

ТЕОРИЯ БЫТИЯ ТРАДЕРСОНА



АНДРЕЙ ТРАДЕРСОН
2026

18+

Андрей Традерсон

ТЕОРИЯ БЫТИЯ ТРАДЕРСОНА

«Автор»

2026

Традерсон А.

ТЕОРИЯ БЫТИЯ ТРАДЕРСОНА / А. Традерсон — «Автор»,
2026

Я могу объяснять человека множеством слов: разумом, любовью, трудом, верой, свободой и страхом. Но если я отступаю на шаг и смотрю на повседневную жизнь без украшений, я вижу три простых и настойчивых начала. Должен есть. Я испытываю влечение и ищу близости. Я хочу, чтобы меня заметили, признали, запомнили — или хотя бы не унизили и не отвергли. Так начинается моя теория бытия.

© Традерсон А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ТЕОРИЯ БЫТИЯ	5
Замысел книги	6
Оглавление	7
Вступление. Три слова о жизни	8
Глава 1. Что такое мое бытие	9
Глава 4. Голод как первый зов мира	10
Глава 7. Тело и желание	11
Глава 10. Быть замеченным	12
Глава 13. Равные доли: что значит равновесие	13
Глава 16. Образ чёрного тумблера	14
Глава 19. Как замечать перекося и искать поддержку	15
Глава 22. Гармония не равна арифметике	16
Глава 26. Ипостаси на протяжении жизни	17
Глава 30. Свобода внутри трёх ипостасей	18
Глава 34. Теория как карта, а не приговор	19
Глава 38. Один день как малая модель бытия	20
Глава 42. Гармония не застывает	21
Глава 48. Труд как средство и как пространство самовыражения	22
Глава 54. Зачем сравнивать теории бытия	23
Глава 60. Что я вижу, а что объясняю	24
Глава 67. Не все теории бытия отвечают на один вопрос	25
Вступление. Три слова о жизни	26
Глава 1. Что такое мое бытие	28
Основные положения моей теории	29
Глава 2. Три ипостаси и единая жизнь	30
Чёрная ипостась: тумблер самоуничтожения	30
Глава 3. Модель ста процентов	32
Глава 4. Голод как первый зов мира	33
Глава 5. От насыщения к культуре	34
Глава 6. Изобилие, нехватка и мера	35
Глава 7. Тело и желание	36
Глава 8. Близость, взаимность и свобода	37
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Андрей Традерсон ТЕОРИЯ БЫТИЯ ТРАДЕРСОНА

ТЕОРИЯ БЫТИЯ

ТРАДЕРСОНА

**АНДРЕЙ ТРАДЕРСОН
2026**

Философский трактат
ТЕОРИЯ БЫТИЯ ТРАДЕРСОНА

#+для психически здоровых людей
©Андрей Традерсон 2026
©Andrei Traderson 2026

Замысел книги

В этой книге я развиваю свою теорию бытия, которую я впервые сформировал в своем сознании в 2017 году. Её гармоничное основание я вижу в трёх ипостасях — еде, сексе и тщеславии; в идеале жизненные силы распределяются между ними примерно поровну, по 33,33 процента. Рядом с этой тройкой я ввожу образную чёрную ипостась — «тумблер самоуничтожения», который может включиться и разрушать стремление к гармонии.

Я называю чёрную ипостась четвёртой ипостасью бытия, но не четвёртой равной долей гармоничной формулы ста процентов. Она может присутствовать в жизни с самого начала или проявиться позднее как тумблер самоуничтожения, угрожающий трём светлым ипостасям. В книге я исследую, как три жизненные силы поддерживают человека и как чёрная ипостась может их ослаблять. При этом я не превращаю болезнь в обвинение: врождённое или хроническое заболевание само по себе не доказывает ни вины человека, ни его сознательного выбора.

Моя рабочая оговорка: слово «секс» я использую широко — как обозначение сексуальности, влечения, телесной близости и стремления к интимной связи. Это не означает, что каждый обязан вступать в сексуальные отношения. Я не измеряю человеческое достоинство и полноценность наличием партнёра или сексуального опыта.

Мое уточнение. Еда — это правильное питание и вкус, радость жизни, здоровье и условие самой жизни; секс — высшее физическое наслаждение и продолжение рода; тщеславие — амбиция, слава, стремление к развитию и достижениям. Гармония нарушается, когда любая из ипостасей занимает чрезмерную долю жизненных сил и вытесняет две другие.

Оглавление

Вступление. Три слова о жизни

Часть

I

. Основание теории

Глава 1. Что такое мое бытие
Глава 2. Три ипостаси и единая жизнь
Глава 3. Модель ста процентов

Часть

II

. Еда — поддержание жизни

Глава 4. Голод как первый зов мира

Глава 5. От насыщения к культуре

Глава 6. Изобилие, нехватка и мера

Часть

III

. Секс — влечение и близость

Глава 7. Тело и желание

Глава 8. Близость, взаимность и свобода

Глава 9. Продолжение рода и границы меры

Часть

IV

. Тщеславие — признание и развитие

Глава 10. Быть замеченным

Глава 11. Слава, статус и стыд

Глава 12. Собственное лицо и чужой взгляд

Часть

V

. Гармония и перекоc

Глава 13. Равные доли: что значит равновесие
Глава 14. Когда одна ипостась захватывает жизнь
Глава 15. Личные пропорции и разные эпохи

Часть

VI

. Чёрная ипостась: тумблер самоуничтожения

Глава 16. Образ чёрного тумблера

Глава 17. Саморазрушительные привычки и потеря меры

Глава 18. Болезнь, страдание и границы ответственности

Часть

VII

. Практика гармоничного бытия

Глава 19. Как замечать перекося и искать поддержку

Глава 20. Возвращение меры

Глава 21. Общество четырёх ипостасей

Заключение. Три света и чёрная тень

Часть

VIII

. Проверка теории жизнью

Глава 22. Гармония не равна арифметике

Глава 23. Три жизненных примера

Глава 24. Счастье как согласованность

Глава 25. Вопросы, которые теория задаёт человеку

Часть

IX

. Время, привычка и среда

Глава 26. Ипостаси на протяжении жизни
Глава 27. Привычка как распределитель жизни
Глава 28. Среда формирует меру
Глава 29. Мера без осуждения

Часть

X

. Свобода, отношения и наследие

Глава 30. Свобода внутри трёх ипостасей
Глава 31. Три ипостаси в отношениях
Глава 32. Достижение, признание и предел успеха
Глава 33. Что человек оставляет после себя

Часть

XI

. Границы теории и её развитие

Глава 34. Теория как карта, а не приговор

Глава 35. Как уточнять понятия

Глава 36. Спор как часть философии

Глава 37. Открытая система

Часть

XII

. Повседневная практика трёх ипостасей

Глава 38. Один день как малая модель бытия

Глава 39. Когда ипостаси поддерживают друг друга

Глава 40. Конфликт желаний и цена выбора

Глава 41. Радость как свидетельство полноты

Часть

XIII

. Время, возраст и перемены

Глава 42. Гармония не застывает

Глава 43. Детство и становление желаний

Глава 44. Старение и изменение меры

Глава 45. Кризис и временный перекоc

Глава 46. Свобода, ограничения и общественная среда

Глава 47. Достоинство и право на собственную меру

Часть

XIV

. Практическое прочтение жизни

**Глава 48. Труд как средство и как
пространство самовыражения**

Глава 49. Деньги и символическое превосходство

Глава 50. Близость, взаимность и согласие

Глава 51. Удовольствие без избытка и вина без стыда

Глава 52. Наблюдение вместо самосуда

Глава 53. От личной модели к разговору с другими

Часть

XV

. Моя теория в поле философских идей

- Глава 54. Зачем сравнивать теории бытия**
Глава 55. Сопоставление с экзистенциальной философией
Глава 56. Сопоставление с
утилитаризмом и этикой благополучия
Глава 57. Сопоставление с
Аристотелем и идеей процветания
Глава 58. Сопоставление с психоанализом:
сходство образов не равно тождеству
Глава 59. В чём может состоять значение моей теории

Часть

XVI

. От наблюдения к модели

Глава 60. Что я вижу, а что объясняем

Глава 61. Мысленный пример: успех без утраты себя

Глава 62. Мысленный пример: различие желаний

Глава 63. Мысленный пример: достаток и необходимость

Глава 64. Проверяемость философской модели

Глава 65. Два уровня вопроса о бытии

Глава 66. Принцип интеллектуальной скромности

Часть

XVII

. Место моей теории в современной философии

Глава 67. Не все теории бытия отвечают на один вопрос

**Глава 68. Близость к традициям и
пространство для собственного голоса**

Глава 69. Сильное ядро и уязвимые места проекта

Глава 70. Как подтвердить оригинальность

Глава 71. Реальные шансы и ответ без преувеличения

Приложение. Вопросы для дальнейшей разработки

Вступление. Три слова о жизни

Я могу объяснять человека множеством слов: разумом, любовью, трудом, верой, свободой и страхом. Но если я отступаю на шаг и смотрю на повседневную жизнь без украшений, я вижу три простых и настойчивых начала.

Должен есть. Я испытываю влечение и ищу близости. Я хочу, чтобы меня заметили, признали, запомнили — или хотя бы не унизили и не отвергли.

Так начинается моя теория бытия.

Я не считаю еду, секс и тщеславие тремя случайными слабостями и не предлагаю осуждать за них человека. Я рассматриваю их как три ипостаси существования: через них я поддерживаю жизнь, переживаю её радость и стремлюсь превзойти нынешние пределы.

Еда говорит: «Я живу, питаю тело и чувствую вкус жизни».

Секс говорит: «Я испытываю высшее телесное наслаждение и могу продолжить жизнь в потомстве».

Тщеславие говорит: «Я хочу развиваться, достигать и оставить след».

В первой ипостаси я вижу и пользу, и удовольствие: правильное питание поддерживает здоровье, а вкус превращает необходимость в радость. Во второй я соединяю наслаждение и продолжение рода. В третьей употребляю слово «тщеславие» в широком авторском смысле, который я задаю: включаю в него амбицию, славу, стремление к развитию, признанию и достижениям.

Я предлагаю модель ста процентов: гармония возникает, когда жизненные силы распределены между тремя ипостасями равномерно — примерно по 33,33 процента на каждую. Я не имею в виду буквальный подсчёт времени за столом, в интимной жизни или на работе. Для меня это принцип меры: каждая область важна, но ни одна не должна забирать столько сил, чтобы лишить меня двух остальных.

Если еда превращается в чревоугодие и занимает чрезмерное место, я вижу, как она может отнимать внимание и силы у сексуальной жизни, развития и достижений. Если сексуальное желание перерастает в распущенность и подчиняет себе жизнь, оно нарушает ту же меру. Если амбиция, слава и достижения поглощают человека, они тоже становятся источником дисгармонии.

В моей теории человек, полностью поглощённый любой одной из этих ипостасей, теряет качество жизни и не обретает подлинного счастья: изобилие еды уже не становится радостью, бесконтрольное стремление к сексу не заменяет полноты отношений и жизни, а бесконечная погоня за славой и достижениями не даёт покоя. Избыток обещает удовлетворение, но, вытесняя две другие ипостаси, лишает равновесия. Я понимаю гармонию не как отказ от удовольствия, желания или успеха, а как их согласованное присутствие в мере, не превышающей примерно 33,33 процента для каждой ипостаси.

Я включаю в свою модель ещё один образ — чёрную ипостась, которую называю «тумблером самоуничтожения». Я не считаю её четвёртой здоровой потребностью и не отвожу ей равную долю в формуле ста процентов. Для меня это метафора состояния или направления, при котором человек перестаёт поддерживать гармонию и начинает причинять вред собственной жизни — иногда намеренно, иногда не вполне осознавая, куда ведут его поступки.

Этим образом я могу обозначить разрушительные зависимости и привычки: злоупотребление алкоголем или наркотиками и другие формы поведения, которые подрывают здоровье и отдаляют от заботы о теле, близости, развития и будущего. Но я не хочу превращать метафору в диагноз или обвинение. Зависимость сложна и нередко требует профессиональной помощи; страдающий человек не сводится к слабости воли.

Особенно важно для меня отделить эту метафору от врождённых, хронических и неизлечимых заболеваний. Болезнь сама по себе не означает, что человек включил «тумблер», выбрал саморазрушение или не стремится к гармонии. Она может быть испытанием, ограничением или обстоятельством, с которым человек не выбирал столкнуться. В моей теории «тумблер» обозначает образ саморазрушительного курса, а не ценность, вину или достоинство больного человека.

Почему именно эти три ипостаси? Я вижу в них три простых вопроса, на которые отвечаю каждый день:

Чем я поддерживаю свою жизнь?

К кому или к чему я тянусь?

Как я хочу быть увиден и кем хочу быть в собственных глазах?

Мои ответы меняются. Для одного человека еда — радость общего стола, для другого — забота о здоровье, для третьего — борьба с нехваткой. Секс может означать страсть, нежность, любопытство, близость или осознанное воздержание. Тщеславие может проявляться как желание славы, стремление хорошо выглядеть, гордость за мастерство или болезненная зависимость от чужого мнения.

Я не хочу, чтобы моя теория превращалась в суд над людьми. Я задумываю её как карту, а не приговор. Карта помогает мне заметить, где я нахожусь; она не решает за меня, куда идти.

В этой книге я проверяю модель на опыте. Что значит равное распределение? Может ли гармония быть разной у разных людей? Где заканчивается здоровое желание признания и начинается власть тщеславия? Как отличить влечение от близости, а насыщение — от погони за излишеством? И главное: можно ли жить так, чтобы три силы не уничтожали друг друга?

Я начинаю с простого утверждения, но не считаю, что теория обязана оставаться простой. Мне предстоит её уточнять, спорить с ней и, если потребуется, менять. Я предлагаю три опоры и приглашаю читателя вместе со мной проверить, выдерживают ли они вес человеческой жизни.

Часть

I

. Основание теории

Глава 1. Что такое мое бытие

Слово «бытие» звучит отвлечённо, словно относится только к философским трактатам. Но для меня бытие — не отдельный предмет, который можно поставить на полку. Это сам факт происходящей жизни: я просыпаюсь, ощущаю голод, ищу прикосновения, сравниваю себя с другими и строю планы.

Я смотрю на бытие снизу — от повседневных нужд и стремлений. Я не начинаю с вопроса о далёких мирах или окончательной природе Вселенной. Я спрашиваю себя: какие силы снова и снова обнаруживаются в человеческой жизни, независимо от того, на каком языке человек описывает себя?

Первой ипостасью я называю еду. Я не могу существовать без питания, но для меня еда — не только физиологическая энергия и борьба с голодом. Я включаю сюда правильное питание, здоровье, стремление к долголетию, вкус и наслаждение жизнью. Гармоничное питание поддерживает тело и помогает мне чувствовать удовлетворённость не только физически, но и духовно: трапеза может приносить радость, спокойствие и ощущение полноты жизни. Поэтому я считаю еду столь же важной стороной бытия, как секс и тщеславие. Я не хочу ни унижить её до простого топлива, ни позволить ей разрастись до чревоугодия: её место — полноценная треть гармонии.

Второй ипостасью я называю секс — высшее физиологическое и эмоциональное наслаждение человека. В своей формулировке я имею в виду оба пола и соединяю телесное переживание с чувствами, близостью и взаимным удовольствием. Я считаю секс важным как возможность продолжения рода и как источник гормональных процессов, связанных с ощущением радости и счастья. Поэтому сексуальное удовлетворение для меня — не второстепенная прихоть, а значимая сторона бытия.

Когда, на мой взгляд, нарушается гармония получения сексуального удовлетворения, возникает дисбаланс бытия: одна из трёх ипостасей остаётся неудовлетворённой или чрезмерно захватывает жизнь. Но я не понимаю гармонию как обязательный секс по расписанию или одинаковый уровень желаний у всех. Я связываю её со свободным, взаимным и безопасным переживанием этой области в соответствии с жизнью человека; я не измеряю достоинство наличием партнёра, детей или частотой сексуальных контактов.

Третьей ипостасью я называю тщеславие в особом, широком значении. Для меня это не только жажда похвалы, но и амбиция, слава, стремление к развитию и достижениям. Оно побуждает меня ставить цели, совершенствовать способности и добиваться признания. Я предполагаю, что без такого стремления жизнь может утратить движение вперёд; в избытке же погоня за успехом вытесняет питание, наслаждение, отношения и отдых.

Я сохраняю в названии «тщеславие» его двойственность. Оно указывает и на созидательную амбицию, и на опасность жить только ради внешнего восхищения. Поэтому я предлагаю смотреть не только на цель человека, но и на меру: помогает ли стремление к достижениям жить полнее или уже подчиняет себе всю жизнь?

Я не разделяю три ипостаси в реальной жизни. Я могу готовить, чтобы порадовать любимого; заниматься телом, чтобы чувствовать себя желанным; добиваться статуса, чтобы обеспечить семье пищу и безопасность. Один поступок нередко содержит сразу три мотива.

Именно поэтому я не предлагаю понимать модель как три изолированные коробки. Я представляю её скорее как три направления, сходящиеся в одной жизни. Иногда они поддерживают друг друга, иногда спорят. Иногда одна сила прикрывается именем другой: я могу говорить, что ищу любовь, хотя добиваюсь восхищения; убеждать себя, что ем только ради удовольствия, хотя пытаюсь заглушить одиночество; стремиться к успеху ради близких, но постепенно начать жить только ради статуса.

Считаю теорию полезной не тогда, когда механически приклеиваю ярлык к каждому поступку, а когда учусь задавать точные вопросы: какую нужду я сейчас пытаюсь удовлетворить? Что в моей жизни стало главным? Какую цену я плачу за этот выбор? Что осталось без внимания?

Основные положения моей теории

Считаю, что гармоничное основание человеческого бытия образуют три ипостаси: еда, секс и тщеславие.

Каждая ипостась, на мой взгляд, выражает важную область жизни, но ни одна не описывает человека целиком.

Я связываю гармонию с равными долями этих трёх ипостасей — ориентировочно по 33,33 процента каждой.

Чёрную ипостась я называю четвёртой ипостасью бытия: она может присутствовать с начала жизни или проявиться позднее как тумблер самоуничтожения.

Я не включаю её в четвёртую долю гармоничных ста процентов; я рассматриваю её как силу, способную разрушительно воздействовать на три светлые ипостаси.

Я не считаю болезнь доказательством вины или сознательного выбора самоуничтожения. Использую модель процентов как философский принцип меры, а не как медицинскую или универсальную измерительную формулу.

Я излагаю эти положения как начало обсуждения, а не как закрытую систему. В следующих главах я разбираю каждую ипостась отдельно, а затем возвращаюсь к главному вопросу: что именно я называю «равными частями» и можно ли вообще измерить гармонию бытия числом?

Глава 2. Три ипостаси и единая жизнь

Когда я употребляю слово «ипостась», я имею в виду не отдельную сущность, а устойчивое лицо человеческого существования. Еда, секс и тщеславие различны по содержанию, но принадлежат одной жизни. Я не переключаюсь между тремя независимыми существами: я остаюсь одним человеком, в котором действуют разные стремления.

Представим человека, получившего повышение. Я могу отнести его радость от признания к области тщеславия. Более высокий доход обещает лучшие условия жизни — здесь появляется еда в широком смысле обеспечения тела. Новая уверенность может повлиять на отношения и ощущение привлекательности — затрагивается сексуальность. Одно событие отзывается во всех трёх областях.

Теперь представлю семейный ужин. Пища насыщает тело, общая трапеза укрепляет близость, а хозяину приятно, когда гости хвалят его блюдо. Я вижу в еде место встречи всех трёх начал.

Для меня это пересечение важно: если я ищу «чистые» примеры каждой ипостаси, почти всегда могу ошибиться. В реальности мотивы смешаны. Я предлагаю теорию не для того, чтобы разложить человека на части, а чтобы увидеть, как эти стороны взаимодействуют.

Я различаю по меньшей мере четыре типа отношений между ипостасями:

Поддержка: одна область помогает другой. Забота о здоровье даёт мне силы для отношений и труда.

Сотрудничество: я могу удовлетворять несколько начал одним делом, например общим праздником.

Конфликт: краткое удовольствие может мешать моему телесному благополучию, а погоня за славой — разрушать близкие отношения.

Подчинение: одна область надолго вытесняет остальные, и я теряю широту жизни.

Я не считаю, что гармония означает отсутствие конфликтов. Для меня она означает способность замечать их и не позволять одному стремлению автоматически решать всё за меня.

Чёрная ипостась: тумблер самоуничтожения

Три светлые ипостаси, как я их понимаю, описывают силы, которые поддерживают и наполняют жизнь. Четвёртую я называю «чёрной ипостасью бытия», или тумблером самоуничтожения. Я допускаю, что она может присутствовать с самого начала жизни и направлять её к разрушению. Я не считаю, что она обязательно возникает позднее как сознательное решение человека: иногда я вижу в ней исходную данность, иногда — разрушительный процесс, возникший в течение жизни. Я не включаю её в гармоничные сто процентов, а рассматриваю как отдельное начало, способное ослаблять или уничтожать жизненные силы.

Я допускаю, что тумблер может быть «включён» сознательно или неосознанно. Человек может понимать, что алкоголь или наркотики причиняют вред, но не видеть, насколько глубоко зависимость уже управляет его выбором. Иногда разрушительный путь складывается из повторяющихся поступков, боли, отчаяния, давления окружения и других обстоятельств. Я использую образ тумблера для описания происходящего, но не считаю, что он объясняет все причины или заменяет разговор о помощи.

Для меня ключевой признак этой метафоры — не просто болезнь или страдание, а движение, которое подрывает возможность заботиться о себе и возвращаться к гармонии. Даже в таком случае я считаю, что человеку нужны не моральная бирка, а безопасность, поддержка и, когда это необходимо, помощь специалистов.

Я хочу ясно провести границу: врождённое заболевание, хроническая болезнь или неизлечимое состояние не свидетельствуют о включённом тумблере. Я не считаю человека виноватым в болезни только потому, что она есть. Он может стремиться к гармонии в пределах своих возможностей, а забота о нём и поддержка сами становятся способом сохранять человеческое достоинство и качество жизни. Мне ещё предстоит уточнить эту метафору: что именно я считаю включением тумблера, как отличаю саморазрушительный курс от болезни, несчастья или временного кризиса и каким образом могу говорить о выходе без осуждения человека.

Глава 3. Модель ста процентов

Модель ста процентов даёт моей теории ясный образ. Я условно принимаю полноту человеческой жизни за 100 процентов; в гармонии я распределяю эти проценты поровну между тремя ипостасями — примерно по 33,33 процента на еду, секс и тщеславие.

Я понимаю этот принцип не только как равное распределение, но и как границу меры: по моему замыслу, ни одна ипостась не должна забирать больше трети жизненной полноты. Когда еда, секс или тщеславие начинают занимать чрезмерное место, одна область отнимает долю у двух других — так я описываю возникновение дисгармонии. Я не имею в виду, что нужно отдавать треть суток каждому занятию. Я не предлагаю проводить восемь часов за едой, восемь — в сексуальной жизни и восемь — в достижениях. Я говорю об условной доле внимания, желаний и жизненных сил. В нынешнем виде я задаю принцип, а не предлагаю готовый прибор для подсчёта.

Здесь я вижу важный вопрос для дальнейшей разработки: как распознать, что одна ипостась перешла границу? Я предлагаю смотреть на последствия. Если погоня за вкусом вредит здоровью и вытесняет развитие и сексуальную жизнь, я могу говорить об избытке еды. Если сексуальное желание оттесняет заботу о теле и цели, я считаю, что нарушена мера секса. Если амбиция и жажда славы лишают человека радости, близости и здоровья, чрезмерным становится тщеславие.

Я не понимаю равные доли как одинаковые привычки для всех. Я имею в виду, что три области должны оставаться значимыми и ни одна не должна объявлять себя единственным смыслом жизни. Я представляю гармоничную жизнь как соотношение трёх стремлений, при котором каждое поддерживает жизнь, а не присваивает её целиком.

Часть

II

. Еда — поддержание жизни

Глава 4. Голод как первый зов мира

Первый зов тела прост: ему нужна пища. Я считаю, что прежде рассуждений о славе, предназначении и великих целях человеку нужна возможность жить. Голод напоминает мне о зависимости от мира: жизнь не поддерживает себя сама, ей нужны силы, вода, забота и пища.

В моей теории еда занимает равное место среди трёх светлых ипостасей. Она даёт физиологическую энергию, поддерживает здоровье и связана со стремлением к долголетию. Правильно накормить себя — значит заботиться о продолжительности и качестве собственной жизни, а не просто устранить голод. Но я не свожу пищу к топливу. Если бы она была только необходимостью, вкус не имел бы такого значения. Запах свежего хлеба, любимое блюдо, сезонные плоды и семейная трапеза связывают питание с памятью, культурой и чувством дома. Я считаю, что наслаждение от еды способно принести удовлетворение и духовную радость: трапеза становится переживанием полноты, благодарности и покоя. Вкус напоминает мне: жизнь не только продолжается — она может быть приятной и значимой.

Поэтому я считаю гармонию питания столь же важной для бытия человека, как гармонию секса и тщеславия. Еда для меня — не второстепенный фон и не одна лишь телесная обязанность, а самостоятельная область здоровья, удовольствия и жизненного благополучия.

В соединении необходимости и радости я вижу силу первой ипостаси. Она напоминает мне, что забота о теле не противостоит высоким целям. Тело — не препятствие, которое нужно преодолеть ради развития; это основа, благодаря которой я думаю, люблю, работаю и творю.

Правильное питание в этой теории означает не единый список продуктов для всех. Люди различаются возрастом, здоровьем, привычками, достатком и культурой. Поэтому «правильность» не должна превращаться в культ идеального меню или повод стыдить тех, кто живёт в иных обстоятельствах. Здесь речь о направленности: питание должно поддерживать жизнь настолько, насколько это возможно для конкретного человека.

Бывает, что пищи недостаточно. Тогда значительная часть жизни уходит на её поиск, и разговор о равных долях звучит почти отвлечённо. Нельзя обвинять человека в дисгармонии за то, что он вынужден бороться с нехваткой. Теория должна видеть не только личный выбор, но и обстоятельства: бедность, болезнь, утрату дома или доступности еды. Идея гармонии становится справедливой лишь тогда, когда не превращает нужду в моральный недостаток.

Есть и противоположная опасность — изобилие, в котором еда перестаёт быть заботой и становится безмерным поглощением. Здесь возникает тревоугodie: не просто удовольствие от вкусного блюда, а такое преобладание пищевого желания, при котором оно подчиняет себе здоровье, время, внимание и другие стороны жизни.

Граница проходит не между «вкусно» и «невкусно» и не между строгой диетой и свободой. Она проходит там, где удовольствие начинает разрушать ту жизнь, которую должно было поддерживать. Еда гармонична, когда она питает, радует и оставляет место остальному.

Глава 5. От насыщения к культуре

Еда начинается с потребности тела, но почти никогда не заканчивается насыщением. Люди готовят блюда, передают рецепты, накрывают стол для гостей, отмечают праздники и вспоминают ушедших за семейными вкусами. Так биологическая необходимость становится культурой.

Общая трапеза создаёт пространство встречи. За столом люди разговаривают, делятся новостями, мирятся или празднуют. Одно и то же блюдо может означать гостеприимство для хозяина, детство для гостя и целую историю для семьи. Поэтому вкус — не мелкая прихоть, а один из способов, которыми человек переживает принадлежность.

Культура питания помогает первой ипостаси соприкоснуться с двумя другими. Человек может приготовить ужин, чтобы проявить заботу и быть рядом с близкими; может гордиться мастерством повара; может приглашать людей и радоваться их похвале. Но пересечение ипостасей не отменяет их различий. Еда остаётся едой, даже когда она становится знаком любви или поводом для признания.

Важна и свобода вкуса. Люди не обязаны любить одно и то же, а пищевые привычки складываются из семьи, места, религии, здоровья и личного опыта. Моя теория не должна устанавливать единственный «правильный» вкус. Её интересует не меню как таковое, а то, служит ли питание жизни и остаётся ли в нём радость.

Иногда человек использует еду для утешения. Само по себе утешение не является пороком: в трудный день знакомый вкус может дать чувство покоя. Вопрос возникает тогда, когда пища становится единственным доступным ответом на любую боль и постепенно заменяет решение проблем, отношения или помощь. Это повод не для осуждения, а для внимательного вопроса: чего ещё не хватает человеку помимо еды?

Так же и ограничения в питании не всегда означают гармонию. Жёсткий контроль над каждым кусочком может казаться противоположностью чревоугодия, но и он способен занять чрезмерное место, вытесняя радость, здоровье и повседневную свободу. Мера — не крайность и не показательная дисциплина. Это способность заботиться о теле, не превращая заботу в тиранию.

Глава 6. Изобилие, нехватка и мера

Три ипостаси существуют не в пустоте. Их равновесие зависит от условий, в которых живёт человек. Там, где нет достаточной пищи, еда закономерно становится главной заботой. Там, где человек болен, восстановление сил может временно занять почти всё внимание. Это не обязательно означает, что он отверг остальные ипостаси; иногда жизнь требует сосредоточиться на самом необходимом.

Поэтому принцип 33,33 процента следует читать как образ гармонии, а не как требование к каждому моменту. В кризисе доли могут резко измениться. Человек переживает утрату, лечится, заботится о ребёнке или ищет безопасность — и временно отдаёт этому почти все силы. Гармония в таком случае может выражаться не в равном распределении, а в сохранении возможности однажды вернуться к более широкой жизни.

Изобилие тоже не гарантирует гармонии. Когда базовая потребность удовлетворена, человек может начать искать всё больше вкуса, новизны и потребления, не замечая, что удовольствие стало автоматическим. В этой точке теория спрашивает не «сколько съедено?», а «что происходит с жизнью вокруг этого желания?»

Мера не равна запрету. Запрет часто лишь меняет форму напряжения, тогда как мера требует понимания: что поддерживает моё тело, что доставляет радость, а что начинает отнимать у меня здоровье, отношения и развитие? Ответ не всегда очевиден и может меняться с возрастом и обстоятельствами.

У первой ипостаси есть простой ориентир: пища должна поддерживать способность жить и приносить человеку доступную ему радость. Если она становится источником постоянного вреда или единственным центром внимания, требуется не стыд, а пересмотр привычек и, при необходимости, помощь. Так еда занимает своё важное место — не меньшее, чем заслуживает условие жизни, и не настолько большое, чтобы вытеснить саму жизнь.

Часть

III

. Секс — влечение и близость

Глава 7. Тело и желание

Второй светлой ипостасью моей теории я называю секс. Я рассматриваю его как высшее физиологическое и эмоциональное наслаждение человека, важное и для продолжения рода, и для переживания счастья. Сексуальная жизнь затрагивает телесные процессы и гормональные реакции, связанные с удовольствием и хорошим самочувствием, но не сводится к ним: в ней участвуют чувства, желание, доверие и отношение к другому.

Считаю, что сексуальное удовлетворение может быть важной частью личного равновесия. Если человек переживает стойкое неудовлетворение или сексуальная сторона жизни вступает в болезненный конфликт с другими областями бытия, я рассматриваю это как возможный дисбаланс, заслуживающий внимания. Но я не превращаю этот вывод в обязанность вступать в отношения или в универсальную норму частоты: люди различаются желаниями, обстоятельствами и состоянием здоровья. Их достоинство не определяется сексуальной активностью.

Для одного секс связан прежде всего со страстью; для другого — с нежностью и эмоциональной близостью; для третьего эта область может быть менее значимой. Я не требую одинакового опыта. Гармония, как я её понимаю, предполагает, что сексуальность проживается свободно, взаимно и безопасно, не подавляя человека и не нарушая границ другого.

Словом «высшее» я указываю на особую силу наслаждения, а не утверждаю, что секс обязан быть главным удовольствием каждого человека. В моей модели трёх ипостасей он занимает одну треть общей полноты. Его значение велико, но оно не делает его единственным источником радости и не ставит сексуально активного человека выше того, кто выбрал воздержание или не испытывает влечения.

Я убеждён: желание становится частью гармоничной жизни там, где не разрушает свободу — ни свою, ни чужую. Сексуальность не даёт права распоряжаться другим человеком. Взаимность, согласие и уважение к границам — не внешние ограничения удовольствия, а условия, при которых близость остаётся человеческой.

Телесность требует заботы. Я считаю, что внимание к здоровью и безопасности, а также открытый разговор о желаниях и границах помогают не превращать удовольствие в риск или давление. Мера не означает холодности: она позволяет наслаждению оставаться желанным и добровольным для всех участников.

Глава 8. Близость, взаимность и свобода

Я не считаю, что секс сам по себе гарантирует любовь, верность или взаимопонимание. Он может соединять людей, становится частью устойчивых отношений, но люди переживают близость по-разному. В своей теории я не подменяю описание жизни предписанием единственной формы отношений.

В центре гармоничной сексуальности я ставлю свободу обоих людей. Согласие должно быть добровольным и сохраняться на протяжении близости. Молчание, страх, зависимость или давление не равны согласию. Уважать другого — значит принимать его «нет», не наказывая за отказ и не превращая близость в доказательство собственной власти.

Взаимность важна ещё и потому, что секс затрагивает не только физическое удовольствие, но и уязвимость. Люди могут по-разному понимать значение произошедшего, иметь разные ожидания и чувствовать себя по-разному после близости. Разговор не всегда устраняет разногласия, но помогает мне не выдавать собственное желание за общее.

Стремление к сексу может переплетаться с тщеславием. Иногда человек ищет не только наслаждения, но и подтверждения собственной привлекательности или победы над соперником. Это не делает всякое желание ложным, однако я предлагаю различать: чего я хочу — телесной близости, отношений, признания или ощущения собственной ценности? Когда ответом на все вопросы становится секс, ему отводится непосильная роль.

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.