

АНДРЕЙ
КУРПАТОВ

ПОСМОТРИ
ПРАВДЕ
В ГЛАЗА

КРАСНАЯ ТАБЛЕТКА

КНИГА ДЛЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО МЕНЬШИНСТВА

АКАДЕМИЯ
СМЫСЛА

Доктор
Андрей Курпатов
Красная таблетка. Посмотри
правде в глаза!
книга для интеллектуального
меньшинства
абсолютно не рекомендована
тем, кто готов по любому поводу
оскорбиться

© Курпатов А. В., 2018

* * *

*Другу, который убедил меня
написать эту книгу.*

Даже путь в тысячу ли начинается
с первого шага.

Лао Цзы

Настоящий мир не таков, каким он нам кажется.

Мы смотрим на него через призму своих ощущений, опыта и абстрактных установок. И эта «призма» – лишь версия происходящих событий, тогда как подлинная реальность скрыта от нас.

Всё, что мы думаем, чувствуем, переживаем, – иллюзия, своего рода галлюцинация, произведённая нашим мозгом. Мы сами полностью обусловлены воспитанием и культурой, в которой сформировались.

Нам кажется, что мы – результат собственного сознательного выбора, а мы – лишь случайная производная. Нас создала социальная машина, которая сама запуталась в собственных предрассудках, лжи и откровенном невежестве.

Поэтому каждый из нас чувствует, что живёт не своей жизнью. Каждый хочет быть лучше, чем он есть. И все мы хотим прожить лучшую жизнь, но не знаем как.

Мы мучаемся от одиночества и внутренней пустоты, бессмысленности собственного существования и тоски по великому. Мы страдаем от отсутствия целей и нереализованных желаний, от собственных фантазий и заблуждений.

Мы страдаем из-за других людей. Впрочем, их мы тоже заставляем страдать. Нам искренне кажется, что они виноваты во всех наших бедах. Мы уверены, что они нас

не понимают, не любят и не ценят. Да, мы уверены. И ровно то же самое они думают о нас.

Нам слишком долго рассказывали о счастье, об успехе и любви. Но никто не предупредил, что радостные чувства мимолётны, успех кажется таковым только со стороны, а всякая страсть заканчивается разочарованием.

Многие годы я консультировал, как говорят в таких случаях, «богатых и знаменитых»: звёзд шоу-бизнеса и кино, политиков и академиков, топ-менеджеров крупнейших компаний и бизнесменов из списка Forbes.

Но я работал и с детьми из приютов, помогал жертвам насилия, пациентам психиатрических больниц.

У меня на приёме были верующие и агностики, а ещё сектанты и сумасшедшие, которые считали себя святыми. Я лечил суицидентов и преступников, наркоманов и уцелевших жертв террористических актов.

Среди моих пациентов были служащие, учёные, спортсмены, музыканты, журналисты, водители трамвая...

Не знаю, куда я ещё не заглянул как врач, как исследователь. Не знаю, что могло бы теперь меня удивить.

Это было долгое путешествие. И быть может, я плохо искал, но я, правда, нигде не нашёл счастья. Хуже того – я не нашёл даже надежды.

Да, я слышал множество слов, которые должны были всё объяснить, но я не видел никого, кому бы эти слова помогли.

Мы не понимаем ни себя, ни мира, в котором живём. Нас этому никогда не учили. Из поколения в поколение человечество лишь приспосабливается к обстоятельствам и льстиво врёт себе, создавая мифы о «Человеке», которого никогда не было и никогда не будет. Так что, конечно, ничего не меняется.

Нас охватывает животный страх перед собственной «королевской» наготой. И мы готовы склонить колено перед любой иллюзией, только бы не оказаться с правдой

о себе с глазу на глаз. Нам так страшно, что мы не замечаем ни фактов, ни собственного ужаса.

Единственное, в чём человечество и впрямь поднаторело, – это самовосхваление и самооправдание. Пока же оно прикидывается страусом, стыдливо краснеет, мнётся в смущении и «делает вид», наука подошла к самому краю и заглянула в эту бездну.

Мы знаем теперь, что такое реальность, что такое человек и что такое на самом деле наша с вами жизнь. Слабонервных всё это, я полагаю, не обрадует. Но им эта задачка в любом случае не по зубам.

Скажу прямо и откровенно: я не знаю, обретёте ли вы счастье, узнав то, что должны знать. Но без этой правды у нас с вами нет ни единого шанса.

Нельзя добраться до цели, если у вас в руках неверная карта. И даже путь в тысячу ли начинается с первого шага.

Впрочем, если бы я не верил в успех, то я бы и не брался за эту книгу.

Предупреждение

Истинно, истинно говорю
вам:
если пшеничное зерно,
падши в землю, не умрёт, то
останется одно;
а если умрёт, то принесёт
много плода.

Евангелие от Иоанна, 12:24

Если в вашей жизни всё хорошо, если вас всё в ней устраивает, всё нравится и «проблем нет», то, пожалуйста, не читайте эту книгу.

Я не знаю, существуют ли вообще такие люди, у которых «всё хорошо», а если и существуют, то в своём ли они уме. Но если вы и вправду относитесь к их числу, то мой вам добрый совет: закройте эту книгу, выбросьте её или отдайте кому-нибудь другому. От греха подальше.

Каждый из нас имеет право на свою «таблетку»: кто-то выберет красную – таблетку правды, а кто-то синюю – таблетку иллюзии и незнания. Синюю, кстати, даже выбирать не придётся – она дана нам по умолчанию. А вот красную нужно и выбрать, и проглотить, и пережить непростой процесс внутреннего изменения.

Ответственность, понятное дело, на том, кто делает выбор.

Образ красной таблетки я позаимствовал из фильма «Матрица». Хотя есть, конечно, и масса других красивых метафор – взять хотя бы знаменитую «пещеру Платона» или «бабочку Чжуан-цзы».

Но поскольку о красной таблетке многие знают, пусть будет таблетка.

Если кто-то запомнил сюжет фильма братьев Вачовски (сейчас, правда, уже сестёр Вачовски – они не так давно сменили пол), перескажу его в двух словах.

Хакер Нео (в исполнении молодого ещё Киану Ривза) живёт с чувством, что «что-то не так». Он ощущает в окружающем его мире какой-то подвох – словно бы всё не по-настоящему, странно и неправильно.

Скоро выясняется, что подозрения Нео оправданны: люди живут в виртуальной реальности – в Матрице, а их тела запаяны в капсулах и выполняют функцию батареек, обеспечивающих энергией гигантскую систему сверхмощного искусственного интеллекта.

Перед тем как Нео впервые оказался по ту сторону Матрицы, между ним и Морфеусом (лидером местного Сопротивления) происходит диалог, который с момента выхода фильма на экраны стал культовым и давно разобран на цитаты.

«Матрица» (цитата)

– Догадываюсь: сейчас ты чувствуешь себя Алисой, падающей в кроличью нору, – говорит Морфеус. – Объясню, почему ты здесь. Потому, что ты что-то понял. Ты не можешь выразить это, но ощущаешь. Ты всю жизнь ощущал, что мир не в порядке, странная мысль, но её не отогнать. Она – как заноза в мозгу. Она сводит с ума. Не даёт покоя. Это и привело тебя ко мне. Понимаешь, о чём я говорю?

– О Матрице?

– Ты хочешь узнать, что это? Матрица повсюду. Она окружает нас. Даже сейчас она с нами рядом. Ты видишь её, когда смотришь в окно или включаешь телевизор. Ты ощущаешь её, когда работаешь, идёшь

в церковь, когда платишь налоги. Целый мирок, надвинутый на глаза, чтобы спрятать правду.

– Какую?

– Что ты только раб, Нео. Как и все, ты с рождения в цепях. С рождения в тюрьме, которой не почувешь и не коснёшься. В темнице для разума. Увы, невозможно объяснить, что такое Матрица... Ты должен увидеть это сам. Не поздно отказаться. Потом пути назад не будет...

Диалог заканчивается «предложением, от которого нельзя отказаться»: «Примешь синюю таблетку, – предупреждает Морфеус, – и сказке конец. Ты проснёшься в своей постели и поверишь, что это был сон. Примешь красную таблетку – войдёшь в страну чудес. Я покажу тебе, глубока ли кроличья нора. Помни: я лишь предлагаю узнать правду, больше ничего».

Нео, конечно, выбирает красную таблетку, и дальше всё происходит так, как и положено в подобных историях – про Спасителя, Избранного или Супергероя.

Он проходит множество испытаний, рискует своей жизнью, даже умирает... Но всё заканчивается хорошо – волшебное воскресение, сотворение чудес и победа Добра над Злом.

Ирония в том, что зрителю вроде как предлагается выйти из Матрицы, но на деле он оказывается в самой настоящей сказке с незамысловатым религиозным сюжетом.

Да, декорации поменялись – теперь это не древняя Галилея с расхаживающим по ней Христом, а кибер-Спаситель, сражающийся с искусственным интеллектом. Но суть от этого не изменилась.

* * *

Мифы, которыми полна настоящая Матрица – не киношная, а наша с вами, – удивительно живучи. Всякие попытки разоблачить их приводят лишь к обратному эффекту: наша вера в собственные заблуждения только усиливается.

Фильм «Матрица» воспроизводит, возможно, главный миф человечества: мол, настанет час и придёт кто-то добрый и всемогущий, чтобы спасти нас. Волшебник в голубом вертолёте...

Забавно, но мы в это верим. Каждый из нас, и вы лично. Многие, конечно, не осознают этого, но верят все.

В основе нашей иррациональной веры в Спасителя – банальный детский комплекс: когда мы были маленькими, мы ждали помощи от родителей. Что бы ни случилось, они должны были прийти и спасти нас. Теперь мы выросли, а рефлекс остался – мы продолжаем ждать.

Мы ждём неизвестно чего. У моря погоды. Страдаем, переживаем и боимся – как когда-то ночью, в той детской кроватке. Мы ждём избавления от страданий. Ждём, что всё устроится, образуется и наладится. Мы верим в эту фантазию, и ничто не в силах поколебать нашей веры.

Но «красная таблетка», которую я должен предложить вам, совсем не та, что у религии или матричного Морфеуса. Наоборот, у них-то как раз синяя – успокоительная. Красная таблетка не обрадует, и она горька на вкус.

Вслушайтесь: никто не придёт, не прилетит и спасти вас не будет.

У вас есть только ваша жизнь, и на этом всё. Она продлится сколько-то лет (сколько именно, ни вы, ни я не знаем), и вы проживёте её так, как проживёте. А потом в один миг всё исчезнет. Пу-ух! И вы умрёте. Очень короткое и не очень весёлое путешествие.

Как вы будете проживать эту жизнь? Это ваша личная головная боль. Никого, давайте уж начистоту, это не интересует. Можете сокрушаться, отчаиваться, негодовать

и бить посуду. Пожалуйста! Легче от этого не станет, и вашего положения это не изменит.

* * *

Один великий русский философ сказал: «Только две вещи случаются с нами в абсолютном одиночестве: смерть и понимание». Мы и умираем в одиночку, и что-либо понять можем только своим умом. Другой за нас не умрёт, другой за нас не осознает. Всё, что я предлагаю, – это возможность разобраться, увидеть, понять. Но только возможность. Чудес не предвидится.

В книге не будет простых рецептов – мол, сделай так-то и так-то, и всё у тебя наладится. Не наладится. Никакие советы не работают, пока вы не понимаете сути дела. Не обманывайтесь дешёвыми трюками. Мышление – это работа каждого, его собственная. Я могу только дать вам факты. Как вы ими распорядитесь? Только вы знаете это.

Если вы будете читать эту книгу как какую-то беллетристику, просто чтобы просто скоротать время, – толку от неё не будет. Возможно, она покажется вам занятой. Но вы ничего не поймёте.

Даже сейчас, вполне возможно, вы читаете эти строки и думаете: господи, какая же банальщина! Конечно, вы всё это знаете и без меня. Но знать и понимать – это разные вещи.

Кто-то знает правду, чтобы прятать её от себя, а кто-то вглядывается в неё, чтобы изменить свою жизнь.

Не торопитесь. Отложите книгу на минуту и подумайте.

Подумайте о том, что вы умрёте, и никто вас не спасёт.

Подумайте о своей жизни – скоротечной, полной ненужной суеты и бессмысленных забот. Вам не выйти из этого замкнутого круга.

Если вам стало страшно, если вам стало по-настоящему одиноко, стены вашей тюрьмы ещё можно разрушить. А

значит, другая жизнь – жизнь, которая вам и в самом деле нужна, – ещё возможна.

Но это только шанс. Ничего больше. Эту таблетку придётся глотать. У меня есть стакан воды, но это всё, чем я могу вам помочь. Даже если бы хотел: смерть и понимание не терпят чужого присутствия.

* * *

Когда вы распробуете красную таблетку и, поморщившись, проглотите её, вы действительно поймёте, что мир вокруг вас – театр теней. Всё, во что мы привыкли верить, – лишь иллюзия, а истина никому не известна.

Красная таблетка будет жечь вам желудок, мучить изжогой, выворачивать кишки наизнанку. Будет больно, а главное – непривычно. Но за плохими новостями появятся и хорошие.

Ваши страхи, предубеждения и жалость к себе, подобно желудочным ферментам, растворят красную таблетку. Её ингредиенты просочатся в кровь, и ваши глаза впервые откроются.

Вы увидите, что ваши представления о самих себе, о вашей личности, жизни и других людях – просто химера, блеф и пустышка. Вы начнёте рождаться заново – для другой, новой и уже настоящей жизни. Для той самой, которая и вправду будет вашей.

Правда как солнце: смотреть на неё больно, но отрицать – бессмысленно. А чтобы найти то, что вы ищете, нужно сначала потерять то, что вы имеете. Я понимаю, что страшно. Но таков путь. Или оставайтесь с тем, что есть.

Впрочем, ещё не поздно и отказаться. Потом, возможно, пути назад уже не будет...

Многое прозвучит непривычно и даже жёстко. Не хотите острых ощущений – не читайте эту книгу.

Умиротворения не обещаю и по заливку гладить не стану.

Вы или примете эту правду о себе и о жизни, или вернётесь в ту иллюзию, которую привыкли считать реальностью.

Я не Спаситель, и никакого религиозного подтекста в моих словах нет. Мне всё равно, как вы проживёте свою жизнь. И я совсем не хочу, чтобы вы мне просто поверили, это абсолютно бессмысленно, и это так не работает.

Всё, что я могу, – это показать на нужную дверь. Но откроете ли вы её? Я не знаю. Возможно, я просто плохо объясняю, а может быть... вы просто не готовы.

Обещать могу только одно: я буду говорить правду. Когда-нибудь вы для неё и сами созреете. Хотя, возможно, будет уже слишком поздно что-то менять.

Примечание

В качестве эпиграфа к своему «Предупреждению» я взял слова, которые приписывают Иисусу Христу: «Истинно, истинно говорю вам: если пшеничное зерно, падши в землю, не умрёт, то останется одно; а если умрёт, то принесёт много плода».

Это очень верная мысль, и не важно, кому она принадлежит. Если мы хотим измениться, если мы хотим другой жизни, – от той, которая у нас сейчас есть, придётся отказаться. Мы должны быть готовы к жертве, потерять то, что имеем. В том числе и самих себя.

Тысячу раз эту мысль повторяли буддисты и суфии, философы и мистики. Об этом писали Кьеркегор и Ницше. Думаю, что даже Дарвин и Эйнштейн с ней бы согласились. Пока мы цепляемся за старое, новое не придёт. Пока мы хотим усидеть между двух стульев, наше место – дыра, пустота и ничто.

Как сказал один мой знакомый священник (очень неглупый, замечу, человек): «Вера – это лишь вопрос веры». Вера относится к тем вещам, о которых мы ничего не можем знать. Вы либо верите, либо нет – это вопрос личного выбора. Здесь нельзя что-либо доказать, а тем более – опровергнуть.

Единственное, что можно знать наверняка, – это научные факты.

Бога, конечно, измерить приборами нельзя. Но с помощью технологий фМРТ и ОФЭКТ^[1] можно увидеть, что происходит в мозгах, например, у молящихся католических монашек. Нейрофизиологи Эндрю Ньюберг и Марк Уолдман провели такое исследование.

А ещё учёные исследовали мозги буддийских монахов, отправляющихся в нирвану, мозги светских людей, практикующих йогу и медитацию, а также мозги добровольцев, которых заставляли долго и монотонно повторять бессмысленный текст.

Не знаю, насколько вам это покажется странным, но в ваших мозгах – общаетесь ли вы с Богом, растворяетесь ли в нирване, медитируете после ужина или просто талдычите сущую ерунду – активизируются одни и те же зоны мозга. Так что верьте во что угодно, если вам так удобно. Но постарайтесь лишний раз не обманываться.

В любом случае я буду рассказывать о том, что не потребует от вас никакой веры, но лишь здравого рассуждения, научного подхода и труда понимания. Вот почему мне совершенно не важно, кому принадлежит хорошая мысль, если она заслуживает того, чтобы мы над ней задумались.

По ходу дальнейшего изложения я буду иногда советовать вам авторов, чьи книги проливают свет на нашу с вами природу, развивают мышление и помогают жить так, чтобы, как говорили когда-то,

нам «не было мучительно больно за бесцельно
прожитые годы».

Глава первая

Противоречие

Чтобы проникнуть в сущность
заурядных явлений, требуется
весьма незаурядный ум.

Альфред Норт Уайтхед

Прежде чем занырнуть в кроличью нору, давайте кое-что проясним.

Психолог Гарри Бахрик с коллегами провёл следующий эксперимент. Второкурсников университета просили вспомнить их финальные школьные оценки по математике, физике, истории и другим предметам.

Достаточно ли пары лет, чтобы такое забыть? Ну, наверное, что-то можно и не упомянуть: ответы были верны лишь в 70 % случаев. Но интересно не это, интересно распределение: студенты помнили о 89 % своих пятёрок, о 69 % четвёрок, о 51 % троек и лишь о 29 % двоек.

Конечно, приятнее рассказывать о том, какой ты был отличник.

Но есть нюанс: студентов предупредили, что их ответы будут сравниваться с реальными аттестатами. С них даже взяли на этот счёт письменное согласие! То есть они знали и понимали, что их обман обязательно вскроется. Врать не было никакого смысла.

Впрочем, они и не врали. Они просто так помнили.

Это научный факт: **то, что мы помним, знаем или думаем, зависит не от реального положения дел, а от того, в какую именно игру с нами играет наш мозг. Он не хочет помнить плохое – и вуаля, вы этого не помните!**

А что насчёт наших знаний, нашего опыта и нажитых представлений о мире?

Хилк Плассманн с коллегами решил протестировать профессиональных сомелье. Они взяли одно и то же вино, разлили его по бутылкам и отправили на дегустацию. На одной бутылке, впрочем, было написано, что цена вина – \$90, на другой – \$10. И что вы думаете? Все сомелье безоговорочно признали, что вино из бутылки за \$90 лучше, чем вино за \$10.

Вот вам и профессиональные навыки. Даже фиктивный ценник способен сбить вас с толку и перевернуть всё вверх дном. Вы ещё удивляетесь количеству врачебных ошибок или тому, что главная причина аварий и техногенных катастроф – человеческий фактор? Я бы не стал, потому что наши знания – это, к сожалению, тоже условность.

Наконец, наши мысли – святая святых! – то, что мы думаем, как воспринимаем события, как относимся к другим людям... Здесь, полагаете, всё надёжно?

Психологи под руководством нобелевского лауреата Даниэля Канемана изучили и это. Студентов разделили на две группы: в первой всем подарили по кофейной чашке с логотипом университета, а представителям второй не досталось ничего.

Теперь счастливых обладателей фирменных чашек спросили: за сколько они готовы её продать? А тех, кому не повезло с подарком, – за какую сумму они готовы были бы такую чашку купить?

Цена «продажи» отличалась от цены «покупки» в два раза! То есть, если вы уже обладаете чем-то, эта вещь кажется вам минимум в два раза дороже, чем цена, которую вы готовы за неё заплатить. Речь, повторюсь, идёт об одном и том же предмете.

И как вам эта «логика»? Этот, с позволения сказать, «здравый смысл»?

Аналогичных, подобных, сходных по сути экспериментов – тысячи. Это не случайность, и дело не в конкретных подопытных – студентах или сомелье. Дело в нас с вами, в том, как мы устроены.

Да, главное, в чём мы преуспели по-настоящему, – это в самообмане.

Как вы думаете: если мы поставим всех этих подопытных перед фактом и скажем – мол, смотрите, друзья, вы свалили дурака. Как вам кажется, они тут же покраснеют и согласятся? Мол, да, и правда, как же неудобно вышло...

Ничего подобного! В любой похожей ситуации участники эксперимента начинают объяснять, что их не так поняли, что они не это имели в виду и что надо было учесть ещё массу нюансов, которые экспериментаторы не учли.

Да, мы будем защищать свои ошибки, свои промахи, свою глупость, свои заблуждения и свою позицию (будь она хоть тысячу раз идиотской и проигрышной) до последней капли крови. И сами же будем в сочинённый нами бред верить.

Так давайте же посмотрим правде в глаза: нам не нужна правда.

Мы не хотим видеть себя неправыми. Мы не хотим, чтобы нас тыкали носом в противоречия, которые мы сами же – с таким трудом, с такой изобретательностью и страстью – создаём.

Возможно, вы думаете, что нечто подобное случается с другими, но не с вами? Вот и ещё один случай самообмана. Это происходит постоянно и со всеми – с каждым из нас без исключения!

* * *

Теперь проведём небольшой тест. Это важно.

Довольны ли вы своей жизнью?

Ответ никто не записывает и проверять не будет, так что нет нужды лукавить и выдавать желаемое за действительное. Ответ «по гамбургскому счёту» тоже не нужен (от него проку не больше, чем от средней температуры по больнице).

Просто признайтесь честно, сами себе – как есть...

Что ж, я исхожу из того, что вы – хотя бы сейчас – ответили правду, одну только правду и ничего кроме правды. А поскольку нет ни одного человека, которого бы и в самом деле устраивала его жизнь, то ответ, очевидно, отрицательный – «нет, не устраивает».

Чего греха таить, нам всем бы хотелось других результатов в деле, которым мы занимаемся, других отношений, других впечатлений и вообще много всего другого. Нам хочется, чтобы наша жизнь была наполнена смыслом, а она полна чёрт знает чем. Такова правда.

Хорошо, второй вопрос: верны ли те решения, которые вы принимаете, и вообще всё то, что вы думаете о своей жизни? Опять же, отвечайте, пожалуйста, не «в общем», не «теоретически», не «смотря с какой стороны посмотреть», а прямо и честно, как есть.

Если вы не страдаете тяжёлой депрессией (эти больные склонны считать себя никчёмными в любых вопросах), ответ должен быть положительным. Ну и правда, почему бы вам быть неправым там, где вы десять раз подумали и сто раз отмерили? Согласен.

А теперь – бинго! – результат нашего теста.

Первый вариант: вы соврали в первом пункте – на самом деле у вас очень крутая жизнь, просто огонь, и вы по-настоящему счастливы. Спасибо за это вашим правильным мыслям и гениальным решениям!

Второй вариант: вы и вправду несчастливы, но это значит, что вы думаете о своей жизни неверно. То, чем вы руководствуетесь, принимая решения, – чушь собачья, глобальный самообман и тотальная иллюзия.

Фокус в том, что на оба этих вопроса нельзя ответить утвердительно: да, я несчастлив, и да, я думаю правильно. Нет – или то, или другое. Один из ваших ответов точно был неверным. Третьего не дано.

Абсурдно считать своё решение правильным, если оно сделало вас несчастным. Но мы никогда так не думаем! Более того, чем несчастливее становится человек, тем с бóльшим пылом и жаром он защищает свои убеждения, своё мнение и свои установки (впрочем, лишь до момента наступления неизбежной в таких случаях депрессии).

Напротив, чем человек счастливее, тем больше он склонен считать своё мнение частным, возможно, даже ошибочным и не слишком претендует на то, чтобы считаться правым.

Лишь несчастному нужна его правота, счастливый хвататься за неё не будет. Причём именно эта жажда собственной «правоты», столь свойственная всем несчастным, и есть причина их несчастий.

Вот что я имею в виду, когда говорю о нашей тотальной слепоте к противоречиям и о чудовищной опасности этой слепоты.

Неприятная правда

Исходя из сути и природы бытия,
противоречий не существует.

Проверьте исходные данные, одно
из них неверно...

Айн Рэнд

Это очень удобно думать, что ваш начальник – болван, жена – стерва, муж – придурок, а ребёнок – и вовсе неблагодарная скотина. Это так логично!

Но почему вы же трудитесь на своей работе? Это же «Титаник»! Куда приведёт вашу компанию начальник-болван? Впереди – катастрофа! На что вы рассчитываете? Почему до сих пор не уволились?

Или другой вариант: если вы настолько умнее своего начальника, почему вы ещё не его начальник? Это по каким-то роковым причинам невозможно? О'кей, но если ваши компетенции настолько превосходят знания и опыт вашего руководителя, то вам следует основать конкурирующий бизнес. Вы разнесёте его компанию в пух и прах! Почему вы этого не делаете?

Или вы всё-таки слегка погорячились? Может быть, вам приятно думать, что вами управляют дураки? Это ведь многое объясняет... Конечно!

Разумеется, все несчастья из-за начальников и тотальной несправедливости при их назначении. Все начальники – дебилы, а мы, бедные – из-за них – несчастные, страдаем.

Большой бизнес я знаю хорошо и, разумеется, соглашусь с вами: на руководящих постах не хватает умных людей. Их, честно говоря, вообще не хватает. А как только такие уникалы обнаруживаются, то с ними, поверьте, носятся как с писаной торбой. Ну и где вы в

этом списке? Кого-то не пускают? Или вы слишком себя переоцениваете?

Если что, я, например, готов предложить вам прекрасную зарплату, правда, с одним условием – вы действительно сможете сделать то, что мне нужно. И уверен, что это скажет вам любой руководитель, ведь так работает бизнес: бизнесу нужны люди, которые способны принести прибыль. А если они её не приносят, то не важно, как они сами себя оценивают.

Относительно жены-стервы – не очень понятно: куда вы смотрели, когда женились? Или она всегда такой была? Тогда вам это должно нравиться – будьте счастливы! А если она такой стала – не вы ли её до этого довели? В какой момент, как говорят в таких случаях, что-то пошло не так? Не задумывались? А имело бы смысл.

Муж-придурок – это, конечно, понятно. Но зачем тогда вы выходили за него замуж?

Зачем рожали от него детей (тоже, видимо, потенциальных идиотов)? Или он не так уж и плох, и, читая эти строки, вам становится не по себе? Тогда зачем вы регулярно изводите этим наигранным страданием его и себя? Почему недовольны жизнью? С какой стати скандалите и думаете, что молодость ваша – коту под хвост?

Ну, дети неблагодарные – это факт. А с чего им быть благодарными-то? Они разве понимают, что вы для них сделали? Если они ещё маленькие, то точно не понимают – у них ещё нет нужного опыта, чтобы это понимать. А если взрослые и продолжают не понимать, то, может, и правда не такой уж вы идеальный родитель. Или нет? Всё-таки они виноваты? И ваши родители были ни при чём, когда вы страдали, да? Ну конечно! Так и есть!

Уточнение

Допустим, что вы ещё молоды – работы нет, семьи нет. Думаете, не про вас сказ? Про вас. Только у вас не дети, а родители, не супруги, а бой- и гёрл-френды, не начальники, а преподаватели и старшие товарищи. По существу же – всё равно то же самое!

Вы так же недовольны жизнью, потому что другие люди, как вам кажется, мешают вашему законному счастью. Вы уверены, что они могут пойти вам навстречу и осуществить ваши желания, но просто не хотят этого.

То есть это заговор – я правильно понимаю?

Ну конечно, все специально сговорились, как бы вам посильнее насолить! У них, наверное, даже специальное место есть для тайных сборищ: конспиративный бункер, где они громоздят свои коварные планы... Преподаватели, родители, любовники, друзья – все там собираются и ткнут паутину своего коварного заговора!

Понятно же, что это чушь. С каждым из них у вас своя пьеса и свой набор глупостей.

При этом никто не обязан делать вас счастливыми (да и вы сами, в обратную сторону, не сильно стараетесь). Но хорошо ли вы это понимаете? Если бы понимали, что другие люди ничего вам не должны (а это так!), вы бы испытывали к ним чувство благодарности за то, что они для вас делают. Но нет, вы ненавидите их за то, что они для вас не делают. Так что это просто ошибка, самообман.

Вы можете думать, что жизнь несправедлива – вон как кому-то повезло с родителями, с деньгами, с квартирой в наследство! Да, а ещё с внешностью, с мускулами и длинными ногами, с талантами в математике, с памятью, с умением клип-арты шарашить, музыку сочинять... И так ведь можно до бесконечности продолжать, правда? Им повезло, а вам – нет.

Правда в том, что вам только кажется, что все они – эти богатые, красивые и талантливые – счастливы. Это не так, и они себя таковыми не считают. Но это не мешает вам портить свою жизнь подобными сравнениями. Вам удобно так думать. Это «всё объясняет»! Знаете, что я скажу, глядя на подобные интеллектуальные кульбиты: вы хотите быть несчастными.

Лет через двадцать весь этот мрак и морок вашей нынешней жизни рассеется. Вы будете считать свои молодые годы великим счастьем. Только вот задним числом вы его не распробуете. Молодость ценишь, когда её уже не вернуть, а насладиться ею, будучи молодым, – задача не из лёгких.

Что ж, тем более, мне кажется, имеет смысл посмотреть правде в глаза...

Я понимаю, что всё это дико неприятно читать. И возможно, вы уже пожалели, что купили эту книгу. Догадываюсь, что сейчас ваш мозг готов выпрыгнуть из черепной коробки, сделать тройной тулуп и лечь обратно вверх тормашками, только бы не соглашаться со всем этим бредом «доброго доктора».

Справедливости ради – я предупреждал. Это красная таблетка – приятно не будет. Я не шутил тогда и точно не шучу сейчас.

Но может быть, у вас и в самом деле прекрасная жизнь – прекрасная работа, дружная семья, с сексом всё замечательно, вы самореализовались и смерти не боитесь, потому что выполнили своё предназначение, дети не раздражают, да?

Тогда почему вы «несчастливы»? Ну, или «не очень счастливы»? Должно же быть этому какое-то объяснение...

Не сомневаюсь, что вы придумали их уже с десятков. Мы ненавидим признавать свои ошибки, ненавидим смотреть правде в глаза, сталкиваться с противоречиями, осознавать

свои заблуждения и неправоту. Нас от этого физически воротит. Тошнит. И изжога ещё.

Лучше уж соврать – мол, у нас «всё хорошо» и по большому счёту грех жаловаться. Ну и правда, грех. Готов поддержать. Больше не буду ни на чём таком настаивать и ничем таким докучать вашему блаженному спокойствию. Смело закрывайте книгу и бегите к помойному ведру – ей там самое место!

Но прежде чем нажать на педаль вашего помойного ведра, задумайтесь: таким образом вы ничего не решите, ничего не измените, и всё будет как прежде. Всё-бу-дет-как-прежде... «Примешь синюю таблетку, и сказке – конец. Ты проснёшься в своей постели и поверишь, что это был сон».

Поймите, никого ведь нет рядом – только вы и то, что происходит сейчас у вас в голове. Даже меня нет, я – чистой воды иллюзия. В этот самый момент я, возможно, где-то пью кофе, общаюсь с друзьями, занимаюсь сексом или, быть может, уже умер.

Вы сейчас не со мной дискутируете, а с собой – осознайте это. Есть только вы и то, что вы чувствуете, думая о своей жизни!

Если вас и вправду всё устраивает, значит, вы думаете о своей жизни правильно и вам больше ничего не нужно о ней знать. Но если она вас не устраивает (или не очень устраивает, или устраивает не так, чтобы очень), вам придётся разрешить те противоречия, которые портят вашу жизнь изнутри вашей собственной головы!

Мы словно специально устроены таким образом, чтобы не замечать собственных ошибок. Наша глупая правота, наша самооценка и реноме (причём в собственных же глазах) нам дороже, чем понимание истинного положения вещей. По итогу мы оплачиваем эту чушь своей жизнью. И это, правда, очень странный обмен.

Мы легко, почти молниеносно находим виноватых и тысячу объяснений любым своим неудачам. Нас этому искусству будто в какой-то спецшколе обучали. Но нет,

просто наш мозг не хочет видеть противоречий, сопротивляется им и постоянно наводит тень на плетень.

Вопрос в том: хотим мы что-то менять в себе и своей жизни? И если хотим, то нам надлежит выработать у себя навык активного, неустанного, надсадного, я бы сказал, поиска противоречий, их выявления и обличения.

Нам не хватает жажды видеть свои ошибки и несовершенства. Жажды смотреть правде в глаза, сколь бы неприятной она ни была. Жажды менять себя для себя же самих.

Без этой жажды толку не будет – всё останется как есть.

О неудачниках

Возможен и ещё один вариант: вы считаете себя неудачником и готовы с лёгкостью согласиться, что, мол, решения, которые вы принимали, неправильные, ума у вас нет, и вообще жизнь не удалась.

Если вы думаете, что эта картинная поза (а это именно она!) является исключением из общего правила, спешу вас огорчить: не является. Вы точно так же не видите и игнорируете противоречия, а потому и страдаете, как все остальные.

Задумайтесь – какого чёрта вы тогда принимали эти неправильные решения, если вы и вправду думали, что они неверны? Или тогда они не казались вам неправильными? То есть тогда вы глупости своей не видели, а сейчас вдруг прозрели?

Но если вы прозрели, то что вам сейчас-то в таком случае мешает принять правильные решения? Меняйте свою жизнь, всё в ней налаживайте. Если же вы этого не делаете, то вам только кажется, что вы прозрели и всё теперь понимаете правильно.

Глупо играть с самим собой в эту лукавую игру. Это игра на выбывание и с гарантированным

проиграшем. Договорной матч не в вашу пользу, причём даром.

Правило таково, и так это работает: вы или довольны происходящим, а значит, решения вы приняли верные, или недовольны – и значит, вы ошиблись тогда и, возможно, продолжаете ошибаться сейчас.

Так что, если вы «неудачник», «лузер», «лох» – или как вы там ещё себя называете? – это и есть ваше ошибочное решение. Которое, впрочем, вы не осознаёте как ошибочное. В чём, собственно, и состоит ваша ошибка.

А ещё, скажу вам – «неудачникам» – по секрету, вы больше других ждёте Спасителя. Но спасти себя вы сможете только сами и только в том случае, если перестанете валять дурака, прикидываясь «несчастливыми».

Этим я не хочу сказать, что есть какой-то секретный и фантастически верный способ думать обо всём на свете, и, мол, я его знаю, а вы – нет.

Во-первых, я точно его не знаю. Во-вторых, уверен, что его даже в теории не может быть. В-третьих, если бы он и существовал, то у каждого он был бы свой, ведь, несмотря на всю свою похожесть, в нюансах мы сильно отличаемся друг от друга.

Не может быть конкретных рекомендаций – как думать так, чтобы всё в твоей жизни стало прекрасно. Только идиоты такое предлагают и только простаки на это покупаются.

Нет, речь идёт исключительно о подходе.

Надо знать и помнить: наш мозг всегда и при любом удобном случае будет создавать противоречия и прятать их от нас.

Не сомневайтесь, если мы чувствуем, что что-то не так, если что-то нас не устраивает – значит, противоречие точно есть. Где-то оно прячется, только мы его не видим.

Возможно, мы неправильно оцениваем ситуацию или приняли неверное решение. Возможно, мы лжем самим себе и надсадно пытаемся игнорировать то, что игнорировать уже никак нельзя.

Я не знаю, какую именно ошибку вы допускаете в каждом конкретном случае, но могу с уверенностью утверждать: если жизнь нас не устраивает, где-то мы точно накосячили. Прочие объяснения или, как говорят, «отмазки» – это от лукавого.

Искать, выявлять и разрешать противоречия – предельно конструктивный подход, и это работает.

Проблема ведь не в том, что мир плох или вам почему-то катастрофически не везёт. Проблема в том, что вы думаете, что вы думаете правильно. Мы все так думаем, это универсальное заблуждение.

Но если вы что-то сделали не так, это не страшно и за это не должно быть стыдно. Это нормально – мы все постоянно ошибаемся. Не надо пытаться быть святее папы римского, нужно быть готовым меняться.

Право, не губите гонца с плохими новостями, лучше они от этого всё равно не станут.

И да, не факт, что решение лежит на поверхности. Не факт, что оно может быть обнаружено здесь и сейчас, по щелчку. Не факт, наконец, что вас оно обрадует. Скорее всего, оно будет неприятным – ударит по самолюбию, заставит пересмотреть свои взгляды.

Не исключая, что осознанная вами правда о самих себе завалит вас работой, которую нужно переделать, если уж вы и вправду вознамерились добиться тех результатов, на которые рассчитываете.

Но никто и не обещал, что будет легко. Никто не говорил, что сделает это за вас. И совершенно точно – Спасителя не предвидится. Ваша жизнь – ваша ответственность.

В долг не получится

Жаль, подмога не пришла,
Подкрепленья не прислали.
Вот такие, брат, дела –
Нас с тобою... обманули.

Группа ХЗ и БГ

Итак, давайте уясним это раз и навсегда: никто нас спасти не будет. Помощь не придёт, и надеяться нам не на кого. Другим людям, кстати, тоже не на кого надеяться. Так что мы все в равном и незавидном положении.

Правда в том, что никому до нас нет никакого дела. А если кто-то что-то для нас и делает, то только потому, что это ему самому по каким-то причинам сейчас нужно. То есть он делает это не для нас, а для себя.

Возможно, он хочет, чтобы вы его любили, и готов ради этого (не ради вас!) на всё. Или, может быть, план в том, чтобы сначала одолжить вас, а потом этим воспользоваться (не факт, кстати, что он или она это осознаёт).

Впрочем, есть и куда более тривиальные причины. Например, какой-то человек просто хочет «быть хорошим», а потому и лезет из кожи вон, чтобы вы это признали. Это уж точно ничем хорошим никогда не заканчивается.

Нам частенько предлагают бесплатный сыр в мышеловке. Искушение воспользоваться предложением велико: вы же вроде бы ничего не теряете – отвечаете любовью и благодарностью, а за это получаете что-то материальное и фактическое – поддержку, например, деньги, секс.

Кажется, что это хороший обмен, выгодный.

Но значит это – сейчас внимание! – буквально следующее: вы, возможно сами того не ведая, влезаете в долги. И да, считайте, что проценты уже начали капать. Пройдёт время, и за эту «помощь» с вас спросится – так или иначе, но вы точно не отвертитесь. Платить придётся.

Кто-то, преодолевая неприязнь и глотая разочарование, будет долгие годы терпеть ненавистного супруга. Кому-то придётся отбывать наказание на работе, которая эмоционально его опустошает, потому что «надо зарабатывать», а других вариантов нет.

Оплата по этим долгам не буквальная, да и долг этот, возможно, спросит не тот, кто его дал, а некто третий, нечто третье. Впрочем, существа дела это не меняет, и тяжесть выплат от этого легче не становится.

Может быть, в какой-то момент вас бросят, обменяют на кого-то другого, а вы и не знаете, как это – жить без чьей-то помощи, любви, понимания. Но помочь будет уже некому, и прежнего бесплатного сыра, есть риск, вам уже не предложат.

Так или иначе, но этот круг замкнётся. Точнее – мышеловка захлопнется.

Сам этот подход – жить за счёт других людей, благодаря их помощи и поддержке – крайне рискованная игра. Крайне. И не важно: вы только берёте в долг, берёте и даёте или только даёте. Правда в том, что адекватной формы отношений, правильной формы, мы так и не нашли.

И никто нас этому не учит, никто не говорит – как?

Из психотерапевтической практики

В 90-х я работал психотерапевтом на кризисном отделении психиатрической больницы в Санкт-Петербурге. В отделение поступали женщины с

острым стрессом – у кого-то погибли дети, кто-то подвергся жестокому насилию, кто-то стал жертвой деструктивной секты, а от кого-то... ушёл муж.

Да, сейчас это может показаться странным, но попробуйте себе это представить.

Советское половое воспитание было, прямо скажем, далеко от идеала. Считалось, например, что женщинам секс не нужен, что это чисто мужская потребность («Мужикам одно надо!»). А поэтому всякий советский мужчина был своей женщине как бы должен – он её вроде как сексуально использует, но за это содержит, должен терпеть любое её настроение, на всё соглашаться.

Конечно, всё это не объявлялось открыто, но соль межполовых отношений от этого слаще не становилась. Женщине совершенно необязательно что-то своему мужчине высказывать, ей вполне хватает и других «женских» средств: надутые губы, гримаса недовольствия на лице, презрительный взгляд, специфический тон голоса, от которого у мужчин волосы на загривке встают дыбом. А для катастрофы больше ничего и не нужно, хватит и этого эмоционального шантажа с последующей взаимной ненавистью.

В таких патологических браках пары жили десятками лет. Просто «нельзя» было разводиться – нехорошо, не принято, предосудительно. А в случае чего женщина и в профком могла обратиться, и в парторганизацию, чтобы неверного мужа пропесочили как следует на общественном собрании.

Женщины это знали, и многие, пусть и неосознанно, но этим своим положением пользовались. За счёт действовавшей тогда общественной морали они имели своего рода «моральную» власть над своими мужчинами.

А потом СССР распался, и браки тоже посыпались. Мужчины уходили от своих жён после двадцати и

даже тридцати лет совместной жизни, как будто ждали этого шанса всю свою жизнь. Вылетали из этих браков словно пробки из-под шампанского: заводили любовниц, новые семьи – в общем, жгли не по-детски. Прежние жёны оказывались у разбитого корыта, но это полбеда. Действительная трагедия состояла в том, что многие не умели без своих мужей жить.

У женщины, которая столько лет провела «за каменной стеной» брака, могло не быть дельной профессии, а тем более какой-то коммерческой хватки. То есть иногда они даже прокормить себя не могли, не говоря уж о том, чтоб «зажечь». Детям было на них наплевать (наплеватьство тогда вообще стало входить в моду). Круг общения – никакой, потому что все свои эмоции они растратили на то, чтобы и самим страдать, и над мужьями измываться: «Я потратила на тебя свои лучшие годы!» и т. д.

Допускаю, что и мужья эти были, прямо скажем, не подарок. Но и они, справедливости ради, не находили потом счастья. После стольких-то лет существования в патологическом браке (в котором они сами, со своей стороны, в равной мере участвовали) это непросто. Но не наша задача решать, кто был здесь прав, а кто виноват. Перед нами лишь факт – люди жили в долг, а потому счёт, пусть и с большой отсрочкой, был выставлен им обоим.

Когда нищий берёт в долг у нищего – это почти всегда заканчивается поножовщиной.

Что ж, давайте с этим разберёмся. Прежде всего по заведённой нами традиции посмотрим правде в глаза. Разве кто-то из нас думает, что живёт в долг? Замечали за собой подобное? Почти уверен, что нет. Мы даём в долг – где чувства, где силы, а кому и средства. Мы даём! У нас берут! Мы привыкли так думать.

Хорошо, допустим. Но посмотрите на своих близких – они вами по-настоящему довольны, вы делаете их счастливыми? Если да, то вы правы – они точно на вас наживаются и в неоплатном долгу перед вами! Но боюсь, это не совсем так или даже совсем не так.

Конечно, вам кажется, что это вы от них страдаете, а не они от вас.

Кто-то из них чёрствый и не нежный, кто-то вас и ваши чувства игнорирует, кто-то не понимает, не ценит и не уважает, кто-то и вовсе откровенно пользуется вами и «думает только о себе».

Они должны вести себя по-другому, правда? Они должны вам всё это – понимание, уважение, нежность, любовь и т. д.

А знаете, почему вы так думаете? Потому что мы кажемся себе прекрасными! Удивительными и замечательными! Просто находкой какой-то расчудесной!

А знаете, почему это не работает? Потому что они думают о себе так же. **Все вокруг уверены в том, что они – заветный приз, сказочный клад и счастье на все времена.**

Каждый из нас – как та кружка с логотипом университета: в два раза дороже цены, которую другие готовы за неё заплатить. Причём мы бы и сами за неё столько не дали, но вот на витрине ценник ставим будьте-нате! А к «распродаже» да «беспонтовым скидкам» не готовы ни при каких обстоятельствах.

Мы, на худой конец, на жертву можем пойти – отдать себя «за бесценок», а по существу – одолжить. Только вот с другой стороны находится человек, который абсолютно уверен, что цену он заплатил справедливую и реальную. Ну да, она в два раза ниже той, что мы сами себе назначили, но кого интересуют наши тараканы?

Всё это, понятное дело, работает и в обратную сторону: ваш партнёр – друг, любовник, супруг, сотрудник, коллега, начальник и т. д. – все в аналогичном положении! Все в

собственных глазах стоят в два раза дороже, чем мы готовы за это заплатить и чем мы, понятное дело, за это платим. Конечно, они недовольны – ещё бы! Мы их не ценим!

Так-то и образуются эти виртуальные долги: все товары на рынке переоценены, никто за них платить эту цену не собирается, но жить-то надо – и начинаем пользоваться. Типа в кредит, а там разберёмся. Ну и разбираемся потом с пеной у рта и набором претензий космического масштаба и космической же глупости.

Понимаете, к чему я веду? Конечно, никто тут ни в чём не виноват. По крайней мере, сложно упрекнуть кого-то в коварном плане и умысле. Но так работает наш мозг, такова его игра с нами. Он втягивает нас в эти бесконечные пьесы и неразрешимые конфликты. Это его кошки-мышки, а не наши друг с другом.

Если мы ввязались в эту игру, взялись за это перетягивание каната, у нас нет шансов на нормальные и гармоничные отношения. А какая хоть сколько-нибудь счастливая жизнь возможна без человеческого тепла? Мы же социальные животные, в конце концов! Мы не можем без всего этого – без понимания, любви, поддержки, уважения и т. д.

И как быть-то? Теряюсь в догадках... Разве что двое сядут друг напротив друга, проштудируют эту книгу, посмотрят, наконец, правде в глаза и поймут, что вся их жизнь – кошмар и ужас. Потом уже, войдя в разум, одновременно сбросят свои ценники, а сбросив, обрадуются друг другу. Но что-то слабо мне в это верится, честно говоря. И знаете почему?

Потому что мы находимся в заложниках у собственного мозга и не можем разглядеть правды, которая лежит у нас перед самым носом! А ведь вопрос «цены» и «долга» – это лишь одна проблема, впереди у нас ещё целый ворох и с десятком скелетов по шкафам запрятано.

Да, «красная таблетка» горчит – кого-то от неё мутит, а кто-то вполне осознанно ей сопротивляется. Но поверьте:

выбрать именно её – стратегически правильное решение.
Хотя я не обещаю, что будет легко.

«Секрет успеха»

Мы знаем, что Олимп – всего-навсего холм, а Небеса наполняет разве что водород или гелий.

Ален Бадью

Итак, готовы ли вы избавиться от иллюзии спасения и чистосердечно принять, что помощи ждать неоткуда?

Если да, то, полагаю, вы уже узрели выход. Вы знаете теперь, что нужно делать! Нужно взять себя в руки! Нужно брать свою жизнь в руки! Нужно, наконец, засучив рукава, смело идти вперёд навстречу своему светлому будущему!

Если так, то вы сильно не в себе, и я начинаю за вас беспокоиться.

Судя по всему, вы перечитали книжек о том, как стать миллионером, а ещё биографий «успешных» людей. Плюс посмотрелись воодушевляющих роликов на YouTube и наслушались чудовищной ерунды на дурацких тренингах личностного роста.

Всю эту ахинею пишут и пропагандируют производители «синих таблеток» – те, кто обещает спасение. Поскольку иллюзия чудесного спасения глубоко засела у нас в мозгах, подобная «разводка» стала чрезвычайно прибыльным бизнесом.

Просто подумайте об этом: не может быть (просто в природе не может быть!) книги, которая рассказывает о том, как стать миллионером. Её бы не написали и уж точно не напечатали бы. Её бы украли на полдороге!

Такими знаниями с кем угодно не делятся. Родственникам – может быть, друзьям – теоретически возможно, но и то вряд ли. А всем? За каких-нибудь триста-пятьсот рублей? Да никогда!

Ну правда, если бы и существовал какой-то волшебный рецепт миллионерства (что, конечно, полный абсурд и бред сумасшедшего), то в мире давно бы случилась тотальная инфляция, а все деньги превратились бы в черепки. И всё бы, понятное дело, вернулось на круги своя: или в мир, где есть богатые и бедные, или – как вариант – в мир с относительно равной бедностью для всех.

И это касается каждого пункта из приведённого мною «мотивационного» списка: любое обещание лёгкой добычи – чистой воды надувательство.

Почему, задумайтесь об этом, «успешные люди» пишут автобиографии? Чего ради? Бывает, что такие авторы уже порядком поиздержались и пытаются подзаработать на былой славе. Но значит, и успех-то у них был, скажем прямо, так себе. Песни сбитых лётчиков. Будем учиться у них жизни?

Бывает, за бравурную автобиографию берутся, чтобы потешить эго: не секрет, что многие добиваются успеха именно из-за комплекса неполноценности. Все их ошеломляющие достижения – лишь способ компенсировать подсознательное чувство собственной ущербности. Дяденька уже вырос и даже постарел, а всё ещё доказывает своей маме, папе, одноклассникам и девушке, которая его когда-то так опрометчиво проигнорировала, что он чего-то стоит.

Понять человека, который жаждет получить такую, хотя бы и виртуальную сатисфакцию, наверное, можно. Но строить жизненные планы, ориентируясь на самолюбование «успешных нарциссов», – затея странная (если, конечно, вы не ищете успеха в самолюбовании). Да и успех у такого типа людей в некотором смысле с душком. Чем поможет слава, если глубоко внутри ты всё равно страдаешь от неистребимого чувства собственной неполноценности?

Да и какой успешный человек напишет о себе правду? Вот многие, например, считают меня «успешным» – богатый, собственный бизнес, был телеведущим, написал

десятки книжек, есть какое-никакое общественное признание...

Но я никогда не напишу правды о том, каким образом я этого добился. Мне вроде бы нечего стесняться (а поверьте, как правило, есть чего стесняться), но я просто не знаю, что сказать. Наверное, я могу придумать какую-то более-менее правдоподобную версию, но это будет именно версия, а не правда, и уж точно не рецепт.

Если бы кто-то припёр меня к стенке и усадил бы всё-таки за подобную писанину, я бы просто запутался. Всё же состоит из нюансов – едва заметных мелочей, совпадений, сказанных вовремя (или не вовремя) слов, действий, поступков, жестов... Как всё это объяснить? Как понять истинное значение того или иного момента своей жизни?

Наконец, все эти рассчитанные на наивных людей призывы «поверить в себя», «заниматься саморазвитием», «сделать свою судьбу» и «невозможное возможным»...

Честно говоря, подобные мотивационные тренинги, которыми торгуют и коучи с мировыми именами, и откровенные идиоты с аудиторией в три-четыре веб-подписчика, сродни преступлению против человечности.

Вы никогда не задумывались, почему авторы подобных мантр и прочих «заговоров на успех» не уточняют смысла используемых ими слов?

Спросите их, если вдруг удастся схватить за полу пиджака: «А что, собственно, вы имеет в виду, когда говорите – “себя”? Что это за “себя” такое? Рост, вес, бицепсы, навыки скорочтения?». В общем, что конкретно в этом «себя» предполагается «развивать» – какую-то конкретную способность? И если да, то почему она не указана?

Или вот «судьба», например, про которую тоже любят рассказывать, – это что такое? Божественное предназначение, рок или просто удачная карьера?

Ни на один из этих вопросов у «торговцев счастливым будущим» вы внятного ответа не получите.

Технология зомбирования

По долгу профессии мне пришлось повидать множество сектантов – тех, кто попал под влияние некой деструктивной организации, вербующей в свои ряды слепых (а зачастую и воинственных) последователей.

Конечно, это опять-таки вопрос веры, и всякий имеет право вступать куда-либо или не вступать. Мы не вправе осуждать человека за его выбор. Но проблема с этими сектами в том, что люди оказываются в них не по доброй воле, а в результате манипуляций с их сознанием.

Но сейчас мне вспоминается даже не мой психотерапевтический опыт, когда приходилось помогать людям, пострадавшим от такого воздействия, а опыт в некотором смысле личный.

В начале 90-х на территории России действовало огромное количество сект: «Белое братство», «Аум Синрикё», «Саентология» (она же Дианетика) и масса других. Они действовали открыто, даже получали государственную регистрацию. Никому и в голову не приходило, насколько всё это может быть опасно^[2].

Так вот, один из моих однокурсников, а мы тогда учились в Военно-медицинской академии, будучи в увольнении, заглянул на огонёк в Саентологический центр. Как я уже говорил, счастливых людей среди нас не водится: каждый пережил какие-то детские травмы, каждый чувствует себя недолюбленным, каждому кажется, что к нему относятся хуже, чем он того заслуживает, и т. д. и т. п.

Это и есть наше с вами слабое звено. Именно оно – цель для атаки «торговцев счастьем».

Славу (назову его так) попросили заполнить анкету. Пока он её заполнял, к нему сначала подсел

один человек, потом второй. Там вообще было многолюдно – шум, ажиотаж, воодушевление. Но подсевшие к нему люди действовали не по зову сердца. В этом суть технологии влияния – групповое социальное воздействие.

Слово за слово – и Слава почувствовал, что его понимают. Впервые в жизни! Этим незнакомым людям он был по-настоящему интересен, они видели в нём неординарную личность, глубокого человека. А ещё они говорили «всё как есть», «чистую правду» – его не ценят, а он заслуживает того, как никто другой!

Из этого увольнения Слава прилетел в расположение роты как на крыльях. Он всё понял! Всё осознал! Всё в его жизни встало на свои места! Да, все его родственники, однокурсники, друзья – конченные дебилы, которые не видят, насколько он прекрасный и выдающийся человек! А ведь это так очевидно – даже незнакомые люди с первой минуты разглядели в нём невероятный потенциал!

Слава много мне про это тогда рассказывал – видимо, я не казался ему худшим из представителей его прошлой жизни. А эта жизнь действительно оказалась для него в прошлом. Он принялся штудировать «Дианетику», все увольнения проводил на собраниях секты, а потом и вовсе подал рапорт и отчислился из академии, уволился из Вооружённых сил.

Через пару лет мы узнали, что он работает водителем троллейбуса. Вроде как за строптивый нрав (такой грешок за ним водился всегда), а может, и по каким-то другим причинам его из секты выгнали. Через какое-то время, впрочем, снова взяли обратно, и он даже сделал там кое-какую «карьеру». Видимо, ударившись оземь, понял, как этот зомботрон работает и на чём в этой индустрии зарабатывают: да, на обычном человеческом мясе – фарше головного мозга.

С тех пор я придерживаюсь строгого правила: когда говоришь что-то, помни о значении каждого своего слова. Тогда, кстати, нетрудно заметить, что в высказывании: «Все дебилы!» первое слово – «все». Включая, соответственно, и того, кто изрекает эту невероятную «мудрость».

Так что, принимая решение под воздействием подобного «откровения», лучше подумать дважды.

Если вся эта чушь, которую несут пророки личностного роста, не была бы чушью, то её эффективность давно бы доказали в научных экспериментах и системно преподавали в университетах. Но в приличных учебных заведениях ничего подобного, как известно, не наблюдается.

Да, и в хороший университет может заехать с гастролью духоподъёмный лектор. Но именно заехать, как прививка своего рода. Думаю, и преподаватели будут рады чуть передохнуть, и студентам развлечение. Но само по себе это не работает.

Правда в том, что от произнесения слова «халва» во рту слаще не становится. Точнее, слаще стать может – за счёт самогипнотического эффекта, но вот глюкозы в организме точно не прибавится – это факт медицинский. А если реального эффекта нет, то зачем тогда это всё?

Что ж, надеюсь, мне удалось продемонстрировать тупик. Потому что это он и есть, самый настоящий: спасение не придёт, а расчёт на собственные силы – это наивная глупость, демонстрирующая полное непонимание фактического положения дел.

О чём, собственно, я и считаю своим долгом сообщить далее...

Вопреки здравому смыслу

Из того, что мне – или всем – кажется, что это так, не следует, что это так и есть. Но задайся вопросом, можно ли сознательно в этом сомневаться?..

Людвиг Витгенштейн

Нам лгут о природе человека, о мотивах его поведения, о том, что мы есть на самом деле.

Чтобы проиллюстрировать этот факт, я начну с нехитрого научного эксперимента, который по идее должен был перевернуть все наши представления о человеческой природе с ног на голову.

В далёких пятидесятых годах прошлого века молодой физиолог Бенджамин Либет подрядился работать в нейрохирургическом отделении одной из больниц Сан-Франциско. Ему не терпелось проводить эксперименты на открытом мозге, а единственный способ пробраться человеку в голову – это нейрохирургическая операция.

Уточнение:

Операции на мозге проводятся без общего наркоза: пациент должен постоянно находиться в сознании, чтобы хирург мог с ним разговаривать и понимать, какие участки мозга он удаляет.

Это никакое не живодёрство, как можно, наверное, подумать. Дело в том, что в нашем мозгу нет болевых рецепторов, а поэтому с ним можно делать, в принципе, что угодно. Больно только коже во время разреза, а её неплохо обезболивают с помощью обычного новокаина.

Так что именно нейрохирургические операции «на открытом мозге», во время которых проводились дополнительные эксперименты, и открыли его нам не только в прямом, но и в переносном смысле этого слова.

Итак, Либет получил доступ к живым человеческим мозгам. Он прикладывал к ним электроны и измерял скорость реакции, пытаясь понять, через какое время после электрического импульса произойдёт то или иное мышечное сокращение в теле пациента.

И тут выяснилась удивительная несообразность – оказалось, что задержка между импульсом и движением составляет более половины секунды. Это достаточно большой промежуток. Но где же в этот момент находится сознание человека? Неужели он этой паузы не замечает?

Тогда Либет сконструировал специальную машину. Один датчик он подвёл к голове испытуемого (там располагался шлем с электродами), а второй прикрепил к запястью.

Подопытный смотрел на большой белый циферблат, по которому двигалась зелёная точка, и должен был засечь тот момент, когда примет решение сознательно пошевелить кистью.

В результате Либет получил три показателя:

- время, когда человек решил пошевелить кистью («зелёная точка»);
- время, когда его мозг возбудился, чтобы пошевелить кистью (информация со шлема);
- время, когда кисть действительно шевельнулась (датчик на запястье).

Какой, как вам кажется, была последовательность этих «времен»?

Если следовать здравому смыслу, сначала человек принимает сознательное решение пошевелить кистью, затем его мозг даёт телу соответствующую команду, и уже

после этого должно произойти движение. Но эта логика неверна, по крайней мере относительно первых двух пунктов.

Либет показал, что мозг принимает решение раньше нашего сознания.

Когда мозг уже принял решение пошевелить рукой, сознание ещё не в курсе этого решения мозга. Проходят те самые полсекунды (!), и наше сознание узнаёт о том, что оно должно подумать (именно в этот момент испытуемый отмечал положение зелёной точки). Потом ещё 0,2 секунды, и реагирует датчик на запястье – мышца сократилась.

Ерунда, правда? Какие-то полсекунды между реакцией мозга и реакцией сознания! Может быть... Только вот Ватикан собрал после этой «ерунды» специальную конгрегацию, пытаюсь понять, что теперь делать с вероучением, если научно доказано, что никакой свободы воли не существует.

Да, исследование Либета было сродни открытию гравитации, эволюции, атома или радиоактивного излучения. Шутка ли – поведением человека управляет не его сознание, как мы всегда думали, а его мозг. Причём сам по себе, в обход того самого сознания!

Эксперимент Либета с научной точностью доказал, что мы не властны над своим поведением. Да, теоретически у нас есть 0,2 секунды, когда мы можем остановить уже запущенное нашим мозгом действие.

Но ведь и эти 0,2 секунды – тоже условность. Чтобы остановить запущенное мозгом действие, нужно принять соответствующее решение. А кто его примет в столь сжатые сроки, если сознание всегда запаздывает на 0,5 секунды? Всё тот же самый мозг, сам по себе.

Конечно, эксперимент Либета не был единственным, он лишь дал мощный старт будущей научной революции. Впоследствии были проведены тысячи экспериментов – причём и сторонниками теории, и её противниками.

Но установленный факт стоит как скала: **всё, что вы думали о значении своего сознания в собственной жизни, – чушь, забудьте!**

Одно из последних исследований на эту тему, проведённое уже с помощью функциональной магнитно-резонансной томографии (фМРТ) в Институте когнитивной психологии и нейрофизиологии им. Макса Планка в Лейпциге, показывает, что, регистрируя активность мозга, мы уже за семь секунд можем сказать, что сейчас человек – через семь секунд! – решит сделать. Точнее, что он осознает как своё решение, которое на самом деле уже принял его мозг.

Думаю, это сложно осознать. И подозреваю, что вы до сих пор не осознаёте этого по-настоящему. Сложно и понять, и принять. Это противоречит «здравому смыслу». Но в том-то всё и дело, что у нас нет никакого «здорового смысла»! Нам только кажется, что он у нас есть.

Правда в том, что всеми нашими «смыслами» заведует наш мозг, а вовсе не сознание, о котором мы привыкли говорить с благоговейным трепетом.

В остальном же я, честно говоря, не совсем понимаю – то ли это действительно заговор Ватикана, то ли мы и вправду страдаем массовой идиотией?..

Наука уже почти полвека знает, что поведение любого из нас регулируется полукилограммовой желеобразной биомассой, в которой даже болевых рецепторов нет, а нам продолжают рассказывать, что мы сознательные и разумные существа! Так заговор или идиотия?

Вспомните, сколько раз вы винили себя за решения, которым тараканы в вашей голове аплодировали стоя? Сколько раз вы корили себя за ошибки и промахи? Сколько раз вам приходилось оправдываться за свои поступки? Оказывается, всё было зря.

Нобелевская премия

В 2002 году психологу Даниелю Канеману выдали Нобелевскую премию за исследование, в котором он (вместе с покойным Амосом Тверски) со всей очевидностью доказал, что даже экономические агенты, принимая важнейшие решения, действуют предельно иррационально.

Внимание: люди, которые решают, как распорядиться колоссальными деньгами, акциями, всяческими фьючерсами и деривативами, бесконечно тупят и делают глупости!

А ведь это не какие-то умственно отсталые субъекты из специнтерната. Их ведь в университетах «Лиги Плюща» учили, они МВА по несколько раз заканчивали! Но всё это совершенно не мешает им оставаться рабами той самой биологической машинки, которая спряталась в их черепных коробках.

Экклезиаст говорил: «Если Бог хочет наказать человека, он лишает его разума». Но чтобы лишить нас разума, мы, по идее, должны его иметь. А таковой, как выясняется, днём с огнём не обнаруживается!

Стоит ли теперь удивляться, что одной из первых профессий, которую уже совсем скоро начисто уничтожит искусственный интеллект, станет профессия биржевого брокера? Да уж, куда надёжнее доверить деньги машине, чем финансовому аналитику, искренне считающему, что он хорошо разбирается в том, о чём говорит.

Английская королева

Сам себя провозглашающий
порядок является только
прикрытием хаоса.

Теодор Адорно

Но перейдём от высокой науки к быту и практике.

Почему мы приняли решение получить ту профессию, которую мы получили (или которой обучаемся сейчас), а не какую-то другую? Почему наш круг общения состоит именно из тех людей, из которых он состоит, а не из каких-то других? Почему мы влюбились в того человека, в которого влюбились, а не в кого-то другого? Почему мы создали брак со своим нынешним партнёром, хотя, очевидно, были и другие варианты?

Нам кажется, что всякий раз мы действовали разумно, осмысленно, продуманно. Но нам только так казалось.

Соответствующее решение принимал и продолжает принимать наш мозг. Причём это воронка: **сначала мозг принимает какое-то решение, а потом сам же и адаптируется к его последствиям.**

Да, он в буквальном смысле физически перестраивается! Перестраивается и начинает считать принятое им решение не только правильным, но и единственно возможным. Вот уж действительно Матрица, из которой без помощи какого-нибудь сказочного Морфеуса не убежать!

А надо ли объяснять, что изменения, произошедшие в структуре нашего мозга, влияют на все его последующие решения? Не так-то просто свернуть с пути, если мы уже покатались по наклонной: не важно – в личной жизни, в профессиональной, в области человеческих отношений или пагубных пристрастий.

Более того, даже наше хвалёное мировоззрение – то, что мы считаем интимным, душевно прожитым и глубоко продуманным (а потому сознательным и осознанным), – точно такая же программа в голове. Да, это вполне определённое сцепление вполне определённых нейронов друг с другом: **наше отношение к жизни – это не то, что мы думаем, а то, какие связи создал наш мозг.**

Все наши мысли, мировоззренческие установки и прочий интеллектуальный сор являются лишь автоматизмами нашего мозга. По сути, это просто глупые рефлексы, которые только кажутся нам «сознательным выбором» и «осмысленными решениями».

Так случилось, что когда-то мы попали под воздействие именно тех идей, которые стали затем нашим мировоззрением. Мы, движимые всё тем же самым мозгом, нашли этим идеям «доказательства», воспользовались ими как жизненной стратегией – и всё, наш мозг под них перестроился.

Теперь, сколь бы разумными мы себе ни казались, наш мозг ищет и отмечает только те факты, которые доказывают его правоту, и напротив – всё, что его установкам противоречит, он жёстко игнорирует.

Дальше уже только дело случая: если «повезёт», нас шарахнет обо что-нибудь со страшной силой, жизнь развалится на куски, и мы, возможно, соберем её как-то по-новому. Но сам по себе наш мозг не будет производить революций – он прокладывает колею, по которой мы затем лишь катаемся туда-сюда, как шары в кегельбане.

И уже не важно, о чём именно идёт речь – о привычке выпивать с друзьями после работы или съедать по три пиццы в день, часами сидеть в интернете и скролить ленту в социальной сети или играть в компьютерные игры, сёрфить сайты с порнографией или быть заядлым кантианцем, верить в бога или макаронного монстра. Не важно, о какой привычке, о каком стереотипе идет речь. Нас уже поймали! И мы зависимы.

Только поймите правильно: мы зависимы не ото всей этой конкретной ерунды (это было бы слишком просто), мы зависимы от собственного мозга. У нас даже права голоса нет! Наш мозг придумывает его за нас. Причём ещё до того, как мы сознательно решим высказаться...

Наша личность, наше сознание и вообще всё, что мы о себе думаем, – это лишь бутафорский наряд, это английская королева, которая царствует, но не правит. Мы не только послушно соглашаемся с тем, что вытворяет наш мозг, мы даже не в курсе, что это не мы так решили, не наше сознательное «я»!

Наше недалёкое будущее

Допускаю, что для кого-то всё это звучит как полный бред. Но мне, признаюсь, подобных «психиатров» искренне жаль. Можно сколько угодно прятать голову в песок, но правда всё равно обнаружится.

Данные современной науки радикально меняют наши представления о человеке, его личности и сознании. Иногда мне даже кажется, что их специально от нас скрывают, чтобы не вызвать общественный переполох с последующими бунтами, революциями и «утратой всех ценностей».

Впрочем, в заговоры я не верю, и понятно, что ничего от нас не скрывают. Проблема в том, что мы не можем поверить в факты, которые противоречат нашей интуиции, нашему сознательному опыту, нашим традиционным представлениям. Мы верим своим глазам, а не научным фактам. И конечно, понятия не имеем, насколько наши глаза нам врут.

Так или иначе, но будьте уверены, что эти научные данные о человеке и его поведении не лежат без дела. Пусть обыватель их не понимает, пусть пребывает в простодушном неведении, серьёзный бизнес активно

использует научные открытия в своих целях. Нейромаркетинг – хороший тому пример.

Ещё лет десять тому назад производители потребительских товаров или, например, кинофильмов собирали фокус-группы, чтобы протестировать на потенциальных потребителях новый продукт. Участники тестов «пробовали» товар, а затем рассказывали, что им в нём нравится, а что не нравится, и всё это учитывалось – производители доводили товар до ума и выводили его на рынок.

Впрочем, даже такой глубокий, персонализированный и всесторонний анализ потребительских предпочтений не давал почему-то значимого эффекта, то есть не влиял на результаты продаж. Иногда случалось даже наоборот: фокус-группе товар или фильм нравился, а в рознице и в прокате – полный провал!

Впрочем, вы теперь уже знаете, почему такие фокус-группы были неэффективны. Примерно десять лет назад это было доказано в специальном эксперименте.

Молодых людей помещали в аппараты фМРТ и давали им прослушать серию музыкальных треков малоизвестных исполнителей. Все треки были новые и ждали официальных релизов.

Испытуемые должны были выбрать те музыкальные композиции, которые, по их мнению, имеют все шансы стать лидерами продаж и занять высшие строчки в музыкальных рейтингах. Молодые люди, как вы понимаете, делали свой выбор сознательно, по здравому, так сказать, разумению.

Но учёные знали не только о сознательном выборе испытуемых, но видели и то, какие треки нравились их мозгу.

Выяснились две вещи. Во-первых, список тех треков, которые понравились испытуемым, и список

тех треков, которые понравились их мозгу, не совпадали. Но это полбеда.

Прошёл год, и учёные сравнили прогнозы с реальностью. Выяснилось, и это во-вторых, что лидерами хит-парадов стали те музыкальные композиции, которые понравились мозгу испытуемых, а не те, которые они предпочли на уровне сознания.

Так что теперь, если крупный бизнес хочет понять, каковы шансы у нового продукта на успех, он больше не проводит фокус-группы и не устраивает опросы потенциальных потребителей. Он засовывает их в сканеры и узнаёт, что обо всём этом думает их мозг. Это важно, а не наше с вами «мнение».

Да, наши «представления о прекрасном» уже больше никого не интересуют. Их можно смело засунуть куда подальше – беды не будет, никто слезы не уронит. Решение о покупке, просмотре или прослушивании принимает наш мозг, а не мы сами.

Впрочем, это касается всех «наших» решений: сознание просто соглашается с выбором мозга и даже не замечает, как сваляло дурака.

Вы только вдумайтесь и признайтесь себе в этом: до сих пор за всю вашу жизнь вы не приняли ни одного самостоятельного решения! Все решения принял ваш мозг. Ваше сознание лишь подмахивало. Вам лишь казалось, что вы действуете в своих интересах, а на самом деле вы действовали исключительно в интересах вашего мозга.

Почему, как вы думаете, настолько сложно принять волевое решение, даже если речь идёт о совершенно, казалось бы, простых вещах – бросить курить, начать бегать по утрам? А вот в других случаях, когда речь идёт о действительно сложных вещах – например, о желании победить всех соперников в Warcraft, – вы легко на это подписываетесь?

Всё просто: в одних случаях наш мозг чего-то хочет, а в других – нет. И можно себя уговаривать, придумывать уловки, но правда в том, что пока ваш мозг сам чего-то не захочет (например, испугается вдруг инфаркта и подумает, что сигареты с ним как-то связаны), вы сами ничего сделать с его привычками не можете.

Так что пусть всё это звучит горько и нелицеприятно, но такова правда жизни. Поэтому, пожалуйста, отложите книжку и просто пораскиньте мозгами – **ни одно ваше решение на самом деле никогда не было вашим. Никогда и ни одно!**

Таков закон. Вы – не исключение. Ни вы сами, ни ваши близкие, ни ваши родители, ни ваш начальник, ни даже (прости господи!) начальник всех начальников – никогда не принимали собственных решений. Поэтому, возможно, и к ним тоже есть ряд вопросов.

Но сейчас важны не они с их глупостями, а вы и ваша жизнь. А что она, если вы даже не в курсе того, что ваши решения вам навязаны? И не какой-нибудь Госдеп их вам надиктовал, и не Высший Разум, а ваш собственный мозг, который вы до этого момента вообще в расчёт не принимали!

Это так. Подумайте...

- Почему в вас столько благородных порывов, но почти все они остаются на словах?
- Почему вы никак не можете принять важное решение, хотя «давно пора», а время безвозвратно уходит?
- Почему вы знаете, что с вредными привычками надо завязывать, но вы не завязываете?

Ответ всякий раз будет одним и тем же: нужного решения не принял ваш мозг.

Думать мы можем, конечно, всё, что нам заблагорассудится, – мечтать, витать в облаках, строить планы и даже записывать их в бесчисленные ежедневники. Но действовать мы будем только по команде нашего мозга.

Это он должен созреть к решению, он должен к нему подготовиться, он должен решиться. Но жизнь – это не нейрохирургическая операция, и у нас нет к собственному мозгу прямого доступа. И как воздействовать на него – большой вопрос.

Ну что, вам до сих пор кажется странным, что ваша жизнь не такова, какой вы хотите её видеть? Тогда вы ещё ничего не поняли. Перечитайте эту главу.

Машина вместо сознания

Есть такая легендарная личность в сфере компьютерных технологий – Рей Курцвейл. Это он создал первый музыкальный синтезатор и первым научил компьютеры распознавать человеческую речь. А ещё он сформулировал «закон ускоряющейся отдачи», который позволяет ему предсказывать будущее^[3].

Прогнозы Курцвейла сбываются с устрашающей точностью: он предсказал, когда появятся телефоны с bluetooth, заработает синхронный компьютерный перевод, сделают Siri, придумают 3D-видео и очки с дополненной реальностью, создадут суперкомпьютер IBM Watson, запустят гугловские машины без водителей и т. д.

Так вот, сейчас Курцвейл работает над созданием помощника, «способного отвечать на вопросы ещё до того, как вы их сформулируете». Это цитата.

Теперь вы знаете, что это не абсурд. Такой «помощник» действительно скоро появится. Только вот помогать он будет не нам с вами, а нашему мозгу. Может быть, это и неплохо, но что тогда останется от нас с вами? В какой угол забьётся наше сознание, когда осознает свою ненужность? Можно только догадываться.

Что ж, я предпочитаю признавать факты до того, как они прижмут меня к стенке. И да, мне всё ещё хочется его иметь. И да, несмотря на всё сказанное, я думаю, что шанс на это у нас ещё есть.

Просто мозг не дурак

Подсознание может сочинить симфонию, но оно не в состоянии умножить 173 на 19.

Ричард Нисбетт

Если вы решились читать дальше, то у вас, должно быть, назрел вопрос: как так получается, что наше сознание не участвует в принятии решений, но мы при этом умудряемся всё-таки, хотя бы время от времени, делать что-то «осмысленное»?

Ничего удивительного в этом нет. Просто наш мозг не дурак. Всё, что я хочу сказать, – это то, что мы не принимаем свои решения сами, по-настоящему осознанно. Но это вовсе не означает, что мы не можем принять правильных и хороших решений.

Двое голландских учёных – Ап Декстахаус и Лоран Нордгрин – провели следующий эксперимент. Они сформировали три группы студентов, которым предлагалось выбрать самую хорошую квартиру из четырёх возможных вариантов.

У каждой квартиры были свои плюсы и минусы. Какая-то, например, находилась в хорошем районе, а у другой был недружелюбный хозяин. При этом один из вариантов был точно лучше всех остальных – семь положительных характеристик, три нейтральные и три негативные.

Первая группа студентов должна была сделать выбор немедленно – сразу после того, как они ознакомились с вариантами. Второй группе давали три минуты на обдумывание.

Третья тоже получала три минуты, но думать над выбором участники этой группы не могли, потому что в

эти же три минуты они должны были потратить на решение математических задач.

Что ж, сделаем прогноз: какая группа студентов осуществила наилучший выбор? Конечно, в голову сразу приходит ответ – та, что получила время всё обдумать. Но мы с вами уже знаем, что «здравый смысл» – лишь иллюзия. И мы правы. Представители этой группы приняли самые скверные решения!

Второе почётное место в этом соревновании, вы верно удивитесь, заняла группа, где студенты должны были дать ответ немедленно. А вот самые хорошие результаты – и это уж точно фантастика – были в той группе, где мозгам испытуемых дали время на раздумье, а вот их сознаниям – нет.

Да, в этом своеобразном соревновании выиграла группа, участники которой направили своё сознание на решение математических задач, а у мозга было три минуты спокойно (то есть без вмешательства сознания!) прокрутить варианты и принять взвешенное решение.

Нет ничего удивительного в том, что наш мозг способен принимать неплохие решения. Эволюция трудилась над ним миллионы лет и, как мы видим, неплохо в этом преуспела. Но есть две проблемы.

Первая: в своих решениях наш мозг всё-таки очень примитивен – эгоистичен, зачастую недалёковиден и действует по преимуществу инстинктивно. Мир, в котором нам приходится жить, для него слишком сложен.

Вторая проблема: мы чересчур доверяем своему сознанию, а именно с его помощью наш мозг умело **прикрывает любую свою глупость красивыми формулировками и «мудрыми» объяснениями.** По сути, сознание санкционирует то, с чем, по уму, должно было бы бороться.

Случай из психотерапевтической практики

История этого мальчика глубоко врезалась мне в память. Илье (буду называть его так) было около шестнадцати, когда мать привела его ко мне на приём. Но выглядел он в лучшем случае лет на четырнадцать: маленький, даже миниатюрный – возможно, из-за того, что героин он начал принимать в двенадцать.

Если вы когда-нибудь имели дело с героиновыми наркоманами, вы знаете, насколько ужасна эта зависимость. Нет ничего, что могло бы остановить такого человека: чтобы получить очередную дозу, он готов воровать, обманывать и совершать куда более тяжкие преступления. Только бы найти возможность сделать очередной укол.

Последние полгода отчаявшаяся мать уже не выпускала Илью из дома. А когда ей нужно было отлучиться, она приковывала его наручниками к батарее. Эта, по сути, полная изоляция от внешнего мира позволила Илье пережить ломку и чуть-чуть прийти в себя, но его мозг не излечился и был полностью подконтролен наркотику.

Несмотря на свой анамнез, он оказался пронзительно умным и тонким человеком.

– Я, понятно, ничего сейчас не принимаю, – говорил Илья, уставившись куда-то в центр моего рабочего стола. – Но если вы положите передо мной шприц, всё прочее потеряет значение...

Во всём его образе был какой-то страшный, пугающий диссонанс: почти детское лицо, красивое, будто бы он только что сошёл с картины Боттичелли, и то будущее, которое с неизбежностью ждало его впереди. Мальчик, обречённый на смерть.

– Знаете, – сказал он в какой-то момент, – вот все говорят: «Зависимость, зависимость»... Но ведь никто не понимает, что это такое. Мне говорили, что после одного раза зависимость не возникнет. И я попробовал. Да, оказалось, зависимости нет. И я

попробовал второй раз. Нет зависимости. Попробовал третий, четвёртый... Нет! А оказывается, это и была зависимость.

Мы можем что угодно думать о своём сознании, у нас может быть сколь угодно блистательное сознание. Но оно бессильно в принятии решений, даже если на кону стоит наша жизнь. Это сознание сказало Илье: «После первого раза зависимости не будет». И он поверил, и он жестоко ошибся.

В науках о человеке совсем недавно произошла ещё одна глобальная революция. Но, как часто бывает в таких случаях, учёные толком своего открытия не объяснили, а общественность, «потому что сложно», не заинтересовалась. Ну и пропустили, может быть, главное открытие со времён экспериментов Бенджамина Либета.

В 1997 году нейрофизиолог Гордон Шульман озадачился вопросом: а где, собственно, то место в нашем мозгу, что отвечает за наше осознанное мышление?

Казалось, выяснить это просто. Нужно засунуть человека в томограф, ввести ему в кровь контрастное вещество и посмотреть, какие зоны его мозга будут активизироваться, когда он решает ту или иную задачу^[4].

Собственно, Шульман именно это и делал – вводил в кровь контраст, включал томограф и давал испытуемым решать задачи... Он провёл сотни тестов, но результат был фактически нулевой: у людей, решающих разные задачи, активизировались разные зоны мозга.

То есть никакого конкретного центра сознания в мозгу не существует! Но согласитесь, это странно, ведь мы столько слышали про кору головного мозга, про лобные доли, мы знаем, что такое концентрация внимания, сосредоточенность...

Наконец, мы же чувствуем собственное внимание как некую концентрацию.

Почему в таком случае мозг не демонстрирует никаких системных паттернов активности, а сияет, несмотря на

нашу сосредоточенность, как какая-то пьяная новогодняя ёлка?!

Разгадка пришла, откуда не ждали. Шульман перепроверил свои протоколы и обратил внимание на одно загадочное обстоятельство. Да, когда испытуемые решали задачи, их мозг вёл себя как попало. Но временами возникали технические паузы – например, Шульману нужно было подобрать и вывести на экран очередную партию задачек. И именно в этих промежутках мозг испытуемых начинал работать как единый и слаженный организм!

То есть как только мозг человека не отвлекался на решение каких-то сознательных задач, он начинал работать синхронно – активизировался целый ряд одних и тех же зон мозга. Таким образом, Шульманом была выявлена целая структура «пассивного мышления», состоящая из десятка областей!

Дальше забавно: результаты этого исследования были опубликованы в научном журнале, но как «куръёз» – лучшие эксперты в области нейрофизиологии сочли данные Шульмана банальной ошибкой, неточностью исследования и вообще антинаучной ересью.

Впрочем, на всякого Галилея находится и свой Джордано Бруно: в 2001 году Маркус Рейчел объявил исследование Шульмана фундаментальным прорывом в понимании человеческого сознания и сформулировал теорию того самого «пассивного мышления», которая получила название «дефолт-система мозга» (ДСМ).

С тех пор количество сложнейших научных экспериментов, посвящённых ДСМ, перевалило уже за десять тысяч! Это одно из самых бурно развивающихся направлений нейрофизиологии и нейропсихологии.

Выяснилось, что именно эти мозговые структуры (являющиеся, по сути, нашим подсознанием) отвечают за то, как мы организуем воспринимаемый нами мир, как мы строим свои отношения с другими людьми и какие решения в конечном счёте принимаем.

Появилось ясное объяснение того, почему, например, Дмитрию Менделееву действительно могла присниться его таблица периодических элементов. И, видимо, совсем не случайно Анри Пуанкаре утверждал, что лучшие математические открытия производит его «подсознательное я», а Моцарт и Пикассо были уверены, что образы их произведений приходят к ним откуда-то «свыше».

Нам кажется, что у нас прекрасный разум (и что он у нас вообще есть), и если мы его как следует напряжём, то обязательно создадим что-нибудь великое. Но это иллюзия.

По-настоящему великое способен создать наш мозг, а всё, что может наше сознание, так это неплохо выполнять узкоспециализированные задачи (и только если в его арсенале есть соответствующие алгоритмы) – решает, например, математические примеры и классифицирует карточки по заданию экспериментатора.

Как же заставить своё подсознание – свой мозг – работать на себя?..

Иллюзия сознания

Человека легче обмануть, чем
убедить его, что он обманут.

Марк Твен

Наш мозг не такой уж плохой агрегат, но чтобы он создал нечто реально стоящее или решился на что-то по-настоящему грандиозное, он должен быть введён в соответствующее состояние. Он должен быть к этому подготовлен.

Естественно возникает вопрос – как этого добиться, если наше сознание, по существу, совершенно подчинено нашему мозгу и является его частным производным? Понятно, что мы, при всём желании, не можем управлять им напрямую. Он управляет нами, мы им – нет.

Давайте для начала попробуем уяснить главное: сознание нельзя переоценивать. Его «невероятные возможности» – миф. Глупо им кичиться, не нужно петь ему осанну.

Да, отношения у сознания с мозгом крайне запутанны, но наши представления об этих отношениях – это и вовсе одно сплошное недоразумение.

Вот вам простой пример – один из бесчисленного множества психологических опытов, поставленных с целью изучения данного вопроса.

Испытуемому показывают на экране две яркие точки разного цвета – например, жёлтого и зелёного. Если точки отстоят друг от друга на небольшом расстоянии, а промежуток между включением этих точек на экране около 100 миллисекунд, то человек воспринимает движение с превращением – словно бы жёлтая точка перебегает в место соседней и сама становится зелёной.

Это так называемый эффект стробоскопического движения.

Что же происходит на уровне субъективного восприятия? Нам кажется, что посередине линии «движения», которого на самом деле нет, точка превращается из жёлтой в зелёную.

Но как такое возможно, если вторая – то есть зелёная – точка нам ещё даже не предъявлена? Мы же не могли увидеть её раньше, чем она в реальности загорелась в том месте, где «путь» жёлтой точки должен был закончиться!

Иначе говоря, почему направление движения этого «луча» и его конечный цвет известны нам раньше, чем загорелась вторая точка – в соответствующем месте и соответствующего цвета?

У учёных есть одно-единственное объяснение: на самом деле то, что мы видим и осознаём, является лишь интерпретацией уже случившихся для нашего мозга событий.

Я понимаю, что непросто себе такое представить, но давайте осознаем, что происходит: наш мозг фиксирует, как загорелась одна точка, потом вторая, и связывает эти явления. Дальше он показывает нашему сознанию «движение», которое он сам и придумал!

При этом наше сознание безоговорочно принимает эту иллюзию за чистую монету. Нам показали две разные точки в двух разных местах, загорающиеся в разное время, а мы придумали целую историю о путешествии меняющего цвет светового луча и даже «увидели» его.

Всё это не имеет никакого отношения к реальной действительности, но мы ничуть не сомневаемся в истинности собственного «видения»!

Вы скажете, что, возможно, это связано только с феноменом зрительного восприятия. Но как в таком случае вы слышите мелодию целиком, ведь и ноты – эти звуковые «точки» – звучат для вашего мозга последовательно, одна за другой?

Вы можете сказать, что проблема в коротких промежутках времени. Мол, на более значительных временных отрезках подобных промахов сознание не допустит и соответствующие парадоксы исключены.

Хорошо, я приведу данные эксперимента, который не имеет никакого отношения к непосредственному восприятию – ни звуковому, ни слуховому – и был реализован с большим интервалом по времени.

Авторы исследования – два американских психолога Джордж Гетелс и Ричард Рекман – провели анкетирование старшеклассников по поводу «басинга»^[5].

Подростки высказывали своё мнение – как лучше: если белых и чёрных ребят будут развозить по домам на разных автобусах или если это будет один общий автобус, вне зависимости от цвета кожи школьников?

Через две недели экспериментаторы организовали второй этап исследования. Подростков разделили на группы по четыре человека, причём в каждую на сей раз входил «агент влияния». «Агент» действовал по заданию экспериментаторов, и у него был целый набор бронебойных аргументов в пользу того или другого варианта – или для отдельных автобусов, или для общего.

Надо сказать, что эта аргументация в подавляющем количестве случаев подействовала – практически в каждой группе подростки склонились к позиции, которую предлагал им соответствующий «агент влияния». Но не это главное и не в этом суть...

Наступил черёд третьего этапа, и вот тут-то начинается самое интересное.

Психологи собрали ребят на повторное анкетирование, но предупредили, что будут сравнивать его результаты с предыдущим опросом двухнедельной давности.

И что же? Практически все дети, которые поменяли свою точку зрения на противоположную, утверждали, что всегда придерживались именно этой – на самом деле новой для них – точки зрения!

Ещё раз: две недели назад они сказали и написали одно, потом поговорили с кем-то и не только стали думать иначе, но решили, что они и раньше думали иначе, а не так, как они на самом деле до этого думали!

Зачем они соврали? Есть же документы, в конце концов! Но нет, мы постоянно лжём! Лжём и не краснеем! Знаете почему? Потому что не лжём. Просто наш мозг может легко всё переиграть, чтобы было удобно и непротиворечиво, а наше сознание – буквально ни сном ни духом и, очевидно, дурак дураком.

Когнитивный диссонанс

Сознание постоянно подстраивается под те решения, которые принимает наш мозг, а потом ещё самоотверженно объясняет, почему они – эти решения – «правильные», «справедливые», «разумные» и т. д., какую бы ерунду мы ни творили.

Возможно, первым исследователем, который продемонстрировал эту особенность нашей психики, был психолог Леон Фейстингер, который и ввёл в научный обиход понятие «когнитивного диссонанса».

Из его книги «Теория когнитивного диссонанса», если ознакомитесь с ней, вы узнаете массу удивительных фактов. В частности, Фейстингер описывает поведение членов секты «Хранителей Космоса», которые, уверовав в конец мира, побросали свои семьи, дома, работу и принялись ждать Судного Дня.

Когда же в назначенный день никакие инопланетяне не прилетели и Конца Света не случилось, они нашли прекрасное объяснение этому факту: «оказывается», они своими молитвами продлили время существования мира! Ловко, правда?

Стоит ли теперь удивляться исследованиям, которые чётко показывают, что врачи, например,

полностью отрицают влияние общения с агентами фармацевтических компаний на оценку ими эффективности медицинского препарата? Врачи продолжают верить в свою объективность, а её нет и близко!

Поможем ли мы человеку, которому стало плохо на улице? Конечно, мы же хорошие люди, и это правильно! Но правда в том, что это будет зависеть от множества факторов, влияния которых вы, возможно, даже не заметите.

Например, вы оцените внешний вид несчастного, и если он недостаточно презентабелен, вы пройдёте мимо. Если вы спешите, то шансы нуждающегося падают в разы. А ещё вы будете подсознательно подсчитывать, сколько людей рядом. Если их много, то у бедолаги, надо сказать, вообще мало шансов: все будут автоматически объяснять себе своё бездействие тем, что пострадавшему, вероятно, поможет кто-то другой, более компетентный. В результате, возможно, к нему вообще никто не подойдёт.

Или ещё: если перед сдачей какого-нибудь экзамена сделать вам инъекцию адреналина и предоставить возможность списывать, вы не станете этого делать. Вам будет страшно, будет казаться, что ваш обман обязательно вскроется. Кстати, если, напротив, ввести вам транквилизатор (успокаивающее средство), то вы будете списывать даже в тех случаях, когда вполне уверены в ответе. Под транквилизаторами вам море по колено.

Кстати, именно эффектом выделения внутреннего адреналина объясняется тот факт, что мужчины, которых женщины интервьюировали на высоком подвесном мосту через бурную реку, посчитали этих женщин более привлекательными, чем те мужчины, которых эти же женщины интервьюировали не в столь экстремальных условиях.

То есть это всё и всегда игра ума, которая, впрочем, не имеет к нашему сознанию и к нашей осознанности

ровным счётом никакого отношения.

В нашем мозге происходит масса самых разнообразных процессов – и собственно интеллектуальных, но неосознанных, и физиологических, как в случае с адреналином, – и мы не в курсе реального положения дел. Мы на самом деле не знаем, почему приняли то или иное решение, так или иначе себя чувствовали. Но поверьте, наше сознание всегда найдет способ объяснить всё так, чтобы было логично, правильно, оправданно и здраво.

Оно оправдывает нас, что бы мы ни сделали. И у него нет собственного мнения...

Понимаю, что звучит это как минимум странно: мол, наш мозг находится в противоречии с нашим же собственным сознанием.

Допустим. Но приглядитесь к своему знакомому – он что-то, надо полагать, о себе думает, у него есть какая-то версия себя (это его сознание), а есть и то, что он собой представляет на самом деле, то, что он на самом деле делает (это результат работы его мозга).

Удивитесь ли вы, если окажется, что слова у него расходятся с делами? В случае другого человека это не кажется нам ни странным, ни удивительным.

Мы привыкли к тому, что другие люди говорят и думают одно, а ведут себя и действуют как-то иначе (может, и не прямо противоположным образом, но всё-таки по-другому). И если мы попытаемся «вывести их на чистую воду», то гарантированно встретим непонимание и мощную эшелонированную оборону.

Знаете почему? Потому что другие люди думают о себе то, что они о себе думают, а не то, что вы в их поведении замечаете, не то, что вы видите и чувствуете. Конечно, они себе верят – иначе и быть не может! Как только человек перестанет сам себе верить, он тут же самолично начнёт искать скорой психиатрической помощи.

А теперь обернитесь на самого себя. Вы устроены точно так же. И да, вы себе верите. Всегда. Вы верите в

собственную интерпретацию собственного поведения (это ваше сознание), но есть ведь и ваше действительное поведение, то, что происходит с вами на самом деле, – это ваш мозг.

Пусть это сложно понять и принять, но ваш мозг и ваше сознание – это действительно две разные части вас. Причём редко когда они оказываются на одной волне.

Метафора для мозга

– Настоящая работа совершается здесь, внутри, серыми клеточками. Никогда не забывайте о серых клеточках, mon ami.

Агата Кристи

Вся наша с вами реальность спрятана внутри нашей же собственной черепной коробки – в нашем мозгу. Наружу эта штука вытянула только свои щупальца (рецепторы): одни ловят фотоны, другие – колебания воздуха, третьи реагируют на давление, четвёртые – на определённые молекулы.

Мозг преобразует сигналы со своих щупалец в картинки, звуки, ощущения, чувства и сложные абстрактные представления. Таким образом, всё, что вы видите, слышите, ощущаете, чувствуете, думаете и т. д., есть результат работы вашего мозга. Он это фактически делает. Он всё это производит.

Если поместить вас в сурдокамеру (специальный аппарат, в котором ваши рецепторы перестанут что-либо воспринимать), вы через некоторое время начнёте галлюцинировать. Это ваш мозг, лишённый внешних раздражителей, заскучает и примется создавать картины реальности сам по себе^[6].

Короче говоря, мозг создает всё, с чем мы имеем дело. Причём и мы сами – тоже его работа: и мы сами, и наше сознание, и вообще всё, что мы можем вообразить, – это то, что создаёт мозг, плетя паутину своих нервных связей.

Поэтому в каком-то смысле, когда мы говорим об отношениях «мозга» и «сознания», мы говорим об отношении молока к корове, или потока воздуха,

создаваемого вентилятором, к самому вентилятору, или об отношении машины к её движению.

Здесь нельзя провести чёткой границы. Конечно, разорвать такую связь формально-логически труда не составит. Но так вы получите лишь две новые абстракции, а искомое отношение – то, что происходит на самом деле, – будет утрачено.

Разбитую чашку, конечно, можно склеить, но всерьёз рассуждать о каком-то функциональном «отношении» одного куска разбитой чашки к другому её куску – по меньшей мере странно.

Но что же в таком случае мы с вами понимаем под словом «сознание»?

Иллюстрация в опыте

Представьте, какое количество процессов одновременно происходит в вашем мозгу... Вот я, например, просто сижу сейчас на стуле и печатаю на компьютере этот текст. Казалось бы, элементарное действие. Но на самом деле эта «простота» обеспечивается невероятным количеством различных мозговых процессов.

Одновременно мозг контролирует положение моего тела в пространстве, помнит, кто я, что я делаю и зачем я это делаю. Он регулирует деятельность органов моего тела – сердца, каждого сосуда, кишечника, почек и мочевого пузыря. Он делает мой мир цветным и объёмным, приглушает лишние звуки, чтобы я не отвлекался от написания текста.

При этом он как-то умудряется сочетать воедино реакцию моих фоторецепторов, реагирующих на фотоны света, летящие от экрана компьютера, с мыслями, которые в этот момент зарождаются в разных отделах моего мозга.

Он играет с возникающими ассоциациями, присовокупляет к этому знание грамматики и орфографии, передает всё это в нервные центры, отвечающие за движение пальцев, которые поэтому бьют по соответствующим клавишам на клавиатуре.

И всё это как-то увязано с моим прежним опытом, памятью и моими целями – с тем, что я хочу написать, а также с представлениями о том, как вы, неизвестный мне человек, читаете это, и как я должен всё это описать, чтобы вы поняли то, о чём я пытаюсь вам сказать.

Причём этот перечень – это даже не верхушка айсберга, это макушка верхушки. И даже меньше того! Ну и как вы думаете, что из этого может уместиться в единицу времени в моём «сознании»? Что я в этот момент и в самом деле «осознаю»?

Теперь, учитывая сложность вопроса, перейдём на язык метафоры.

Представьте себе мозг (то есть вообще всё то, с чем вы имеете дело) как один большой океан – со всеми его обитателями, рифами, впадинами, течениями, температурами, льдами и берегами.

Теперь представим себе всю живность, населяющую океан, это млекопитающие и рыбы, медузы и членистоногие, моллюски и ракообразные, кораллы и планктон, а также бесчисленные растения, бактерии и грибы.

Каждое из этих существ проживает в океане свою жизнь: вот жизнь морской звезды, а вот устрицы, акулы, дельфина или кашалота. Каждая такая жизнь – часть океана, но каждая из них ещё и как-то «видит» этот океан, как-то его воспринимает.

То есть океан словно бы смотрит на самого себя изнутри. Звучит странно, но представьте себе это. А теперь спроецируйте на себя: все эти взгляды на то, что происходит в вас, и есть ваше «сознание».

Что ж, теперь перейдём от метафоры к психологической игре. Просто следуйте инструкции и следите за тем, что с вами происходит. Только не торопитесь.

- Вы, я полагаю, или сидите, или стоите, или лежите. Почувствуйте, как ваше тело давит на соответствующую поверхность: ягодицы, например, на сиденье стула, спина на спинку дивана, ноги упираются в пол.

- Теперь, почувствуйте тяжесть книги (или вашего гаджета), плотность обложки и отдельных страниц (или корпуса вашего устройства). Вглядитесь в цвет букв, оттенок бумаги или излучение от экрана. Посмотрите, насколько равномерно бумага залита светом, как бликует экран.

- Покачайте ногой, потом рукой, потом головой. Потянитесь.

- Теперь нужно будет услышать звуки, которые вас окружают (они обязательно есть, даже если сейчас вы настолько увлеклись чтением, что «ничего не слышите»). Закройте глаза и послушайте.

- Надеюсь, ваши глаза снова открыты, и вы меня читаете...

- А теперь попробуйте оживить самое раннее воспоминание вашего детства. Что это было? Что вы делали? Где это происходило? Кто был рядом?

- Хорошо, теперь попытайтесь умножить в уме 16 на 5.

- Ещё одно непростое задание: попробуйте воспроизвести алфавит с конца, начиная с буквы «я». Сколько получится...

- Теперь представьте, что пятилетний ребёнок спрашивает у вас, что такое «оргазм». Что вы ему ответите?

- Назовите три черты характера, которые определяют вас точнее всего.

- Как бы вы описали зуд?

- Вспомните свою первую любовь и подумайте о том, что вы тогда чувствовали к этому человеку. Получилось бы сказать это ему лично?
- Я не умею готовить борщ, расскажите мне, как это делать. Спасибо!
- Если у вас есть начальник, какие у вас с ним отношения? Вы когда-нибудь представляли, что занимаетесь с ним сексом? Можете сейчас представить?
- Вспомните самое сильное чувство боли, которое вы когда-либо испытывали.
- Что бы вы рассказали психотерапевту, если бы он спросил вас о вашем настроении, чувстве тревоги, отношениях с родителями?
- Представьте себе крик младенца, а затем рвотные звуки.
- Что вы скрываете ото всех? О чём о вас, кроме вас, никто не знает?
- Какой последний ролик вы смотрели на YouTube?

И остановимся на этом... Подумаем о том, что с вами сейчас происходило. Немного странное ощущение, правда?

Вспомните, как я просил вас направить луч вашего внимания на физические ощущения (тактильные, зрительные, слуховые), а потом требовал вспомнить математику. За эти темы в мозгу отвечают разные зоны, и вам приходилось переключать сознание с одной области на другую.

Я спрашивал про детский плач, рвоту, боль, а также про «высокие чувства» – первую влюблённость, ностальгические воспоминания. Это разные психические регистры – одни связаны с нашими инстинктивными реакциями, другие – с культурными и эстетическими. Думать об этом одновременно невозможно, поэтому вашему сознанию приходилось переключаться.

А как можно одновременно вспоминать рецепт приготовления борща и переживать чувство неловкости, естественно у нас возникающее, когда нас просят объяснить ребёнку, что такое «оргазм», или представить секс с начальником? Сознанию приходится совершать самые настоящие кульбиты!

Но хотя ваше сознание и прыгало с одного места на другое – с темы на тему, всё это уже содержалось в вашем мозгу, всё это в нём уже было. И он держит всю эту информацию не пассивно – она в нём циркулирует, реверберирует, «перемешивается» и влияет, так сказать, на общий тонус.

Всё, что составляет ваш мир, живёт и бурлит в вашем мозгу постоянно. Вспомните хаос своих сновидений – это та самая совместная работа разных областей мозга. Когда вы находитесь в бодрствующем состоянии, свет сознания прячет от вас эти звёзды, но из мозга они при этом никуда не исчезают и продолжают влиять на то, что с нами происходит.

Мозг – это всё, а сознание – это то, что мы высвечиваем в своем мозгу. Это маленький лучик света, скользящий по бушующему океану вашего мозга. Пребывая в сознании, мы не слышим и сотой доли того, что происходит в нашем мозгу, не видим его постоянной работы.

Мы уверены: то, что оказалось в поле нашего внимания, и есть реальность, а на самом деле это лишь её краешек, частичка.

И снова вернёмся к образу океана: отвечая на каждый из моих вопросов, вы смотрели на самого себя изнутри глазами разных собственных созданий.

Понятно, что и рыбка-гуппи, и каракатица, и коралловый риф, и дельфины всё видят по-своему, проживают свои жизни, и история, рассказанная одним из этих существ, не отразит всей правды океана, но лишь самую малую её часть.

Вот в таких отношениях находится наше сознание с нашим мозгом.

Сознание нельзя отделить от нашего мозга, а работа мозга – то, что нельзя охватить сознанием. И вся эта жизнь мозга – объёмная и значительная – идёт неустанно, в каждой его серой клеточке и в каждом микроскопическом контакте между ними.

Впрочем, знает сознание об этой сложной и неизъяснимой работе нашего мозга или нет – не имеет никакого значения. Этот океан продолжает жить своей жизнью.

Мы – это наш мозг: океан, населённый разными состояниями, переживаниями, опытом, ощущениями, реакциями, инстинктами, мыслями, чувствами, воспоминаниями, стереотипами, алгоритмами, автоматизмами и т. д. и т. п.

Всё это – мы, наш мозг, а наше сознание – лишь то, где в данный момент оказался луч нашего внимания.

Проще говоря, наше сознание имеет дело только с фрагментами, с кусочками, с обрывками нас самих, а вот целостная и подлинная картина от него скрыта.

Подсознание

Можно назвать эту бесконечную и неустанную работу нашего мозга – «подсознанием». В каком-то смысле это действительно так, но мне термин «подсознание» не нравится по целому ряду причин.

Во-первых, большую часть процессов, происходящих в нашем мозгу, мы даже при всём желании никогда не сможем осознать. Тогда какой смысл говорить о подсознании, если это вообще не может быть осознано?

Во-вторых, термин «подсознание» всё ставит с ног на голову – путает местами мозг и сознание. Он как бы предполагает, что сознание важнее мозга: мол, есть «сознание» и то, что «под» ним. На самом деле

есть мозг и то, что он производит, – в частности, некоторую нашу осознанность.

В-третьих, когда мы говорим о каком-то «подсознании», то сразу возникает мысль, будто бы это что-то такое потаённое, спрятанное, неизвестное. Но фокус в том, что ничего от нашего хилого и никчёмного сознания не спрятано, оно просто хилое и никчёмное, а потому многого не замечает.

Всё наше поведение, мы сами – и есть наш мозг. Как это можно спрятать? Нет, тут всё как раз самым вопиющим образом и торчит наружу!

И наконец, в-четвёртых: если мы говорим о том, что у нас есть какое-то «подсознание», то получается, что опираться в своей жизни и деятельности мы можем только на «сознание». Мол, как обопрёшься на то, что скрыто? Но оно не скрыто, а вот опираться на сознание и его частные выводы, полные ошибок и заблуждений, – вот это было бы настоящей глупостью! Если мы хотим иметь дело с реальностью, а не с фантазиями ума, мы должны прислушиваться к своему мозгу.

Слова нас путают, поэтому, если можно избежать терминологических ошибок, отправляющих нас по неверному пути, то лучше их избегать. Впрочем, если вы всё-таки хотите, зовите свой мозг «подсознанием». С него не убудет. В конце концов, и это решение за вас тоже примет он.

Метасознание

Достигнув вершины и выйдя за пределы неба, они становятся на хребте его. Стоя на нём, они вращаются вместе с небесным сводом и созерцают занебесное.

Платон

Ну что ж, мы обнаружили две очевидные проблемы.

Во-первых, никому до нас нет никакого дела, и на Спасителя – кем бы он ни был – нам рассчитывать не приходится. Мы, получается, можем полагаться только на собственные силы и знания. Но тут-то и начинается «во-вторых».

Во-вторых, наш мозг и наше сознание, как мы уже выяснили, находятся в предельно запутанных отношениях. Умом мы на самом деле не блещем, а лишь, сами того не ведая, блуждаем в его потёмках.

Так на что же нам в таком случае рассчитывать?

Выход, как я уже говорил, есть. Нам ещё во многом предстоит разобраться, но уже сейчас на фоне всех этих «плохих новостей» кое-что начинает прорисовываться. Подсластим чуть-чуть красную пилюлю.

Итак, сознание – это то, что мы осознаём: то, как мы понимаем жизнь, то, что думаем о себе и других людях. А вот наш мозг – это мы сами. Каждое действие в нашем мозгу, каждый нервный процесс, каждая реакция нашего мозга – это мы.

То, что мы видим, чувствуем, испытываем, хотим или можем, – это не то, что происходит с нами, это и есть мы.

Это не наш мозг создаёт зрительные образы видимого нами мира, а мы сами и есть эти образы. Сложные

автоматизированные действия – такие как езда на велосипеде или умение писать – это не какие-то специальные действия нашего мозга, а мы сами и есть эти действия!

Способность нашего мозга слышать музыку (чего не может ни одно другое животное) – это не какая-то, извините, приبلуда в нашем мозгу, созданная эволюцией. Мы сами и есть эта способность. Мы – те, кто создаёт наши мысли, а потом наше сознание (луч нашего внимания) с ними просто сталкивается.

И наше сознание в буквальном смысле этого слова не знает нас самих.

Глаз эволюции

У эволюции не было никакого резона обучать нас навыкам интроспекции – умению видеть то, что творится у нас, так сказать, под капотом.

Чтобы ездить на автомобиле, вам вовсе не обязательно знать, как работает двигатель, что такое коробка передач или откуда вытекает и куда течёт машинное масло. Если всё работает – и хорошо, а если нет – меняем машину.

Природа сконструировала наш мозг так, как она это сделала, она тут и инженер, и механик. Зачем ей какой-то дополнительный «специалист по мозгам», чтобы он в них разбирался? Поэтому наше «я» и не имеет к ним доступа.

Эволюция экономна. Она не нуждалась в том, чтобы мы физически чувствовали свой мозг (чем бы нам это, интересно, помогло?), и вуаля – в нём нет болевых рецепторов! Задумайтесь, если бы вам об этом не рассказали, вы бы даже не знали, что у вас есть мозг!

Впрочем, по поводу сердца, почек и селезёнки можно сказать то же самое. Вы же никогда их у себя

не видели! Живот, грудь, руки, ноги, голова на плечах – это то, что нам о себе известно доподлинно. Известно, потому что нам надо об этом знать – мы ими пользуемся.

Но зачем нам уметь осознавать то, что находится внутри нашего тела? Эволюция посчитала это лишним. Откуда ей было знать, что мы придумаем медицину и научимся делать полостные операции? Животному знание о его внутренностях совершенно без надобности.

Лекари в древности, кстати, считали себя «хорошими специалистами» – кровь пускали, куриным помётом лечили, заговорами. Но правда в том, что до появления специальных медицинских технологий – микроскопии, биохимии, генетики – мы на самом деле ничего не понимали про наш организм.

Так с чего же мы взяли, что с психикой дела обстоят как-то иначе? Да, нам кажется, что мы хорошо себя изучили, хорошо себя понимаем, мы как те самые лекари. Но это иллюзия, которая тысячи раз разоблачена в тысяче самых разнообразных экспериментов.

Все наши представления о себе, всё, что мы о себе думаем, и всё, что мы о себе «знаем», как выяснилось, просто бред сумасшедшего. Кровопускание, куриный помёт и заговоры...

Если бы не современные научные исследования, наше сознание знало бы о мозге не больше, чем наша моча знает о наших почках. Это правда так.

Великий Аристотель, например, был уверен, что человек думает сердцем, а его мозг – это телесный излишек. Мы лишь совсем недавно проникли в тайны мозга, и они поражают всякого, кто способен их осмыслить.

Короче говоря, наше сознание не знает, как оно создаёт мысли, откуда они в нём появляются и как туда попадают. Как говорит выдающийся психолог Ричард Нисбетт: «Важнейшие процессы возникновения образов и воспоминаний протекают в нашем мозгу без всякого осознания. Так почему с когнитивными процессами должно быть по-другому?» – и он прав.

Наше сознание не ведаёт и десятой, может быть, даже сотой доли того, что происходит в нашем мозгу, то есть – не знает нас самих. Мы куда сложнее, чем себе кажемся! Проблема в том, что сознание слепота мозга совершенно не смущает, ему «всё понятно». Тупое, примитивное самодовольство – ничего больше.

Впрочем, откуда нашему сознанию знать о его ограниченности, если всё, с чем мы имеем дело, будучи в сознании, уже находится в поле этого самого нашего сознания? Поэтому нам и кажется, что это мы думаем свои мысли, что сознание создаёт наши мысли, производит их. И нам трудно осознать, что оно не имеет к процессу нашего мышления никакого отношения.

Это фундаментальная иллюзия нашей психики – **мозг диктует нам наши мысли, мы как бы слышим их внутри собственной головы, но мы сами – не тот, кто слышит эти мысли, а тот, кто их диктует.** Но у этого нашего настоящего «я» нет никакого представительства в сознании, наше собственное сознание о нём даже не в курсе!

Вот вы сейчас читаете этот текст, взгляд бежит по строчкам. Но кто его читает? Читаете, разумеется, вы, а точнее – ваш мозг. И если ему не нравится – ему сложно или он просто не хочет с этим соглашаться и рисковать, – он (вы!) заставит ваше сознание думать, что текст неинтересный или трудный, что вы не согласны, что вам всего этого не надо знать, что у вас масса других дел и т. д. и т. п.

Что ж, эти дела, вероятно, и правда куда важнее, чем возможность понять – кто вы, что вы и как вам с этим жить... Будь сознание и вправду хоть чуточку тем, что мы

о нём думаем, оно бы вгрызалось бы в этот текст, билось бы за его смысл. Но оно сделает то, что решит сейчас ваш мозг.

Поймите это, зафиксируйте этот парадокс, потому что в нём заключен главный секрет: **вы не управляете своим поведением, не контролируете ваши мысли, но вы и есть это поведение, вы и есть эти ваши мысли.**

Студентки Гарварда

В одном из экспериментов студенток Гарварда попросили заполнить анкету. В ней требовалось оценить (по шкале от 1 до 5) важность того или иного фактора, влияющего на настроение девушек в течение дня. Вот список:

1. Ситуация на работе.
2. Продолжительность сна.
3. Физическое самочувствие.
4. Погода на улице.
5. Был ли секс накануне.
6. День недели.
7. Фаза менструального цикла.

Полагаю, что каждый из нас мог бы на этот счет высказаться. Да, чьё-то настроение больше зависит от стресса на работе, а для кого-то важнее просто выспаться. Мужчины вряд ли будут указывать в анкете фазу своего «цикла», но многие, я знаю, уверены, что «секс накануне» – на настроение влияет сильно.

Короче говоря, не было в этом задании ничего сложного, и девушки легко с ним справились. Ну а дальше их стали в течение нескольких месяцев методично исследовать. Фиксировались все упомянутые факторы, а также фактическое

настроение молодых женщин в течение соответствующего дня.

В результате данного исследования было получено два результата.

Первый: никакой корреляции между мнением женщин о том, что влияет на их настроение, и теми факторами, которые действительно на него влияли, выявлено не было. То есть в лучшем случае – лишь случайные совпадения между тем, что женщины думали о себе, и тем, что на самом деле с ними происходило.

Второй, возможно, не менее важный результат: заполняя анкеты, все женщины отвечали примерно одно и то же. То есть в Гарварде у девушек есть некая единая концепция о том, что влияет на их женское настроение. Каким-то загадочным образом эта ахинея в этом Гарварде возникла, и теперь они друг друга ею ментально заражают.

Ещё раз: то, что женщины думали о связи своего настроения с факторами, которые на него влияют, не соответствовало действительности. Совершенно!

То есть они все были неправы относительно причин своего собственного настроения. Однако же, что мне кажется вполне очевидным, их настроение – это и есть они сами: мы – это то, что мы переживаем и чувствуем.

Иными словами, мы можем думать о себе, о своей жизни, о своём настроении, да и вообще о чём угодно – всё что угодно. Препятствий для глупостей и заблуждений в нашем сознании нет никаких. Соответствующая муть (или не совсем муть) как-то в нашу голову попадает, причём извне. И хотя она не про нас, мы думаем её, примеряя на себя.

В результате то, что мы думаем о себе, и то, что мы представляем собой на самом деле, – вещи, никак друг с другом не связанные.

Да, совпадения возможны. То есть что-то можно и угадать. Но даже студентки Гарварда, как мы теперь знаем, не способны в этом преуспеть.

Все наши мысли о самих себе напрочь ложны. Эволюции бы и в голову не пришло оснащать нас аппаратом, способным прозревать истину, понимать себя и видеть суть вещей в Мироздании. Зачем бы ей это могло понадобиться? С какой целью? В чём смысл?

Эволюция дала нам инструмент, необходимый для того, чтобы мы обеспечили себе физическое выживание. А на войне, как известно, все средства хороши. Причём ложь, самообман, иллюзии – не худшие из них.

Мозг (настоящие мы) организует мысли нашего сознания лишь с одной-единственной целью – чтобы оправдать свои действия, устранить противоречия, с которыми мы, в силу особенностей своей психики, постоянно сталкиваемся.

С помощью сознания мозг формирует некий удобный интерфейс реальности – и не ради истины, не ради правды, а из сугубо утилитарных соображений: чтобы мы, так сказать, не дёргались.

А вот теперь важное...

Сейчас мы произвели с вами этот почти головокружительный анализ – учли научные факты о мозге, учли свой субъективный опыт, представили, как эта штука может работать (впрочем, мы пока поняли только то, что это очень трудно понять).

И вот теперь вопрос: а кто, собственно, провёл этот анализ?

Да, формально этот наш анализ произведён с помощью сознания. Но есть существенный нюанс: мы делали это из особого положения – положения, в котором мы смотрим на своё сознание как бы со стороны, используя для этого интуитивно неприемлемые для нас научные факты.

То есть, выражаясь философским языком, мы сделали это из некой мета-позиции, позиции – «над», «сверху».

Таким образом, рассматривая отношения нашего сознания с нашим мозгом, мы уже, по сути, реализуем некую специфическую технологию. Так её и назовем – «метасознание».

Нет, это не какая-то метафизика, и тем более не мистика, и уж точно не дух, отделившийся от тела и левитирующий на бескрайних просторах безумия. Это просто методологический ход – способ, при помощи которого мы можем осмыслить то, что иначе мыслью просто не может быть схвачено.

Речь, конечно, идёт лишь о своего рода уловке – ведь за границы своего сознания мы выскочить не можем: если мы что-то сознаём, то мы с неизбежностью уже находимся в пространстве нашего сознания.

Такова наша психологическая Матрица, наша тюрьма. Из неё не сбежишь, а даже если нам бы и удалось сбежать с этого – сознательного – уровня, то плен своего мозга мы всё равно не покинем никогда.

Пациенты, страдающие болезнью Альцгеймера, даже окончательно потеряв рассудок, всё равно продолжают быть своим мозгом, пусть и настолько большим, что он уже неспособен к производству сознания. Впрочем, нам ведь достаточно и просто уснуть, чтобы потерять сознание...

Итак, речь идёт лишь о технической уловке, а вовсе не о том, что мы наделены каким-то специальным метасознанием. С помощью этой уловки мы можем создать рабочую схему, описывающую механизмы работы нашей психики, некую её модель.

Если подлинная реальность всё равно скрыта от нас, то почему бы не удовлетвориться адекватной моделью этой реальности? Надеюсь, все здесь в здравом уме, и никто не собирается искать «вечных истин». Мы должны рассчитывать на максимум возможного, а не на реализацию неосуществимых фантазий.

Да, мы находимся в заложниках у своего мозга, который производит наше сознание, и не видим толком ничего,

кроме своего сознания. В каком-то смысле это действительно замкнутый круг.

Но мы для того и привлекаем научные данные, чтобы преодолеть эту замкнутость.

Главное, что мы сейчас уже поняли, – это то, что мы являемся своим мозгом. Ни наше сознание, ни наши представления о самих себе ничего не стоят. Это лишь блеф, миф, театральная постановка.

Мы – это наш мозг. Точка.

Так что, если мы действительно хотим прожить свою жизнь, нам нужно понять, чего на самом деле хочет наш мозг. Не то, что мы, как нам кажется, хотим (потому что нам сказали, что мы должны хотеть именно этого), а чего хочет наш мозг, то есть наши с вами подлинные «мы».

Философия мышления

Сложные и слишком абстрактные концепции лучше всего иллюстрировать какими-то метафорами и образами. Поэтому я воспользуюсь образом «колесницы души», который Платон создал в своём знаменитом диалоге «Федр»^[7].

В этом диалоге Сократ рассказывает юному Федру, что душу человека можно уподобить крылатой колеснице. У богов колесницы прекрасны и кружат по небесному своду без всяких проблем, а вот людям не повезло – колесницы их смертных душ запряжены конями разной природы.

Один конь белый, статный и благородный. Другой – чёрный как смоль, горбатый и себе на уме. Оба запряжены, понятное дело, в колесницу, а в колеснице находится возничий. Дальше Платон очень художественно рассказывает, что происходит с этими конями, когда человек влюбляется в кого-нибудь. Впрочем, как ведёт себя эта парочка, воспылав

страстью, вы, я думаю, и сами вполне можете догадаться.

Отношения между конями соответствующие. Поскольку у них, так скажем, разное представление о прекрасном, то они находятся в конфликте. Белый смущается и робеет, чёрный – не раздумывая берёт предмет страсти на abordаж. Белому, понятно, приходится с последствиями этого безрассудства лишь смиряться, зализывать раны, так сказать.

Ничего не напоминает? Очень, по-моему, про отношения нашего сознания и нашего мозга. Мозг (чёрный конь) – инстанция влиятельная, против его желаний не попрёшь. Сознание (белый конь) – натура, напротив, красивая и утончённая, даже целомудренная. По крайней мере, ему нравится таким себя воображать.

И если мы пустились во все тяжкие и натворили дел, именно сознанию придётся всё это как-то так выворачивать, объяснять, покрывать толстым слоем пудры и прочего марафета: мол, я не я и лошадь не моя – всё мы сделали правильно, потому что выхода другого у нас не было. Ну, конечно... А ведь и не врёт, подлец! У сознания-то действительно выходов немного: оно безоговорочно подчиняется мозгу, который его же и производит.

Но давайте обратим внимание на возникшего...

Да, у возникшего, конечно, есть поводья, но если кони понесли, то что уж тут поделаешь? Можно, конечно, пытаться ими управлять, но толку-то, коли вожжа под хвост попала? Понесут куда им вздумается. Они же кони! Толку с них ноль – каждый ведёт себя согласно своей «природе»: один рождён культурой и воспитанием, другой – природой и эволюцией. Впрочем, потом, как мы знаем, они сговориться всегда сумеют.

Возничий – лишь свидетель, а не действующее лицо этой пьесы. А наше метасознание (точнее, то

положение, которое мы занимаем, когда осмысливаем отношения своего сознания с нашим мозгом) и есть тот самый возникший.

И конечно, ему бы очень не помешало достоверное знание природы животных, запряжённых в его колесницу!

Парадокс

Мы не сможем решить наши проблемы с тем же мышлением, которым мы создавали их.

Альберт Эйнштейн

Что ж, теперь я вынужден прерваться, чтобы сделать очередное «предупреждение». Боюсь, мы слишком увлеклись грандиозными планами о переустройстве своего будущего и позабыли о том, насколько всё в действительности плохо.

Метасознание – это, конечно, красивая идея. Но пока это только идея, нам ещё только предстоит научиться занимать это специальное и по-настоящему умное положение в отношении своего сознания и поведения.

Задумайтесь, мы же рассмотрели всего лишь несколько научных фактов, а кто-то уже, полагаю, устал слушать «всю эту теорию» и хочет «конкретных советов», а кто-то другой, наоборот, принялся критиковать автора и искать «нестыковки»^[8].

Такова логика нашего сознания – оно сопротивляется вдумчивому мышлению, сложному и всестороннему исследованию, по-настоящему глубокому проникновению в тему. Ему хочется быстренько во всём разобраться, придумать какую-нибудь концепцию скоренько, чтобы выглядело непротиворечиво, и вернуться к своей привычной лени.

Нам нравится представлять себя умными, интеллектуальными, но на самом деле мы редко о чём-то по-настоящему серьёзно задумываемся.

Думать – сложно. Это впадать в депрессивную тоску – легко. Легко что-то кому-то доказывать, побивая себя кулаком в грудь. Не нужно особого ума и для того, чтобы

изрекать оценочные суждения, выдавая их за «сугубо личное мнение». Всё это – проще некуда, а вот думать – нет, это трудно.

То, о чём мы здесь говорим, не только важно, но ещё и очень сложно. Мы совершенно не привыкли так думать, а все эти научные факты о нашем сознании и поведении противоречат нашей интуиции, нашему самоощущению.

В начале книги я предложил вам занырнуть в кроличью нору и думаю, что большинству кажется, будто мы уже достигли её дна – вот-вот и Белый Кролик появится.

Разве всё это может быть ещё запутаннее? Мозг, сознание, возникший, колесница, метасознание... А ещё Либет с зелёными точками, Канеман с логотипами и Нисбетт с гарвардскими студентками. Сомелье, басинг, студенты с квартирами и «Хранители космоса»...

Куда уж больше и дальше?

Сожалею, но мы не преодолели пока и половины дистанции. В лучшем случае – нашли ключ. Теперь придётся поискать замок. Одно без другого – вещи, понятно, абсолютно бессмысленные.

Сейчас мы зайдём на следующий виток запутанности – и все парадоксы первой главы, поверьте, покажутся цветочками.

Осознайте этот важный факт: всё то, к познанию чего наш мозг эволюционно не предназначен, с неизбежностью будет казаться нам парадоксальным, а парадоксальное почти невозможно осознать.

Бесконечность Космоса, бесчисленные квантовые парадоксы, кодировка Жизни в последовательности нуклеотидов – всё это вещи абсолютно для нас непредставимые. Да, мы способны понять эти вещи формально-логически. Но мы не можем представить, как всё это происходит в действительности, на самом деле – почему, как именно, каким образом?

Наш психический аппарат не был эволюционно адаптирован к тому, чтобы заглядывать в эти скрытые от

него аспекты и измерения реальности.

И наш мозг, наше мышление, наше сознание – не исключение. Это точно такой же потаённый от нас мир. Эволюция оснастила нас всем этим, но у неё не было причин открывать нам тайны устройства соответствующих механизмов: она их конструктор, это её епархия, а мы – лишь пользователи, созерцатели интерфейса.

Поэтому без парадоксов здесь не обойтись. Проблемы же возникают лишь тогда, когда нам вдруг по каким-то причинам становится «всё понятно».

Поверьте, ни один великий физик, биолог или психолог никогда бы не сказал вам, что он действительно понял свою дисциплину. Чем внимательнее вы вглядываетесь в то, к познанию чего эволюция вас не готовила, тем парадоксальнее и удивительнее открывающиеся вам факты!

«Если вы не пришли в ужас при знакомстве с квантовой механикой, – говорил великий Нильс Бор, – вы просто не можете её понять». И ровно то же самое я могу сказать о человеческой психологии.

Но этот ужас от ощущения зыбкости почвы, от возникающей то тут, то там неопределённости – не беда, не проблема, а самое настоящее благо!

Только эта вариативность и открывает нам путь к неизвестному. А именно это неизвестное, потаённое от остальных, мы и ищем.

Так физики, преодолевая физические парадоксы, построили атомный реактор и адронный коллайдер. Так и мы, осознавая парадоксы психологические, сможем изменить себя и свою жизнь.

Разговор с Пифией

После хрестоматийного разговора Нео с Морфеусом второй по значимости диалог в фильме «Матрица» – это его встреча с прорицательницей Пифией.

Само её имя – Пифия – отсылка к легендарному Дельфийскому оракулу античного мира. Над дверью в кухне прорицательницы написаны те же слова, которые когда-то были высечены над входом в храм Аполлона в Дельфах.

Эти слова, авторство которых ошибочно приписывается Сократу: «Познай себя!». И действительно, мы ждём, что сейчас Нео получит ответ на свой главный вопрос: Избранный он или нет? И нас ждёт поистине эпическое разочарование!

Полфильма нас готовят к этой встрече. Одни герои верят в Нео, другие – нет. Пифия должна дать ответ, разрешить спор, поставить все точки над «i»! Но милая женщина, пекущая печенье, отказывается.

Напротив, она словно специально изрекает целую череду несуразных, казалось бы, парадоксов, даёт множество противоречивых указаний и раз за разом погружает Нео в состояние всё большей неопределённости.

Пифия обращается к Нео:

– Я бы предложила тебе сесть, но ты всё равно откажешься. И не переживай из-за вазы.

– Какой вазы? – недоумевает Нео, неловко поворачивается, чтобы понять, о какой вазе идёт речь, и в это мгновение сбивает её локтем.

Ваза падает и разбивается на куски.

– Да этой, – улыбаясь, говорит Пифия.

– Как вы узнали? – недоумевает Нео (ну, конечно, идеальный вопрос к прорицательнице!).

– Ох, думаю, что тебе интересно другое: разбил бы ты вазу, если б я тебе не сказала?

И действительно, мы не знаем именно этого! Если бы Пифия не сказала Нео про вазу, то он не стал бы искать её взглядом и поворачиваться. Тогда бы она осталась цела! Или нет? Как узнать? Что здесь первично? Что вторично? Или всё сразу?!

И дальше следует целая череда таких вот сценок, и каждая заканчивается тем же «котом Шрёдингера»: он то ли жив, то ли нет. Всё вроде как зависит от наблюдателя... Но и от наблюдателя, как выясняется, тоже ничего толком не зависит.

В этом-то и состоит сущность любого парадокса – на него нет ответа.

С противоречиями просто: нужно лишь продумать всё как следует, каждый тезис и пункт – и противоречие исчезнет само собой. С парадоксами не так, они не растворяются в воздухе, как Чеширские Коты.

Да, это может раздражать. И да, зритель в негодовании! Будь у него возможность, он бы закричал уже на эту бессмысленную старуху – мол, хватит ваньку валять, говори, Избранный Нео или нет?!

И сам Нео ждёт этого ответа, который, как ему кажется, должен разрешить все его внутренние противоречия. Но старуха лишь прищуривается и отвечает: – Но ты ведь уже знаешь, что я тебе скажу...

Конечно, Нео не знает! Откуда он может это знать?! Но нет, он хочет определённости – «сколько вешать в граммах»! И сам, мчась впереди паровоза, отвечает за прорицательницу:

– Я не Избранный, – решает Нео, самолично убивая несчастного кота в ящике Шрёдингера. Старухе остаётся только пожать плечами:

– Очень жаль, – говорит она.

Нео думает, что она сожалеет о том, что он не Избранный, что она ему соболезнует. Но это не так. Она сожалеет о том, что он не готов за свою Избранность бороться. Чтобы бороться за неё, нужно иметь мужество терпеть неопределённость, а терпеть Нео пока так и не научился.

– Дар у тебя есть, – продолжает Пифия (ещё бы!). – Но кажется, ты чего-то ждёшь.

Собственно в этом «ждёшь» и заключён её ответ: Нео должен не ждать, пока кто-то решит его судьбу за него, а действовать, действовать самостоятельно, от себя.

Ну и правда, странным был бы «Избранный», который действует не потому, что он так себя ощущает, а потому, что ему кто-то про его избранность сказал.

Но Нео и теперь не ловит подачу, ему снова нужен ясный и конкретный ответ на его вопрос:

– Чего жду? – спрашивает он.

Старуха с издёвкой шутит в ответ:

– Может, следующей жизни? Кто знает?

Наш мозг не выносит неопределённости, а противоречия он с лёгкостью игнорирует. Он зарисовывает слепые пятна, скрадывает недочёты и прячет от самого себя собственные ошибки. Он делает всё, чтобы мы сохранили иллюзию понятности и стабильности мира, в котором мы живём.

В этом заключается эволюционное предназначение нашего мозга:

- упорядочение хаоса раздражителей;
- фиксация лишь на том, что важно для выживания;
- алгоритмизация многообразия жизни.

В общем, «бесконечное стремление мозга, – как писал незабвенный Иван Петрович Павлов, – к динамической

стереотипии». И никакого стремления к истине. Она ему предельно безразлична!

Понимаю, что всем хочется ясности, понятности и «сколько вешать в граммах». Поверьте, и мне было бы так намного проще. Проблема в том, что так это не работает.

Если бы всё с нами и нашей жизнью было просто, если бы существовали какие-то скрижали с прописанными в них правилами и законами, то весь мир вокруг нас был бы другим.

Мы бы имели инструкцию к жизни, знали бы, как рассчитать траекторию судьбы и обрести личное счастье.

Не только психотерапевты с психоаналитиками ушли бы тогда в прошлое, но и вся система социальных взаимоотношений преобразилась. Бизнес работал бы по-другому, наука бы занималась другими вещами. Культура бы рассказывала не о том, о чём она сейчас повествует.

Всё было бы другим. Но нет. Просто осознайте это.

Поймите: вы – один на один с этой правдой. Это ваша жизнь, и только вы можете найти нужный вам ответ. Вы найдёте, если вам хватит пазлов, чтобы собрать всю картину целиком. Но и тогда ответ не будет окончательным.

Идея, что можно раз и навсегда всё решить, приняв некое чудодейственное «правильное» решение, сама по себе пахнет безумием.

Мир меняется, вы меняетесь... поэтому такой рецепт даже теоретически невозможен.

Так что, прежде чем читать дальше и переходить к следующей главе, решите для себя: чего вы хотите – ответов на ваши вопросы или обрести умение находить ответы? Если ждёте готовых ответов, то я не смогу вам помочь. Идите к тем, кто ими торгует.

А если вы достаточно мудры, чтобы искать средство, а не следствие, то тогда приготовьтесь к сложности и пропустите паровоз вперёд.

Свою задачу я вижу в том, чтобы предоставить вам те самые недостающие пазлы, показать приёмы и способы решения жизненных задач, предупредить о возможных ошибках.

Но Избранный вы или нет – решать вам.

Итак, мы идём дальше. Но прежде подумайте: чего вы ждёте? Может быть, как раз это ожидание и сковывает ваше мышление?..

Глава вторая

Случайность

Если хотите рассмешить Бога,
расскажите ему о своих планах.

Вуди Аллен

Думали ли вы когда-нибудь о смысле своей жизни больше десяти минут кряду?

Это не риторический вопрос. Правда, думали или нет? Вот так, чтобы сесть, по-настоящему сосредоточиться, озадачиться, перечислить все возможные варианты, рассмотреть каждый из них в отдельности, взвесить и прочувствовать?

Бьюсь об заклад, что нет. И никто о смысле своей жизни так не думал. Потому что это невозможно.

Задаваясь вопросом о смысле жизни, мы с неизбежностью натываемся на пустоту и начинаем судорожно сучить пространными идеями про «самореализацию», «семью и детей», про «вклад в общее дело» и «что после меня останется?».

Мы пытаемся закрыть этими словами зияющую дыру в реальности.

«Самореализация» – это абстракция. У человека есть конкретные способности, и он совершает конкретные поступки. Но «самореализация» – это лишь красивое слово.

Нет «семьи и детей», есть конкретные Вася или Маша, Петя или Ксения. Они цель и смысл вашей жизни? Вы уверены, что другой человек, у которого своя жизнь, своё отношение к жизни, свои нужды и потребности, может быть смыслом и целью вашей жизни?

Нет никакого «общего дела» и того, что «после нас останется». Это просто такие идеи. Есть то, что происходит в вашей жизни, – и вы или считаете важным этим заниматься, или вам на это наплевать. И всё это в любом случае рано или поздно превратится в ничто.

Таковы факты. И даже миллионы слов их не изменят.

Смысл слов

Возможно, вы хотите узнать, как так получилось, что все говорят о каком-то «смысле жизни», если его на самом деле нет?

«Все говорят», потому что так они спасаются от страха перед бессмысленностью собственного существования.

Этот страх укоренился в нас чуть ли не с самого детства. Но поймите: тот факт, что вы чего-то боитесь, не значит, что оно – то, что вас пугает, – действительно есть.

В том самом детстве вы, возможно, боялись каких-то привидений, барабашки, Бабы-яги. Но это не значит, что они существуют или когда-либо существовали в действительности.

Страх чего-то – не доказательство существования этого «чего-то».

Так и с «бессмысленностью жизни»: то, что вы можете переживать из-за ощущения бессмысленности собственного существования, не делает предмет вашего переживания реальным. Достаточно, чтобы кто-то рассказал вам о том, что «смысл» у жизни «должен быть», чтобы вы в это поверили и начали его искать.

А где доказательство, что его вообще можно найти? И зачем искать, если предмет вашего поиска – лишь чья-то неудачная выдумка?

Если дело в банальном страхе смерти – это другой вопрос. Но и отвечайте себе на него, а не придумывайте лишней ерунды.

Поверьте, перестать бояться смерти не так сложно, как кажется. А почувствовать, что жизнь вам важна и нужна, – это уж точно не проблема. Мы ощущаем это инстинктивно, в нас это природой заложено – хотеть жить.

Глупости начинаются там, где мы запутались. А бессмысленные слова – это лучший способ торжественно и многозначительно заблудиться в трёх соснах.

Итак, нам постоянно рассказывают про какие-то «цели» и «смысл», про «достижения», «личностный рост» и «самореализацию». Говорят убедительно, приводят примеры – мол, вон кругом все святые, прозревшие, звёзды и миллиардеры! А ты-то что? Ты-то где?

Да, стыдят по полной – мол, все люди как люди, а ты, понимаешь, неуч без цели и смысла! Возникает, естественно, тягостное чувство неловкости – и действительно, чего это я-то не как все нормальные люди?

Когда мы окончательно пристыжены и растеряны, нас принимаются мотивировать: «Поверь в себя! Не сиди сиднем! Ты можешь! Просто сделай это!».

Набор пустых и бессмысленных фраз, но звучит так феерично, так вдохновляюще и так хорошо продаётся, что разум гипнотизируется окончательно.

Сила этой «пропаганды» настолько велика, что нет никакой возможности ей противостоять.

Не торопитесь читать дальше, просто задумайтесь – вы действительно знаете конкретные примеры нерелигиозных смыслов и целей? Вы и вправду понимаете, о чём идёт речь, когда кто-то говорит о «смысле жизни»?

Нам столько раз говорили про какие-то мифические «смыслы» и «цели» человеческой жизни (которых

никто никогда в глаза не видел), что мы просто поверили в их существование. Поверили на слово!

На самом деле всё это, конечно, такая же чушь, как и сказки про Спасителя, который спит и видит, чтобы о каждом из нас позаботиться.

«Цель» и «смысл» – оплот всякой религиозной доктрины. Нас призывают заслужить расположение божества и по гроб жизни следовать его заповедям. Ну и правильно, а как ещё заставить примитивных и необразованных людей соблюдать общественный порядок и поменьше убивать друг друга?

«Достижения», «личностный рост» и «саморазвитие» – это, казалось бы, те же яйца, только в профиль: пойдя туда, не знаю куда, найди то, не знаю что, но на светский манер. И цель у соответствующих ораторов схожая – держать всех нас в тонусе, направлять на созидательные дела и попутно на этом зарабатывать.

Тут нам, впрочем, даже гипотетического Царствия Небесного пообещать не могут. В лучшем случае говорят, что где-то в конце пути должно стать полегче. При этом, когда будет этот «конец пути», никто предусмотрительно не уточняет. Просто идите и всё, там видно будет.

Что видно? Почему видно? Кто видел? Эти вопросы остаются без ответа.

И пока мы во всю эту чушь верим, мы будем парализованы. Всякого рода подобные инструкции-мотивации совершенно непонятны и вилами по воде писаны – что конкретно делать, куда конкретно бечь?

В результате мы просто стоим на месте как вкопанные, терзаясь недоумением: а почему, собственно, у других людей есть эти «цели» и «смыслы», «достижения» и «самореализация», а у нас – нет?

Правда в том, что этих загадочных «других людей» тоже нет.

Можете мне верить, а можете не верить – дело ваше. Но это так. Если же кто-то на трезвую голову говорит вам, что

у него всё это есть – и «цели», и «смыслы», и «развитие», – он или врёт, или сам себя запутал.

Эпоха постмодерна

После того как мир, выстроенный буквально от начала времён на религиозном мировосприятии, канул в небытие, а Фридрих Ницше возвестил «смерть Бога», «цели» и «смыслы», какими их когда-то придумали, перестали существовать.

Теперь это только тени и призраки, как говорят философы: «симулякры симулякров».

Мы живём в эпоху, которую принято называть «постмодерном», то есть временем, когда всё устарело и потеряло былую ценность. Больше нет прежних, пусть и фиктивных, но опор, которые давала человеку религия, подкреплённая ограниченностью наших знаний.

Но чем больше мы узнаём, тем сложнее верить в сказки.

Почему наша культура перестала порождать «звёзд», «кумиров» и прочих «идолов»? Потому что в них нет больше тайны, загадки. Жизнь любой «звезды» теперь как на ладони. Они стали доступными – любой может написать им в Twitter и даже послать на три буквы, если захочет.

Диагноз «постмодерн» поставили человечеству ещё в прошлом веке. Сейчас пошли «осложнения», вызванные информационным штормом и четвёртой технологической революцией^[9].

Даже катастрофические прогнозы О. Шпенглера, М. Хайдеггера и Ж. Бодрийера выглядят на этом фоне верхом оптимизма.

Но кто об этом задумывается всерьёз? Немногие. Большинству, впрочем, достаточно гаджетов, роликов

в интернете и ленты в социальных сетях. Подумать о чём-то другом, о своей жизни, и по-настоящему, – нет. Это нам не с руки, лень и некогда.

Мы лишь тешим себя фантазмами счастья – красивыми картинками шикарной жизни в Instagram, обнадёживающей рекламой брендов, духоподъёмными историями и бесчисленными мифами о счастье, которые тиражируются масс-медиа.

Да, эти самые масс-медиа всё ещё умудряются ловко имитировать «счастье». Но это лишь «лунная походка» – вроде бы вперёд, несмотря на то что назад. Не следует обманываться цирковыми трюками.

Убедиться в том, что все эти обещания «счастья» лишь пустое славословие, труда не составляет. Достаточно попросить его бесчисленных проповедников – коучей, селебрити и «лидеров мнений» – дать чёткое и внятное описание того, куда и с какой целью они мотивируют нас идти.

И если служители религиозного культа легко с этим заданием справляются, требуя от нас слепой веры (а это, как вы понимаете, удар ниже пояса), то прочие «учителя жизни» тут же садятся в лужу.

Стоит ли удивляться, что многие молодые люди вновь начинают задумываться – а не пора ли нам обратно в Церковь, к Господу поближе да к образам?

И правда, когда горе-мотиваторы начинают в очередной раз рассказывать про «наполненность жизни», про ощущение её «ценности», про «радость каждому дню», становится как-то не по себе.

О чём конкретно говорят эти проповедники «развития»? Да так убедительно!

Но если справиться с этой оторопью (мол, ну не могут же нас так откровенно обманывать?!) и продолжать настаивать, требуя ответа на свой вопрос, то выяснится, что «наполненность» в этих речах – это просто метафора,

«ценность жизни» – фигура речи, а «радость каждому дню» – и для самого проповедника большая и неразрешимая проблема.

За проповедниками счастья нужно наблюдать не когда они на сцене и в свете рампы, а когда они за кулисами. А за кулисами, поверьте (я слишком долго работал на телевидении и в шоу-бизнесе), совсем не то, что на сцене.

В предыдущей главе мы сформулировали базовое «противоречие»: если твоя жизнь тебя не устраивает, но тебе кажется, что ты думаешь о ней правильно, то где-то тут закралась ошибка.

Это как раз тот самый случай: **страдать от бессмысленности жизни и думать, что смысл в ней есть, – это противоречие!**

Попытки придумывать «цель» – это тоже оксюморон. Цель – это то, к чему стремятся. Она возникает как результат наличия стремления. И у вас или есть стремление, или его нет. Всё! Цель без действительного стремления – это фикция.

Страшно признать, что у вас нет стремления? Страшно осознать, что ваши цели эфемерны? Боюсь-боюсь?

И что будем делать – обманываться и дальше? Будем убеждать себя в том, что какое-то стремление у нас типа есть, но только слабенькое, и мы не можем его нащупать? Можно, конечно, и так. Только делу это не поможет.

Разумнее, мне кажется, начать с правды. Что страшного в том, чтобы просто признать отсутствие у нас каких-то очевидных стремлений? Полагаю, от этого факта никто умереть не должен. Зато теперь мы можем оглядеться вокруг. Тут-то, возможно, у нас и появится какой-нибудь интерес. А там, глядишь, и до стремлений недалеко!

Но пока мы обманываем себя, мы слепы. Ложь – признак страха. И нет силы, которая ослепляла бы нас сильнее. Пока мы боимся, мы не видим ничего, кроме собственной лжи.

Миллионы людей живут с мыслью, что им нужны «цель» и «смысл», «достижение» и «развитие», но они-то и страдают больше всех остальных! По крайней мере, точно сильнее тех, кто на этот счёт вообще не «запаривается».

Если вы действительно хотите изменить себя и свою жизнь, придётся признать, что вся эта система «мотиваций на счастье» – лишь набор заблуждений, и пора уже начать думать по-другому.

Но как именно по-другому? Это, я надеюсь, мы поймём, когда обнаружим замок «случайности» и откроем его ключом «противоречия».

Но приготовьтесь – нам предстоит разрушить многие прежние «ценности». Готовы ли вы на это?

Парадоксов друг

О сколько нам открытий
чудных
Готовят просвещенья дух,
И опыт, сын ошибок трудных,
И гений, парадоксов друг,
И случай, бог-изобретатель...

Александр Пушкин

Какова роль «случая» в вашей жизни?

Вероятно, кто-то из вас скажет, что ему обычно «везёт», а кто-то – что «не везёт». Но и то и другое – явления, согласитесь, эпизодические. Значит, мы должны заключить, что основной частью вашей жизни управляет закономерность [\[10\]](#).

Если же мы начнём детально исследовать свою жизнь, то обнаружим, что она, с одной стороны, сплошная череда случайностей. С другой – выяснится, что за каждой такой случайностью стоят вполне определённые закономерности.

Иными словами, всякая «случайность» «закономерна».

Задумайтесь: каков был у вас шанс появиться на свет?

Наши матери имели в среднем по 400 яйцеклеток. В одном эякуляте мужчины содержится примерно миллион сперматозоидов. Соответственно, вероятность того, что наш сперматозоид встретится с нашей яйцеклеткой, составляла примерно один на сто миллиардов. Столько людей жило на планете Земля за всю её историю. Это ли не случайность?!

Причём были, конечно, ещё и нюансы. Например, незадолго до моего появления на свет у моей мамы была

замершая беременность. Если бы тот парень не капризничал, а всё-таки решил родиться, меня бы вообще никогда не существовало. Мои шансы были бы равны абсолютному нулю.

То есть наше с вами появление на свет – вопиющая случайность! Ни один статистик не позволил бы нам играть в лотерею с такими расчётными шансами. В каком-то смысле (если бы, конечно, жизнь была раем) нам несказанно повезло!

Но так дело обстоит только с нашей, сугубо личной точки зрения, которая, конечно, никого в этом мире (за исключением нас самих) не интересует. И если займём уже известную нам метапозицию, то обнаружится следующее...

В ситуации, когда половозрелый мужчина вступает в сексуальный контакт с половозрелой женщиной (которая находится к тому же в стадии овуляции), зачатие и последующее рождение ребёнка случайностью не выглядят.

Теперь в качестве примера рассмотрим статистику смертей.

Большинство из нас умрёт от сердечно-сосудистых заболеваний (инфарктов или инсультов), чуть меньшая часть – от рака, следующая группа – от травм (в основном это гибель в результате ДТП и суициды), и дальше длинный хвост «нормального распределения»: болезни лёгких, почек, Паркинсона и прочая медицинская казуистика^[1].

Конечно, нам лично не наплевать, от чего мы умрём и как это произойдёт. Для нас причина нашей смерти будет выглядеть фатальной и непредсказуемой случайностью. Но на самом-то деле эта случайность иллюзорна!

Как говорил один из моих преподавателей – профессор-онколог: «Все мы умрём от рака, только не каждый до этого доживёт». Да, онкология неизбежна: раковые клетки возникают в организме постоянно, и лишь мощный иммунитет помогает нам с ними до поры до времени

справляться. Но с возрастом раковых клеток появляется всё больше, а иммунитет становится всё слабее, и в какой-то момент битва, в которой мы столько лет побеждали, будет нами проиграна. Не умереть от рака нам поможет только то, что мы умрём от чего-то другого.

То есть всё это фундаментальные закономерности. Чем внимательнее и глубже мы вглядываемся в то, как всё работает в этом мире, тем очевиднее становится этот факт: **строгие законы управляют и всем мирозданием, и каждым из нас в отдельности, а вовсе не «случай, бог-изобретатель».**

Карты путает то, что у нас с вами есть то самое наше «личное мнение» (которое, как мы уже выяснили, никому во всей Вселенной не интересно). Если же его (нас) вычестить из данного уравнения (а никто, поверьте, не всплакнёт и не вздрогнет), то мы получим вовсе не «досадную случайность», но совершенно нормальную закономерность!

На собственном опыте

В 23 года я заболел периферическим параличом Гийена – Барре по типу Ландри. Это как раз та самая медицинская казуистика – примерно один случай на миллион человек.

Заболевание настолько редкое, что в учебниках по нервным болезням ему отводится ровно две строчки, которые я могу теперь процитировать дословно – врезались в память (а когда учился, даже не обратил на них внимания):

«Периферический паралич Гийена – Барре по типу Ландри – восходящий паралич аутоиммунной природы. Обычно больные умирают в течение первых двух суток». Всё. Точка^[12].

Когда кто-то узнаёт про мою болезнь (меня выдаёт то, что я хожу с тростью), то первая реакция вполне

естественного сочувствия выглядит так: «Господи, как же вам не повезло!»

Уже столько лет прошло, но это по-прежнему вводит меня в ступор.

Во-первых, мне сильно повезло остаться в живых, хотя для других эта болезнь действительно оказалась той самой точкой. То есть многое зависит от того, с какого угла на это дело посмотреть.

А во-вторых, и это самое главное: наличие такого жребия не есть вопрос везения или невезения. Какое-то количество людей должно было заболеть в этот год моим Гийеном – простите – Барре, и я попал в этот список. Вот и весь сказ!

Ещё какое-то количество людей должно было погибнуть в тот же год в результате ДТП, у кого-то должен был родиться ребёнок с синдромом Дауна, кому-то предстояло узнать, что у него рак яичек, а кого-то обрадовали номинацией на Нобелевскую премию.

И в чём тут везение или невезение? Всё это происходит регулярно, в больших количествах, и более-менее равномерно, тонким слоем распределяется по всему народонаселению: если у вас не то, так – это, не там, так – тут.

Это такой общенародный банк «подарков» – огромный список событий, которые должны были произойти с людьми на этой планете, потому что действуют соответствующие закономерности, а именно: люди подвержены аутоиммунным болезням, гибнут в результате ДТП, рожают детей с патологией, болеют раком, получают Нобелевские премии и т. д. и т. п.

То, что нам кажется «случайностью», есть лишь наше восприятие закономерностей, осознать работу которых мы зачастую просто не в силах.

Иными словами, пока всё выглядит так, будто бы мы бездушные броуновские тела, которые движутся в потоке неких событий и лишь считают их случайными, хотя на самом деле всем правит некий невидимый Рок.

Подобный детерминизм кажется, конечно, несколько странным. Но на самом деле именно он лежит в основе науки и он же, вы не поверите, обосновывает веру людей в астрологию, в «высший смысл» и прочее «провидение».

Что ж, приглядимся к этому Року повнимательнее. После того, что мы знаем об экспериментах Либета, это тем более интересно!

Tabula Rasa

Начни человек с изучения самого себя, он понял бы, что ему не дано выйти за собственные пределы.

Блез Паскаль

Если мы хотим понять, что такое этот самый Рок, нам нужно прежде всего честно взглянуть на свою «человечность».

А нам ведь столько про неё всякого понарасказывали – что мы, мол, «личность», что у нас есть «самость», что мы «ответственны за свой выбор», что перед нами «все пути открыты» и т. д. Но так ли это?

В конце девяностых – тех самых «лихих девяностых» – я подрабатывал психиатром в детском приюте. И это, надо признать, был весьма отрезвляющий опыт.

Времена царили тогда, кто помнит, непростые: безработица, подчас даже голод, заказные убийства, проституция, наркомания. Так что «потерянных» детей в городе было много. В нашем приюте их держали до решения суда, а потом – или обратно в семью, или в детдом.

Моя задача была оценить психическое состояние ребёнка, заполнить его медицинскую карту и дать соответствующие рекомендации персоналу.

Но в случае, о котором я хочу рассказать, всё это было сделать, прямо скажем, непросто.

Едва я оказался в тот вечер на пороге приюта, как на меня тут же напала медсестра: – Доктор, идите сразу в кабинет! Мы их там заперли пока. Грудничком занимаемся, а с этими что делать – ума не приложу!

Честно говоря, сотрудников приюта, выдавших всякое, удивить чем-то было трудно, поэтому я сразу напрягся. И не зря.

– Пару часов назад привезли, – продолжала сестра, пока мы шли по коридору. – Наркоши проклятые! Держали детей в кладовке. Все в ссадинах. Привязывали они их, что ли?.. Я даже не знаю, сколько им лет!

В дальнем углу комнаты, сжавшись в комок, сидела девочка. Под кушеткой для медицинского осмотра слышалось странное резкое ёрзанье, и кто-то там замер.

– Под кушеткой – двое, – сказала медсестра. – Мальчик и мальчик.

Постояв так несколько секунд, я пошёл за игрушками в игровую комнату. Вернувшись, положил их перед кушеткой, а сам сел за стол.

Некоторое время я что-то писал, изображая полное безразличие. И лишь краешком глаза подглядывал за детьми.

Когда они стали подавать признаки жизни, я снова вышел – на сей раз за печеньем и конфетами.

Не помню, сколько всё это продолжалось, пока, наконец, дети привыкли к моему присутствию.

Подкроватные малыши выползли из своего убежища и принялись разглядывать игрушки. Девочке я предложил сладкое и сказал, что она может дать его братьям.

На вид ей было лет десять. Речь она освоила плохо – говорила отдельными словами, едва их выговаривая. С трудом понимала, а то и вовсе не понимала элементарные вопросы.

Впрочем, братья – одному было на вид около шести, а другому где-то четыре – не говорили вовсе.

Сообразив, что им ничто не угрожает, они стали кричать, визжать, драться, не производя при этом никаких членораздельных звуков.

Передвигались мальчики на четвереньках. Старший мог встать на ноги, но, сделав пару шагов, тут же пригнулся к младшему, и начиналась очередная потасовка. Если их разлучали, их охватывала самая настоящая паника.

Девочка была похожа на застывшую в летаргии восковую фигуру. Она никогда не училась в школе и почти не выходила на улицу.

Родители-наркоманы держали детей запертыми в кладовке, а сама квартира, судя по всему, была обычным по тем временам наркопритоном. В таких условиях и выросли эти городские «маугли».

Целенаправленно подобных экспериментов на людях, конечно, никогда не ставили, но науке известно множество случаев подобных мауглеоидов^[13].

Речь идёт о детях, которые росли вне нормального человеческого общения – кто-то среди животных, кто-то среди таких животных, как родители этих моих пациентов.

Впрочем, в отличие от киплингского Маугли, мауглеоиды ничем, кроме внешних признаков, не похожи на человека. Дети-волки ведут себя как волки, дети-обезьяны – как приютившие их обезьяны, а дети-овцы (встречались и такие) бегают за стадом и блеют наподобие овцы.

Но если родителей этих детей, изъятых из наркопритона, можно назвать «зверями» лишь в переносном смысле этого слова, в этическом, то их дети действительно были, как бы ужасно это ни прозвучало, самыми настоящими зверюшками – без личности, без языка, без способности к человеческому мышлению.

Не знаю, как передать вам своё ощущение от взаимодействия с такими «человеческими детёнышами», но поверьте – это страшное, почти парализующее зрелище.

Да, жестокая правда состоит в том, что, если нас не воспитывать как следует – не учить языку, общению, прочим социальным навыкам, мы не станем людьми в

привычном понимании этого слова. Мы останемся теми животными, которыми в действительности и являемся.

Только культура, которую мы усваиваем через общение, воспитание и обучение, делает человека человеком. Без других людей мы не были бы людьми.

Наша «человечность» – это не данный богом дар, а результат соответствующего обучения, можно сказать – дрессировки.

И сегодня учёные хорошо представляют себе, как это происходит.

Когда малыш только появляется на свет, в его мозгу, пусть и в самом зачаточном состоянии, существует гигантское количество потенциальных нервных связей между клетками (природа заготавливает их для нас с большим запасом).

Впрочем, пока нейроны в мозгу младенца связаны друг с другом совершенно хаотически, в этих связях нет никакого смысла. Это цельное полотно – большой чистый лист, на котором можно написать практически всё что угодно. При условии, конечно, что соответствующие связи окажутся задействованными.

В реальности только часть этих связей между нейронами активизируется в результате контакта малыша с окружающей средой. А те, что остаются невостребованными, просто отмирают.

Таким образом, в мозгу появляется уникальный рисунок взаимосвязи между нервными клетками.

Научный факт

В 1970 году два психолога, К. Блейкмор и Дж. Ф. Купер, проводили в университете Кембриджа опыты над новорождёнными котятками: каждый день в течение нескольких часов они показывали им чередующиеся чёрные и белые вертикальные

полосы, а в остальное время держали котят в темноте.

Повзрослев, эти кошки были совершенно не способны к восприятию горизонтальных линий. Всё, что научился видеть их глаз, – это вертикальные поверхности.

Этот и сотни других экспериментов доказывают: в процессе взросления перед нами открываются специфические «окна возможностей». Это периоды, когда наш мозг способен к усвоению тех или иных навыков. Если же этим нейрофизиологическим «окном» не воспользоваться, то незадействованные связи между нейронами отомрут, и сформировать у нас соответствующий навык уже не удастся.

Так, например, если мауглеоид окажется в нормальном человеческом обществе в возрасте после 6–7 лет, он уже никогда не освоит нормальной речи. Это должно произойти раньше. Если же он окажется в обществе людей после одиннадцати лет, то он вообще не будет способен к речевой коммуникации. Это окно возможностей захлопнется для него безвозвратно.

Если бы мы родились в другой культуре, в других обстоятельствах, если бы нашим воспитанием не занимались вовсе или делали это как-то иначе, то рисунок нервных связей в нашем мозгу был бы другим, и мы сами были бы другими.

В своём знаменитом трактате «О Душе» Аристотель сравнивал младенца с восковой дощечкой для письма – мол, что на ней напишешь, тем он и будет. Впоследствии эта идея вошла в историю философии под названием – *Tabula rasa*, то есть «чистая доска».

И хотя это очень упрощённая схема, суть она отражает верно. Культура, как папа Карло, превращает нас из поленьев в Буратин. Или, если угодно, подобно Микеланджело, делает из нас красивые мраморные статуи.

Сути дела это не меняет – мы детерминированы той социальной средой, в которой выросли.

Мы были обречены стать теми, кем мы стали. И не мы это выбрали, это выбрал за нас некий, если хотите, Рок.

Не нужно питать иллюзий, не нужно верить сказкам о том, что наша личность – это то, что идёт своим, выбранным ею путём. Этот путь для нас крепко-накрепко проложен другими людьми, которые создали ту культуру, в которой нас угораздило родиться.

Но если это так – что значит прожить «свою» или «не свою» жизнь? Как она вообще может быть «нашей», если у нас не было шанса её выбрать?

Происхождение ценностей

Змея, которая не может сменить кожу, гибнет.

То же и с умами, которым мешают менять мнения: они перестают быть умами.

Фридрих Ницше

Итак, нас угораздило родиться в определённое историческое время, в конкретной семье и стране. И это в каком-то смысле случай – так «карты выпали». Но закономерность в том, что данные конкретные время и место делают людей такими, какими они себя знают.

Среди моих читателей есть те, кто родился сразу после Великой Отечественной войны – как, например, мои родители. Кто-то, как я, – в застойные семидесятые. Ну а кто-то уже после перестройки и крушения СССР – в совершенно новой, другой стране.

Представим себе эти жизни.

Мои родители провели детство в коммунальных квартирах. Каждый из них жил в комнатухе, которая вмещала одновременно шесть человек – представителей сразу трёх поколений.

В школе они писали железным пером, макая его в чернильницу-непроливайку, и до вполне сознательного возраста не имели никакого представления о существовании телевизора.

В свою очередь, их родители, то есть мои бабушки и дедушки, пережившие блокаду Ленинграда, никогда, например, не выбрасывали еду. И несмотря на то что, учитывая их характеры, это было непросто, они всю жизнь прожили вместе.

Я же родился в относительно сытые годы советского «застоя»: не в коммуналке, конечно, но мясо на ужин готовили только по воскресеньям (потому что «дорого»).

Впрочем, лично я был совершенно счастлив от того, что родился в СССР, а не в какой-нибудь империалистической Америке. Я любил «дедушку Ленина», ездил в летние лагеря пионерского и комсомольского актива, возглавлял пионерскую дружину школы.

Наконец, моя дочь родилась уже в мире интернета и гаджетов (ещё в младенчестве заснуявив пару родительских телефонов до смерти – тогда ещё они от этого безвозвратно ломались).

По случаю её рождения мы построили загородный дом, у неё была не только отдельная комната, но и няня. Поучившись в частной школе в России, Соня уехала учиться в Америку, и ей там очень нравится. Забавно, правда?

А вот если бы Соня родилась во времена моей прабабки, то она, скорее всего, была бы безграмотной (как и мои прабабки) – тогда уровень грамотности населения России был немногим выше процента.

Впрочем, там, где жили мои прабабки и прадеды, ещё даже электричества не было, не говоря уже, понятное дело, об интернете.

Теперь перемножьте сто миллиардов (количество людей, живших на Земле за всю её историю) на сто миллиардов (вероятность того, что именно вы, а не какой-то ваш брат или сестра, появились у ваших родителей), и вы узнаете, каков был ваш шанс родиться именно тогда, когда вы родились.

Представьте: местом вашего рождения могла быть индийская деревушка времен Сиддхартхи Будды, далёкий аул в современном Афганистане или, например, Лондон времён Великой чумы.

Даже если бы вы сохранили тот же набор генов, те же задатки, на выходе вы были бы совершенно другим

человеком. Такова закономерность. Случайность лишь в том, что с вами случилось то, что случилось.

Но что в таком случае это «мы сами», «я сам», если нас штампуют как резиновые игрушки на кукольной фабрике исторического времени?

Мы пришли в этот мир, ничего толком не соображая, не имея никакой собственной позиции, и на нас надели то мировоззрение, которое на тот момент и на данной территории было в моде.

Родись мы, например, в исламском мире, то верили бы в Аллаха, боготворили бы Коран, считали бы нормальным иметь четырёх жён, держали бы жёсткий пост в Рамадан и т. д. и т. п. И всё это считали бы предельно важным, суперважным! Мы готовы были бы за это умереть!

За христианские ценности сейчас вроде как умирать не принято (за редкими ближневосточными исключениями), но были ведь и другие времена. Появись мы на свет в римский период, то, вполне возможно, погибли бы за христианскую веру, так же «по случаю» нами усвоенную.

Ещё раз: нас могли бросить на съедение львам римского Колизея или сжечь в ските, как старообрядцев при Петре I, и только потому, что так нас воспитали. А тот, кто бы нас убивал, действовал бы по той же самой причине – потому что его так воспитали.

Для каждого из нас в отдельности – это случайность, а по существу – закономерность.

Мы винтики одной большой машины времени. Точнее даже – заготовки к винтикам на этой конвейерной ленте. Но мы, конечно, не осознаём этого.

Мы с величайшим почтением относимся ко всему, во что уверовали, что было нам привито, и ко всему, чему нас так заботливо выучили. И мы не можем усомниться ни в себе, ни в своих представлениях о мире, словно бы это истина в последней инстанции. А ведь это случайность...

Да, случайность, которая при этом совершенно закономерна.

И наша уверенность в том, что мы во всём «правы», а наши предки во всём заблуждались, – тоже.

Правда же в том, что одним из нас одно втемяшили в голову, а другим – другое. Для каждого из нас в отдельности (для меня, для вас, ваших друзей и знакомых) – это случайность, а по существу – закон.

Например, люди веками считали (не во всех культурах, конечно), что брак – это цель и смысл жизни человека, а сейчас молодые люди относятся к браку «диалектически» и во главу угла ставят «самореализацию». Кто прав?

Прежние поколения были уверены, что правы они, а нынешнее – что правда за ними. Но в действительности все они заблуждаются!

Все верят в свою «правду» только потому, что так получилось. Случайно.

Как говорит известный популяризатор «здорового смысла» и футуролог Жак Фреско: «Если бы вы родились в племени охотников за головами, вы были бы охотниками за головами. И если бы я спросил вас: “Тебя не смущает, что в твоём доме пять завяленных человеческих голов?”, вы бы ответили: “Да, смущает... У меня всего пять, а у моего брата – двадцать!”»

Киники и скептики

Первыми, кто в этой игре «случая» разобрался, были киники – древнегреческие философы, которых так прозвали, потому что они «жили как собаки»^[14].

Всё началось со знаменитого Диогена, который, впрочем, квартировал не в бочке, как о нём рассказывают, а в большой погребальной урне (что, согласитесь, само по себе говорит о том, что он не слишком страдал предрассудками).

За киниками последовали скептики – Пиррон, Тимей, Аркесилай. Они считали, что доказать

существование бога невозможно, а поэтому любое верование – это лишь человеческий предрассудок, свойственный тем, кто не хочет или не может смотреть на вещи здраво.

К моменту появления этих учений, а это IV–II вв. до н. э., греки уже насмотрелись на множество чужестранцев, которые с одинаковой силой прославляли такое множество разных (и зачастую совершенно несуразных) божеств, что относиться к религиозной вере с прежним придыханием для мыслящих людей того времени было уже совершенно невозможно.

Скептики придерживались аналогичных взглядов не только в отношении религии, но и всех общественных отношений. Впрочем, разубеждать никого и ни в чём они не стремились, и по существу их главным суждением относительно человечества было следующее: «Что бы дитя ни делало, только бы не плакало!»

Каким образом древнегреческие философы додумались до того, что сейчас становится нашей повседневной реальностью, остаётся вопросом.

Но очевидно, что с развитием информационных технологий нам уже не скрыться от этого: то, что мы всегда считали «истиной», на глазах превращается в черепки множества частных и ничем не примечательных «правд», где одна, по большому счёту, ничем не лучше другой.

Впрочем, на это, наверное, можно возразить, что есть, мол, и «общечеловеческие ценности», что они фундаментальны, универсальны и не подлежат сомнению.

Хорошая попытка, как говорят в таких случаях.

Правда в том, что все наши представления о неких фундаментальных «общечеловеческих ценностях» на самом деле являются таким же результатом культурной пропаганды, как и все прочие «истины» подобного рода.

Человек, к сожалению, самое агрессивное, самое нетерпимое животное из всех, что когда-либо населяли нашу планету.

То, что какие-то животные кажутся нам грозными, дикими и жестокими, – только иллюзия. Данными качествами, что наглядно показал нобелевский лауреат, выдающийся этолог Конрад Лоренц, обладает только «человек-культурный».

Ни одно другое животное не уничтожило «забавы ради» такое количество представителей собственного вида – в междоусобных войнах и крестовых походах, в фашистских концентрационных лагерях или отечественном ГУЛАГе.

Ни одно другое животное не создало таких средств массового истребления ближних – начиная с обычного огнестрельного оружия и заканчивая оружием химическим, биологическим и атомным. За скобками, понятно, газовые камеры, инквизиторские пытки, а также терроризм всех видов и мастей.

Об отношении человека к другим видам животных, наверное, и вовсе следует промолчать, чтобы совсем уж не позориться. По количеству уничтоженных нами видов, а также по совокупному деструктивному воздействию на окружающую среду нас можно приравнять разве что к ледниковому периоду.

Впрочем, и на это, наверное, можно ответить, что всё зависит от «уровня развития личности». Что ж, посмотрим на эту «личность»...

Цена позора

Ну-ка, видите вы этот камзол?

И вот уже четыре часа, как я природный дворянин.

Уильям Шекспир

В то же самое время, когда Бенджамин Либет возился со своими электродами в Сан-Франциско, другой великий психолог обустроивал бутафорскую тюрьму в подвале факультета психологии Стэнфордского университета.

Никто никаких прорывов от этого исследования не ждал, но именно «тюремному эксперименту» Филипа Зимбардо предстояло раз и навсегда изменить наши представления о человеке.

Начиналось всё достаточно буднично... На университетских стенах появились объявления, приглашающие студентов принять участие в научном эксперименте.

Добровольцам были обещаны деньги – по пятнадцать долларов за день работы. За две недели можно было сколотить состояние в 210 долларов, что неплохо для студента образца 1971 года.

Жребий определил тех, кто будет играть в эксперименте роль «заключённого», и тех, кто станет «надзирателем» в «тюрьме» Зимбардо. В каждой группе, как и апостолов, по двенадцать человек.

В назначенный день «надзиратели» надели полицейскую форму и отправились по домам «заключённых», чтобы произвести их «арест». С этого момента и те, и другие были полностью предоставлены друг другу.

Надзиратели приняли заключённых в «участке», а затем с завязанными глазами спустили их в «тюрьму». Там их заставили раздеться догола и встать лицом к стене: «Руки на стену! Ноги в стороны!»

Простоять в таком виде заключённым пришлось достаточно долго – надзиратели убрали их вещи, проводили осмотр камер, а также комментировали размеры представших на их обозрение гениталий.

Но даже если закрыть глаза на эти традиционные «мужские шутки», нужно признать, что запах власти и унижения сразу и до отказа заполнил всё пространство воображаемой стэндфордской тюрьмы.

Надзиратели придумывали издевательские правила, будили заключённых посреди ночи, устраивали досмотры, допросы и переклички. В качестве наказания за малейшее неповиновение они отбирали у заключённых матрасы и одеяла, сажали их в «карцер», лишали еды, заковывали в цепи и надевали на голову мешки.

Новым и новым унижениям не было числа, а изворотливости ума надзирателей можно было только позавидовать. При этом любые попытки заключённых проявить хоть какое-то недовольство приводили лишь к усилению жестокости и вспышкам немотивированной агрессии.

Заключённые страдали, испытывали приступы паники, плакали, просили о снисхождении и унижались. Уже на третий день эксперимента надзиратели требовали, чтобы заключённые обращались к ним не иначе как «Господин надзиратель». И узники «стэндфордской тюрьмы» это делали.

Незаметно для всех эта пустяшная, по сути, игра стала самой настоящей реальностью – жестокой и бесчеловечной.

Задумайтесь: речь не идёт о каких-то маньяках, убийцах, извращенцах, отбросах общества и т. д. и т. п. Мы говорим о совершенно нормальных, обычных

студентах престижного вуза, которых просто поставили в определённые обстоятельства.

И этого оказалось вполне достаточно, чтобы они превратились в тех самых маньяков и в те самые отбросы!

Впрочем, когда я думаю об эксперименте Зимбардо, меня больше всего поражает другой факт. Заключённые, понятно, находились в тюрьме постоянно, а вот надзиратели «работали» посменно – по восемь часов в день.

То есть каждый божий день они после такой вот своей «смены» возвращались домой и – как ни в чём не бывало – исполняли роли милых и добропорядочных граждан: любящих сыновей, обходительных любовников, подающих надежды студентов... [15]

У вас это укладывается в голове?

А теперь представьте, что на месте этих студентов могли оказаться вы. Заметили бы вы то самое объявление на стене и позвонили бы в офис Зимбардо... Вы думаете, что никогда бы не превратились в таких отморожков? Уверен, что вы так и думаете.

Но не для того научная психология ставит свои эксперименты, чтобы мы посмотрели на какой-то загадочный – другой – вид людей. Она ставит их для того, чтобы мы посмотрелись в зеркало. То, что случилось со студентами в эксперименте Зимбардо, – это то, что случилось бы с каждым из нас.

Эту правду трудно принять, я понимаю. Но это важно. Отложите книгу и просто подумайте об этом: то, каким вы себя знаете, – это лишь следствие вполне определённых внешних обстоятельств. Если они существенно изменятся, вы, вероятно, уже не сможете себя узнать.

И поведение «заключённых» в эксперименте Зимбардо – лучшее тому подтверждение. Невозможно понять, почему они-то оставались в этой «тюрьме»? Никто не вправе был их удерживать там против их воли. Отказавшись, они в худшем случае недополучили бы

какие-то деньги (причём многим, как выяснилось, они были и не так уж нужны).

Этот вопрос до сих пор остаётся без ответа. Есть версии исследователей и объяснения самих испытуемых, а мы с вами можем только строить догадки.

Но чего все они стоят, если действительная реальность такова, что никто из «заключённых» не затребовал своего освобождения? Никто. Все продолжали играть в эту игру, осознавая при этом безумие собственного положения^[16].

Эффект Люцифера

Незаметно для самих себя даже создатели эксперимента – учёные-психологи – поддались его гипнозу.

Спустя 36 лет, уже имея за плечами выдающуюся карьеру и экспертный опыт работы в тюрьме Абу-Грейб (после известных случаев пыток заключённых), Филип Зимбардо написал книгу «Эффект Люцифера. Почему хорошие люди превращаются в злодеев». Книгу, полную раскаяния.

«Негативная власть, которой я обладал, – пишет Зимбардо, вспоминая своё поведение в “стэндфордской тюрьме”, – ослепила меня, она не позволила мне увидеть разрушительное влияние Системы, которую я создал и поддерживал. Участники эксперимента были совсем зелёными юношами, почти без жизненного опыта. А я был опытным исследователем, зрелым взрослым человеком. Но я постепенно превращался в Символ тюремной власти. Я ходил и говорил, как он. Окружающие относились ко мне так, будто бы я был им. И я им стал. Я стал именно таким символом власти, к которым я питал отвращение всю свою жизнь, – надменным, авторитарным “боссом”. Я стал его воплощением. Я мог успокоить свою совесть – ведь в качестве хорошего и доброго суперинтенданта

я старался удерживать слишком рьяных охранников от физического насилия. Но это лишь содействовало тому, что охранники изобретали всё новые и новые методы изощёренного психологического насилия над бедными заключёнными».

Многие слышали об этом чудовищном эксперименте, но немногие знают, что остановило тогда учёных. Ведь если бы этого не произошло уже на первой неделе эксперимента, то ещё неизвестно, чем бы всё это закончилось. А дело было так...

Зимбардо обратился к своей невесте – психологу Кристине Маслак – за помощью. Он попросил её провести дополнительное анкетирование участников, а поэтому на пятый день эксперимента она оказалась в «стэнфордской тюрьме». Кристина пришла в такой ужас от увиденного – от всего того, что происходило в «лаборатории» её жениха, – что разорвала помолвку.

Столь резкий шаг возлюбленной заставил Филипа вернуться в реальность. Он осознал, что за ад на земле он создал и к чему всё это может привести. А потому седьмой день эксперимента стал для его участников последним.

Но знаете, что, возможно, самое страшное? Когда тем самым «охранникам» и «заключённым» сообщили об окончании эксперимента, никто из них не мог в это поверить. За неделю мир настолько переменился в их сознании, что даже эта правда казалась им пугающим розыгрышем.

«Тюремный эксперимент» Филипа Зимбардо, равно как и знаменитый эксперимент Стэнли Милгрэма (тот, в котором люди «учили» своих жертв с помощью ударов электрическим током), а также тысячи и тысячи других исследований дали нам совершенно чёткий и однозначный ответ на действительные причины человеческого поведения.

И ответ этот таков: не важно, что человек о себе думает, не важно, каковы его личностные установки и мировоззрение, поведение человека определяется ситуацией, в которой он оказался.

Если нам выпала роль «надзирателей», мы начинаем играть «надзирателей». Да с такой силой, что никакому действительному надзирателю и не снилось. Мы играем так, словно бы всю жизнь учились этому у Константина Сергеевича Станиславского!

А вытянув жребий «заклѳченного», мы становимся самыми настоящими заклѳченными – с повадками заклѳченного, с самоощущением заклѳченного, с мышлением заклѳченного.

Именно этим нехитрым фактом объясняются дедовщина в армии, поведение рядовых граждан, присягающих на верность фашистскому режиму, и множество других вещей, за которые нам становится стыдно, но только если мы уже отказались за пределами соответствующего «эксперимента».

Что ж, назрел, мне кажется, вопрос... А куда же подевались настоящие «я» участников всех этих бесчисленных экспериментов?

Ответ в самом вопросе. Они никуда не девались. Они и не существовали. Как и у нас с вами, их у них никогда не было.

Всю свою жизнь мы создаѳм в своѳм сознании определѳнное представление о себе.

Но эта фантазия не стоит ровным счѳтом ничего. Реальные вы определяетесь теми обстоятельствами, в которых оказываетесь. И не стройте иллюзий.

Интересно, вы все еще удивляетесь чувству, что проживаете «не свою» жизнь?..

Личности нет

Лично я – не целокупен.

Жак Лакан

Многим запомнилась эта фраза из фильма «Матрица»: «Ложки нет!».

В Матрице, возможно, дела обстоят именно таким образом. Но в нашем мире ложек предостаточно, а вот личности у человека, что, конечно, противоречит всякой нашей внутренней интуиции, действительно не обнаруживается.

Нео – это просто выдуманный сценаристами персонаж, но таковы и мы с вами, сама наша личность – не более чем плод нашей же собственной фантазии.

Да, вы много раз слышали это слово – «личность». Впрочем, слово «круг» вы тоже слышали много раз, и что? Надеюсь, вы понимаете, что «круг» – это лишь абстракция. В природе есть вещи, которые мы можем назвать круглыми, но это не круги как таковые, а лишь предметы, которые мы так воспринимаем.

Ирония состоит в том, что мы никогда не задумывались над тем, что на самом деле имеется в виду, когда говорят – «личность». Что мы сами под этим словом понимаем? На что оно указывает? Что конкретно оно должно обозначать?

Удивительно, что ответы на все эти вопросы кажутся нам вполне очевидными. Впрочем, ровно до того момента, пока мы не пытаемся на них ответить. Тут-то иллюзия понятности и рассыпается, подобно карточному королевству из «Алисы в Стране Чудес».

Именно об этом ещё в IV веке до н. э. писал в своей знаменитой притче китайский философ Чжуан-цзы: «Однажды Чжуан-цзы приснилось, что он – бабочка. Бабочка весело порхала, не ведая, что она Чжуан-цзы.

Когда же Чжуан-цзы проснулся, то не мог понять: снилось ли ему, что он – бабочка, или это бабочке теперь снится, что она – Чжуан-цзы?».

Но как так получается, что все мы буквально в восторге от собственной личности – пытаемся «себя полюбить», «реализовать себя», «быть собой» и т. д., а речь на самом деле идёт лишь о какой-то иллюзии?

Ответ на этот вопрос мы находим у величайшего психолога и философа Уильяма Джеймса. «У человека, – писал Джеймс, – столько личностей, сколько индивидов признают в нём личность и имеют о ней представление».

Да, ваша «личность» – это что-то вроде парламента, состоящего из кучи самодовольных идиотов. И каждый из них, когда приходит его час, взбирается на трибуну вашего сознания, считая себя центром Вселенной.

Честно говоря, им бы и по одному не мешало у психиатра проконсультроваться, да и по партийным спискам было бы неплохо. А все вместе они и вовсе представляют собой одно сплошное безумие.

Почему же мы этого не замечаем? Всё дело в том, что вы в каждый конкретный момент времени имеете дело только с одной своей субличностью. Потом ситуация меняется, и вы переходите к другой, а потом к третьей и так далее.

Они, так сказать, редко в нас встречаются, и уж точно не встречаются всей бандой разом.

* * *

Когда вы сидите в компании друзей, вы имеете дело с субличностью, которую вы создали специально для этой компании. И скорее всего, она имеет мало общего с субличностью, которой вы пользуетесь, общаясь, например, со своим начальником или подчинённым.

Когда вы один на один со своей второй половинкой, в вас активизируется уже другая субличность. И поверьте, она сильно отличается от тех «вас», которые общаются с продавцом в магазине, коллегами в офисе, полицейским на дороге или с преподавателем на экзамене.

Есть в вас субличность, воспитывающая вашего ребёнка. Но есть и субличность, которая научилась терпеть нравоучения ваших собственных родителей. А потому не удивляйтесь, если вам хочется поскорее куда-нибудь смыться, когда ваши дети встречаются с вашими родителями.

Да, если обстоятельства сталкивают наши субличности друг с другом, нам становится откровенно не по себе – когда дискомфортно, когда неловко, а когда и просто страшно.

Например, непонятно, как вести себя с начальником на работе, если ты с ним вне этой работы спишь, а ваши коллеги не в курсе. Или вот как поддержать супругу «на дипломатическом приёме», если она творит что-то невообразимое и вам за неё неловко перед окружающими? Конфликт субличностей.

Но может быть, ваша истинная личность – это то, какой вы, когда находитесь в одиночестве? Допустим. Но куда она девается, если вы примете, например, таблеточку ЛСД? Эффект, поверьте наркологу, будет весьма ошутимым. Хотя, казалось бы, – чего такого случилось?

К вам в организм попало вещество, которое всего лишь на пару химических связей отличается от обычного нейромедиатора. Но этого оказывается вполне достаточно, чтобы почувствовать себя каким-нибудь диковинным животным или пророком для всего человечества.

Так что это за личность у нас такая, что её способны уничтожить две химические связи внутри одной молекулы?

Впрочем, если химия – это, как говорится, удар ниже пояса, то как насчёт гипноза? Человек просто поговорит с вами, вы «заснёте», и он сможет заставить вас делать

вещи, на которые вы бы никогда в жизни не отважились и не согласились.

Куда же вдруг сбежала личность? Где она? Был ли, так сказать, мальчик?

«Я» мозга

Если вам кажется, что дело лишь в социальных ролях, которые мы исполняем в зависимости от той или иной ситуации, а на самом деле наша личность – это всё-таки нечто целостное и непротиворечивое, живущее само по себе, не торопитесь с выводами.

Теменная доля вашего мозга отвечает за то ваше «я», которое осознаёт, где вы сейчас находитесь. Её повреждение превратит вас в неприкаянного странника, который никогда не знает, где он. Кстати, эти же повреждения могут вызвать у вас и другое ощущение – что ваше тело перестало быть вашим. Да, ваше телесное «я» – это тоже отдельная опция.

Впрочем, превратившись из-за повреждений теменной доли в вечного странника без тела, вы, возможно, ещё будете продолжать ощущать себя центром видимого вами мира. Однако если пострадает (от травмы или болезни) нижняя часть вашей правой височной доли, то и это «я» вы тут же потеряете.

Та же нижняя часть правой височной доли (заодно с центрами лимбической системы мозга) отвечает за «я» ваших субъективных переживаний. Если пострадают указанные зоны мозга, то ваши чувства и ощущения перестанут принадлежать вам. По крайней мере, вы будете абсолютно уверены, что они принадлежат кому-то другому.

Думаю, что эти состояния почти невозможно вообразить (и надеюсь, что вам не придётся с чем-то подобным столкнуться). Но представьте себе

человека, который, как рассказывает Оливер Сакс, желая взять шляпу, хватается за лицо собственной жены и нянчит часы, принимая их за младенца? Что случилось с его личностью? Куда она делась?! Да, таковы факты: мельчайшее поражение мозга может разрушить личность человека до основания.

Мы уверены в стабильности, цельности и состоятельности собственной личности. Но это не более чем иллюзия, вымысел, сказка, которую мы сами себе рассказываем. Причём всякий раз по-разному.

Вероятно, вы помните себя в детстве, помните в молодости, в зрелости (если вы уже достигли почтенного возраста). Если постараться, то вы припомните себя и в разных состояниях – отчаявшимся, испуганным, глубоко несчастным, несправедливо обиженным, но также и невероятно счастливым, одухотворённым, испытывающим страсть.

В какой из этих моментов вы были настоящими, а в какой из них вы себе вдали?

Ну правда, если в разные периоды жизни и в разных эмоциональных состояниях вы придерживались разных взглядов (а это именно так, даже если вы сейчас об этом забыли), то где-то вы были, мягко говоря, неправы. Так как же понять, какое из ваших прежних «я» было подлинным, а какое – подложным, ошибочным, ненастоящим?

Кто из «вас» думал то, что вы и вправду думаете, а кто думал какую-то ерунду? И кстати, а сейчас у вас настоящее «я» или опять что-то не то? А как вы можете быть в этом уверены? И что вы скажете, когда и это «я» поменяется? А это обязательно произойдёт.

Таков парадокс: **мы ощущаем собственную личность, мы уверены, что обладаем личностью, но она – лишь фикция, а её целостность – тем более.**

Мы никогда не сомневались в собственной личности, мы и сейчас делаем это только с позиций некоего метасознания – как бы понарошку. Ведь я не думаю, что мои вопросы (или даже ваши размышления над ними) и в самом деле способны поколебать в вас ощущение собственной личности.

Эта иллюзия – иллюзия нашего «личностного “я”» – фундаментальна.

Опыт «нервной болезни»

Прямо перед окончанием Военно-медицинской академии у меня случился тот самый «периферический паралич Гийена – Барре». Но мне «повезло» не только выжить, но и оказаться в весьма любопытной компании.

Один из моих соседей по реанимации поступил в неё после малюсенького инсульта очень редкой локализации. В результате от его «личности» не осталось и следа – он не узнавал жену, не понимал, где находится, нёс какую-то отчаянную околёсицу. Но при этом, надо заметить, считал себя абсолютно здоровым человеком. Медперсоналу иногда даже приходилось привязывать его к койке, чтобы он не сбежал из реанимации.

Временами ему начинало казаться, что мы плывём на корабле, а он капитан, который отдаёт юнге команды. Я, к слову, был тем самым юнгой и исправно откликался всякий раз, когда это требовалось: «Да, мой капитан!», «Будет исполнено, капитан!». Этих ответов было вполне достаточно, чтобы всё остальное его больной мозг дорисовал сам.

Причём не откликаться было рискованно: я всё-таки страдал обездвиженностью, тогда как мой товарищ демонстрировал удивительную телесную бодрость.

Так, например, однажды ночью он вообразил, что капельница у моей кровати – это сливной бачок унитаза. Он уже схватился за неё, чтобы «спустить воду» и помочиться в мою прикроватную тумбочку, когда я, наконец, оставил всякие попытки его переубедить и направил его к аппарату ИВЛ, скучающему в другом углу комнаты. Пока же он с ним возился, пытаюсь понять, куда в него писать, я счастливо дозвался дежурного врача.

Через месяц реанимации меня перевели в палату, где жизнь и вовсе буквально была ключом. Больной эпилепсией прапорщик замысливал планы нашего убийства – мы все его очень раздражали. Боясь этого, многие на ночь перемещались со своими матрасами в коридор, чтобы провести там ночь в относительной безопасности.

Пожилой мужчина, страдавший атрофией коры головного мозга, каждый день придумывал новую болезнь, которую, как ему казалось, от него скрывают врачи. Потом он делал вывод, что скоро умрёт, и в связи с этим придумывал новые и новые планы самоубийства.

Если бы я не был к этому моменту убеждённым психиатром, то решил бы, что оказался в сумасшедшем доме.

Но фокус в том, что все мои сопалатники были, строго говоря, психически здоровы. Их заболевания не были психическими расстройствами, а сама их психика не была разрушена тяжёлым психозом. Они были нормальными людьми с локальными поражениями нервной ткани. Чего, впрочем, оказывалось вполне достаточно, чтобы от прежних людей в них не осталось ничего.

Ровным счётом ничего.

Посмотреть на себя

Институт существует только тогда, когда субъекты верят в него, или, скорее, действует так, как будто они в него верят.

Славой Жижек

Итак, и сама наша личность, и вообще всё, что мы о себе думаем, – это просто иллюзия. Но мы совершенно не в силах этого заметить, пока не встанем в позицию метасознания и не посмотрим на себя «сверху».

Что ж, мы встали, посмотрели и пришли, я надеюсь, в некоторый ужас... Теперь самое время задуматься о том, сколько всего в нашей жизни завязано на эту, прошу прощения, «личность»!

Мы за неё переживаем, мы требуем к ней уважения, мы хотим, чтобы её любили. Мы собираемся её развивать и совершенствовать, отправляем её на поиски «смыслов» и «целей».

Мы, одним словом, безумны. Или, по крайней мере, сильно не в себе.

Наша хвалёная «личность» – лишь фикция. Мы придумали себе некоего субъекта, с которым сами себя идентифицируем. Присваиваем ему определённые качества, рассказываем ему о том, кто он и что он. Создаём своего рода легенду, чтобы и нам нравилось, и другим тоже было чем в «нас» восхититься.

А потом приходится держать марку... Причём исключительно ради чужих оценок! Ради красоты собственного образа в глазах других людей. Чего мы только ни делаем, чтобы суметь понравиться, утереть кому-то нос или не быть битым.

Но кто они такие – эти «другие», чьи глаза нас так интересуют? Ровно такие же, запутавшиеся в себе и бесконечных языковых играх несчастные, прошу прощения, придурки, не понимающие, что каждый из них сам по себе – лишь случайность.

Впрочем, если бы всё было бы так просто... Проблема в том, что мы взаимодействуем не с этими реальными другими людьми, а лишь с их образами, которые мы сами же и создали внутри нашей головы. Что эти действительные люди представляют собой на самом деле, мы не знаем совершенно!

То есть мы не только себя придумываем для других людей, но мы ещё и их сами придумываем – для себя. Да, нам кажется, что мы общаемся с реальными людьми, но – задумайтесь от этого! – мы всегда говорим с тем, кого мы выдумали (кого наш мозг выдумал на основе имеющихся у него фактов).

В результате возникает замкнутый круг, можно даже сказать – замкнутый крендель: мы пытаемся что-то делать с собой, чтобы понравиться другим людям, но мы не знаем, что им (настоящим им) важно. Поэтому мы вечно попадаем впросак, страдаем и снова как-то над собой изгаляемся, чтобы всё-таки и как-нибудь им угодить.

Да, таким вот загадочным и абсурдным образом мы принимаем решения о том, какими нам следует быть, как нам жить, во что верить и так далее. Если это не абсурд, то я отказываюсь понимать значение этого слова.

Мы играемся с пустышкой своего «я», как малый ребёнок с тряпичной куклой. Да, она ему кажется живой именно потому, что её кормит, поит и одевает – не дай бог она умрёт от голода и холода!

Задумайтесь: самым тем фактом, что он о ней заботится, ребёнок делает свою куклу «живой». Это такое самоподтверждающееся пророчество. И вы поступаете так же с собственной «личностью» – вы её оберегаете, и вам начинает казаться, что она у вас есть.

Но если подобные игры ребёнка ещё как-то можно понять, то во взрослом состоянии подобная игра с собственной же «куклой вуду» слегка, надо признать, пахнет шизофренией.

Вы можете меня спросить – а чего ради я, собственно, привязался-то? Зачем на это наше личностное «я» нападаю? Ну придумали люди себе такую игрушку – и что с того? Может, им так удобно? Проблема-то в чём?

Действительно, с «личностью» удобно. Спорить не буду. Но проблема есть – и она заключается в нашей неадекватности реальному положению дел. Нельзя верить во что-то несуществующее, думать, что оно существует, действовать, исходя из этого – будто бы существует несуществующее, и не попасть в дурацкую ситуацию.

Поверьте, до тех пор, пока вы не осознаете, что любая неадекватность – это проблема, читать эту книгу совершенно бессмысленно: вы ничего не поймёте и ничего не сможете в своей жизни изменить.

Осознайте это: любая наша неадекватность – это наше несоответствие реальности, а если вы ей не соответствуете, это неизбежно приводит к ошибкам. И это ваши ошибки, вы от них страдаете. И никто, кроме вас, в этом на самом деле не виноват.

* * *

Короче говоря, мы придумали себе несуществующую личность и водим вокруг неё хороводы. Чем это чревато?

Представим, что у вас есть кукла – та самая, тряпичная; и у всех есть по такой кукле. Вам хотелось бы, чтобы ваша кукла была лучше всех остальных? Вы не уверены? Ещё колеблетесь? А если бы кому-то пришло в голову устроить соревнование всех этих кукол? А если бы от этого соревнования зависело общественное признание?

О нет, тут уж мы точно забьёмся в истерику и будем иступлённо собирать лайки. Мы даже покемонов начнём

собирать в таком случае, если понадобится! Но кто нам их даст, если все в аналогичном положении? Сколько лайков мы наберём? Один – наш собственный. А что мы в результате почувствуем? Катастрофа!

Да, не кто-то и не что-то, а именно фикция нашей личности ответственна за все наши неоправданные ожидания и ложные надежды. И это мы для неё, расшибая лоб, стараемся, для этой своей куклы. Не для себя. Поэтому не следует удивляться чувству, что мы проживаем не свою жизнь. Оно нам не врёт. Всё так и есть – не свою.

И ладно если бы наша личность строилась по какому-то единому плану, в рамках какой-то внятной социальной структуры.

Хоть какая-то логика была во всём этом строительстве!

У примитивных народов, например, так и происходит. Поэтому и психологических проблем у них, кстати сказать, тоже почти нет. Конечно, ведь у них нет того, что мы называем «личностью». Всё, чем они располагают, – это определённое место в социальной иерархии и набор обязательств. Это реальные вещи, а не фикции. Какие тут могут быть проблемы? Нет, тут всё понятно, всё по делу. И голова не болит.

А вот строительство нашей с вами личности было одной сплошной импровизацией – чередой нелепого стечения обстоятельств. В одних ситуациях нас вынуждали играть одни роли, в других – другие. Где-то мы бабушке пытались угодить, где-то – учительнице, где-то просто в мультике что-то подсмотрели – понравилось, стали веселить почтенную публику...

Потом всё это многообразие выученных нами ролей и отрепетированных спектаклей было благополучно в нас перемешано. Мы умудрились совместить в голове прямо противоположные убеждения. А теперь удивляемся, что полны внутренних противоречий, от которых голова раскалывается.

Причём всё ведь случайно и по случаю: тут одно приклеилось, там – другое, тут одному хотели понравиться, тут перед другим красовались. И по привычке к собственной внутренней противоречивости. По привычке, что всё через одно место.

Вот такая иллюзия нашей личности. Ну что, дорога вам ещё эта кукла?..

Выше среднего

Американский Совет колледжей провёл исследование миллиона старшеклассников. Подростки должны были оценить свою способность ладить с окружающими. И что же выяснилось?

Оказалось, что все, кто считал, что у него эти способности есть, оценили свою способность ладить с окружающими «выше среднего». Все 100 %. При этом 60 % отнесли себя к верхним 10 %, а 25 % (то есть четверть!) школьников и вовсе – к верхнему 1 %.

Вы скажете, что это дети, – мол, что с них возьмёшь? Возможно. Только вот и 94 % учителей считают, что они выполняют свою работу «лучше среднего» педагога. И 40 % инженеров относят себя к верхним 5 % лучших из лучших инженеров. И врачи выступают с такими же номерами, и водители, и вообще все.

Правда в том, что каждый из нас – раб завышенной самооценки. Так что, пожалуйста, не удивляйтесь своему вечному разочарованию. Нас просто невозможно оценить «по достоинству». Ну, так, чтобы нам понравилось... Нам платят не ту заработную плату, которую мы заслуживаем. Нас не любят как следует. И непонятно, где наши медали? Почему мы не на доске почёта? Почему все не падают ниц при нашем появлении?

Впрочем, ответ на этот вопрос вполне очевиден: потому что мы неадекватны. Хорошо, что ещё не бьют. Впрочем, и те, что не бьют, тоже, честно говоря, немногим лучше.

Зависимость

Никогда не позволяйте морали удерживать вас от правильных поступков.

Айзек Азимов

Конечно, даже фиктивная личность обеспечивает нам определённые удобства. По крайней мере, представительского свойства – она позволяет нам активно заявлять о себе миру (как будто бы это его интересует) и задирать планку для собственных подвигов.

Но за все эти сомнительные, прямо скажем, удобства приходится платить.

Во-первых, вы платите своей зависимостью от чужого мнения – вы будете проживать не ту жизнь, которую на самом деле хотите, а ту, которую нужно, чтобы вашу куклу (извините, личность) похвалили окружающие.

Во-вторых, вы обречены на бесконечный бег по кругу – надо же получить хорошую оценку своей личности (извините, куклы), – и бесконечное же разочарование, потому что лайки и первые места все, понятное дело, уже сами себе раздали.

В-третьих, если вы хоть в каком-то качестве действительно есть (а как свой мозг вы есть точно), разве вы заботитесь таким образом о себе? Нет, вы заботитесь лишь о благополучии своего фантома, и всё, на что вы можете в таком случае рассчитывать, – это фейковое благополучие.

Мы очень чувствительны к тому, как люди к нам относятся, как они нас воспринимают, что они о нас думают. Мы и собственной самооценкой озабочены сверх всякой меры – удачник я или нет, тварь дрожащая или право имею? Всякая такая муть.

И время от времени каждого из нас подобные переживания загоняют в состояние полномасштабного душевного кризиса.

Но давайте задумаемся: о чём на самом деле идёт речь, если, вообще-то говоря, нет никакого предмета для обсуждения? Нельзя же переживать за качество фикции – у фикции просто не может быть качества. Выходит, что мы беспокоимся ни о чём. Буквально – о пустом месте!

Правда состоит в том, что **все наши представления о собственной личности, а значит, и о её роли в нашей жизни, о её судьбе, об отношении к ней со стороны других людей – не более чем внутренняя игра нашего же собственного ума.** Это своего рода естественная галлюцинация.

Да, таков парадокс: мы не можем ощущать себя без личности, но её нет.

Единственный шанс понять это – подняться на уровень метасознания и посмотреть на себя как бы сверху. Да, попробуйте и посмотрите, насколько глупая и дурная это игра получается. Просто увидите это и прекратите себя обманывать! Настало время, когда вы можете сделать это.

Если у вас нет личности, и вы хорошо это понимаете, то вам и нечего защищать. Я не шучу. Вы же всю жизнь тратите на это заведомо бессмысленное и проигрышное дело!

- Если я соглашусь с ними, то они подумают, что я слаб!
- Такого неуважительного отношения я к себе не потерплю!
- Если я неправ – значит, я дурак, а я категорически с этим не согласен!
- Эти идиоты или сделают, как я сказал, или я за себя не ручаюсь!

Не знаю, может, оно так всё и есть. Может, и правда все вокруг идиоты, а вы на голову выше всех прочих (уж точно, выше среднего!). Но в данном случае это не имеет никакого значения.

Важно другое: если мотивация ваших поступков определяется вашим фиктивным «я» (и желанием его защитить), то вы находитесь вне действительной реальности. Вы застряли в воображаемом мире, вы просто не можете адекватно оценивать ситуацию и со стопроцентной вероятностью совершите ошибку.

Иллюзия любви

Вот вам наглядный пример нашей неадекватности: все мы думаем, что наш партнёр должен любить в нас личность, то есть «нас самих» (как мы это называем). Что ж, теперь вы знаете, что даёте ему задание, которое он не в силах выполнить – пойти туда, не знаю куда, найди то, не знаю что. Боюсь, результат будет не слишком сказочным.

Поймите: если у вас нет личности, то при всём желании её никак нельзя полюбить. Конечно, вам кажется, что она у вас есть, а потому вам кажется, что и такая любовь возможна. Но это не так! В вас нельзя любить личность, потому что её на самом деле у вас нет.

Так каким будет результат, если вы требуете от любимого человека невозможного? Ждите, что он полюбит вашу личность, хоть до второго пришествия! Не полюбит. А почему? Потому что вы просто не учли этого парадокса. Впрочем, раньше вы о нём и не знали. Но теперь-то вы знаете...

А ещё вы теперь знаете, что когда сами влюбитесь в чью-то личность – это будет большим-пребольшим заблуждением. Потому что её у вашего предмета страсти, как и у вас, нет. Вы полюбили то, что сами и придумали. Всё это, конечно, закончится разочарованием и, быть может, даже трагическим.

Теперь давайте задумаемся о том, что вы собрались в себе развивать? Я имею в виду всё это массовое

помешательство по поводу «развития личности», «реализации себя», «быть собой» и всё такое. Вот уже лет двадцать это просто мечта идиота какая-то!

О чём, собственно, говорят все эти гуру, торгующие «личностным ростом»? Какую такую химеру они предлагают нам в себе развить? Накачать и без того перенадутое «я» до размеров Вселенной? Надо ли объяснять, с каким треском всё это вздутие затем лопается?

Должен признаться, что в поисках личности я проштудировал горы научной и религиозной литературы, провёл массу исследований, написал даже две монографии о феномене развития личности. И всё, что я могу вам сказать по этому поводу с предельной определённой, так это то, что **подлинное развитие личности заключается в осознании (действительном осознании!), что никакой личности у вас и в помине нет.**

Нет и не было никогда. И у меня тоже. Лишь виртуальная придумка, помутнение сознания, лёгкая галлюцинация и одно большое заблуждение.

Проклятие социальных сетей

Знаменитый философ и психолог Эрих Фромм сравнил отношения мужчин и женщин с обычным рынком. Мол, заключение браков и даже просто секс – это что-то вроде похода на рынок, где каждый предлагает другим свой товар.

Женщина предлагает мужчинам свою внешность, покладистость или, напротив, строптивость, а также умение кашеварить и, например, петь песенки.

Мужчина в первую очередь демонстрирует на этом рынке свои профессиональные достижения, социальное и финансовое положение, а за неимением оно – что-то ещё (мускулы, например, или медаль за храбрость).

Потенциальные партнёры ищут соответствия: они переводят свои достоинства и недостатки в некие условные единицы, и когда ставки с двух сторон совпадают, заключается союз.

В 70-х годах прошлого века психологи очень интересовались этой темой и выяснили, например, что если внешность партнёров более-менее равнозначна по качеству, то через год отношения в этой паре становятся лучше, а если физическая привлекательность сильно различается – то хуже.

Но всё это дела давно минувших дней... Хотя и немногие понимают, насколько радикально социальные сети изменили психологию современного человека.

Фокус в том, что жизнь каждого «сетянина» превратилась в самую настоящую витрину, а это привело к ряду весьма специфических последствий. И возможно, главное из них касается представлений сетян как раз о собственной «личности».

Страница в социальной сети – «ВКонтакте», Facebook, Instagram – это, конечно, новый вид фроммовского рынка. Соответственно, поскольку товар надо подавать лицом, все здесь стремятся выглядеть лучше, чем они есть на самом деле. То есть надсадно и безостановочно врут. Причём часто совершенно не осознавая этого, а если и понимают, что заврались, то всё равно ничего не могут с собой поделать. Это приводит к парадоксальному эффекту.

С одной стороны, заядлому сетянину, который сравнивает себя с другими врунами, начинает казаться, что он живёт значительно хуже, чем они. На страницах его «друзей» дорогие машины, яхты и частные самолёты плюс фотки еды из мишленовских ресторанов и балийские пейзажи. А где у него это всё?!

С другой стороны, анализируя собственный профиль в социальной сети, такой сетянин начинает

переоценивать самого себя. Разглядывая собственные профильтрованные фотографии и обнаруживая лайки под своими постами, он автоматически считает себя красивее, умнее и перспективнее, чем он есть на самом деле.

То есть он и сам теперь уверен, что заслуживает большего. Ему кажется, что жизнь к нему несправедлива. В результате он уже заведомо не удовлетворён – раз, и страдает завышенными ожиданиями – два. Всё это с неизбежностью оборачивается разочарованиями.

Конечно, всякий мог бы посмотреть на это дело здраво, устранить противоречия и войти, как говорится, в разум. Чего я всем желаю, кстати говоря! Но наши мозги играют в другие игры. Например, в такую – как объяснить себе всё так, чтобы выглядело подраматичнее и ничего не надо было с этим делать?

Вот, пожалуйста, вариант ответа: среднестатистический сетянин считает, что он прекрасен (результат анализа собственной страницы), но судьба обошла его стороной (результат анализа «дружеских» страниц), а потому – и это типа «логический силлогизм» – мир ужасен. Что тут поделаешь?..

Впрочем, это лишь самая верхушка айсберга. Есть и масса других проблем. Например, сетянин уже не может быть разным для разных людей – в социальной сети тебя обнаружат и твои друзья, и супруг, и родители, и работодатель, и любовник с любовницей. Как умудриться всё это согласовать? Вопрос на засыпку.

К сожалению, сетяне решают эту проблему опять-таки парадоксальным образом – они на всё это откровенно «забивают»!

И если раньше социальная коммуникация в духе Уильяма Джеймса представляла собой сложную игру, которая вынуждала человеческие мозги

тренироваться, то сейчас объявлено, что всякий имеет право на «личное мнение» (ещё один невиданный зверь), а потому даже задумываться над чем-либо больше не надо и можно смело производить любые глупости при всём честном народе.

И пусть только кто-нибудь попробует меня за это укорить! Это моя личность! И хрестоматийное уже: «Я так самовыражаюсь!».

Не попишешь...

Так что же мы такое?

Каждую ночь я умираю, когда ложусь спать.

И на следующее утро я снова рождаюсь.

Махатма Ганди

Относиться к себе слишком серьезно – это смешно.

Никто из нас, сколь бы мы прекрасными ни были, ничего особенного собой не представляет. Миллиарды людей жили до нас, миллиарды живут вместе с нами, миллиарды, надо полагать, будут жить после.

А потом всё это вообще взорвётся к чёртовой матери и растает в небытии нового «Большого взрыва», ну или просто в аккуратной «чёрной дырочке», cedящей едва заметным излучением товарища Хокинга.

Не надо думать, что мы что-то с чем-то! Просто не надо.

В общем объёме мироздания мы даже на пылинку не тянем. И в этом отношении ровным счётом ничего не изменится, даже если мы возглавим планету или нас признают величайшим из всех великих.

Мы сами, как я уже говорил, – это просто наш мозг. То есть, грубо говоря, полтора килограмма нервных клеток.

Но в последнее время стало очень модно щеголять цифрами и сообщать, насколько мозг крут. Мол, в мозгу такое количество клеток, что ого-го-го, и это чудо какое-то невообразимое.

Знаете, у нас с вами в кишечнике бактерий как минимум в пятьсот раз больше, чем клеток в мозгу, – и что с того?

Мифы о мозге

Расплодилась тьма духоподъёмных мифов о невероятности нашего мозга. Очень мы гордимся этим своим желе в костной коробочке! И так нас от этой гордости распирает, что здравый смысл отказывается напрочь.

Вот говорят, например, что связей между нейронами в мозгу больше (сугубо теоретически), чем атомов во Вселенной. Поражает воображение, правда? Очень умный, должно быть, у нас мозг! Прямо супермашина!

Проблема в том, что у банального кубика Рубика (с учётом положения центральных элементов) 88 секстиллионов 580 квинтиллионов 102 квадриллиона 706 триллионов 155 миллиардов 255 миллионов 88 тысяч комбинаций.

Он что, Эйнштейн? Или, может, Леонардо да Винчи?

Не спору, мозг – машина, конечно, сложная. Но поймите правильно – у любого умственно отсталого субъекта связей в мозгу не намного меньше, чем у гения из первой десятки. Вопрос не в количестве, а в качестве этих связей.

И ещё надо всегда избирать адекватный угол обзора. Вот говорят, мол, наш мозг настолько сложен, что не существует ещё компьютера, который был бы мощнее его^[17]. Согласитесь, тоже впечатляет невероятно!

Но, во-первых, никто не уточняет, какая именно мощность имеется в виду... А во-вторых, и это главное – чем тут хвастаться, если это наш мозг, такой вроде бы невероятный, так и не смог создать адекватную себе машину?

Это чья недоработка-то? Машины, что ли, которую мы создать не можем? Ну да, хил наш мозг – не

справляется пока. Но очень старается. Не один, впрочем. Тысячи тысяч учёных, инженеров и программистов эту машину варганят совместными усилиями. Одну на всех.

Чем гордиться-то?

Человечество коптит эту планету примерно двести тысяч лет. Но для эволюции это абсолютно мизерный срок. Она не скачет галопом, и за это время у человеческого мозга не было шансов значительно измениться. То есть наши мозги – по сути мозги кроманьонца.

Иными словами и чисто теоретически: если бы мы нашли возможность клонировать кроманьонца, а затем воспитали бы его в обычном человеческом обществе, то этот представитель другого биологического вида (!), хотя и тоже человеческого, был бы, возможно, вполне себе разумным существом, под стать нам с вами.

Поэтому, прежде чем бить себя в грудь, рассказывать про мощь нашего сознания и величие наших «личностей», имеет смысл посмотреть этой правде в глаза и прекратить, наконец, всякое «головокружение от успехов».

* * *

Итак, что же мы собой представляем, если и сознание, и личность – это вещи или глубоко вторичные, или и вовсе эфемерные?

У нас действительно есть мозг, а точнее – мы и есть он. Психика – это, грубо говоря, его производная. С помощью психики мы усваиваем культурные навыки – язык, речь, социальное взаимодействие и кое-какой (на самом деле не очень значительный) набор знаний.

То есть что-то нам дала природа, что-то – культура, но сами по себе мы не сделали ничего выдающегося. **Задумайтесь: вы всю пользуетесь языком, хотя не**

изобрели в нём ни единого слова. Даже ваши мысли – и те вы на самом деле у кого-то позаимствовали.

Наша психика определяется психотипом – кто-то из нас более быстрый, кто-то помедленнее (кстати, большинство гениев, как правило, тугодумы), кто-то быстро истощается (спринтеры), кто-то способен держаться долго (стайеры), кто-то больше по образам, кто-то – по абстракциям, а кто-то, так скажем, реалист.

Собственно, это всё. Вы кто-то из комбинации этих «кто-то».

Плюс на основе всего этого «многообразия» формируются наши навыки и опыт. Тут, конечно, вариантов больше, но по сути – вопрос в количестве автоматизмов, которые мы смогли к настоящему моменту у себя выработать.

10 000 часов

Вопрос гения, таланта и одарённости – весьма проблематичный. Гении мы с вами или нет – покажет вскрытие, причём историческим временем. Или не покажет. Иоганна Себастьяна Баха забыли на сто лет, причём могли потом и не вспомнить. Хотя меньше бы он от этого Бахом, я полагаю, не стал.

В общем, жить с чувством, что ты гений, но тебя не оценили по достоинству, дурная трата времени. Такой беде не помочь. Впрочем, большинство переживает и из-за более тривиальных вещей – как бы жить так, чтобы заниматься «своим делом» и иметь в этом деле успех? Учёные на этот вопрос ответили.

Пару десятилетий назад немецкий психолог Андрес Эриксон и его коллеги провели весьма забавное исследование выпускников берлинской Академии музыки. Всех студентов-скрипачей разделили на три группы: 1) потенциальные солисты

мирового класса, 2) «перспективные музыканты», и 3) те, кому светит карьера школьных учителей музыки, если они это занятие совсем не забросят.

Дальше психологи принялись считать – сколько часов тренировались в музыкальном мастерстве представители каждой из групп. Результаты поразили мировую культурную общественность. Выяснилось, что представители первой группы к настоящему моменту наиграли 10 000 часов, второй – 8 000, а третьей – около 4 000.

В чём драма культурной общественности? В том, что дело, как выясняется, не в таланте, не в природном даровании и даже не в каком-то мистическом гении, а банально в том количестве времени, которое человек затратил на соответствующую тренировку мозга.

В своем бестселлере «Гении и аутсайдеры» Малкольм Гладуэлл приводит множество примеров, показывающих, что любая «гениальность» – это по большому счёту лишь 10 000 часов труда и пота (и в этом он практически единодушен с Альбертом Эйнштейном). Мол, таково магическое число успеха, и не важно, о чём идёт речь – о музыке, программировании или поварском мастерстве.

Это, конечно, не совсем так, и исследования Эриксона неоднократно подвергались заслуженной критике. Но и от правды, которую они продемонстрировали, тоже никуда не уйти.

Понятно, что наши мозги имеют некоторые особенности: одни больше способствуют определённому делу, другие – меньше. В конце концов, все скрипачи в исследовании Эриксона были скрипачами, а не гонщиками Формулы-1 и обучались в музыкальной академии, а не на скоростной трассе.

Гонщиков можно сравнивать только между собой, а скрипачей – со скрипачами. Впрочем, если соответствующий выбор сделан и человек стал совершенствовать себя в определённом навыке, то

вероятность успеха действительно сильно зависит от интенсивности подготовки.

Впрочем, подлинный секрет правила 10 000 часов кроется в другом.

Мы все почему-то считаем, что «наше дело» – это то занятие, от которого мы сразу начнём получать удовольствие. Но это не так, потому что интерес – по самой своей физиологической природе – вещь очень нестойкая.

Интерес – это лишь сложная ориентировочная реакция: «ух!» и «вау!». Но как только малейшая определённости появляется, тут же обнаруживаются и первые трудности освоения этого навыка, за чем следует: «Да ну его...».

Фокус в том, что настоящее удовольствие мы получаем от дела, которое у нас действительно очень хорошо получается, буквально – лучше всех. А для того чтобы научиться делать его так, нам как раз и нужны эти 10 000 часов. Пока вы набираете свои 10 000 часов, вам может казаться, что вы вообще не тем заняты!

Короче говоря, нравится вам то дело, которым вы заняты, или не нравится, вы узнаете об этом только после того, как станете в нём действительно асом. Впрочем, после того как вы им станете, оно и вправду, скорее всего, начнёт вам нравиться. А коли так, вы будете уверены, что оно «ваше».

* * *

И теперь у меня маленький вопрос (если вы действительно внимательно читаете эту книгу, а не просто перелистываете страницы): чего вам недостаёт, чтобы, например, хорошо понимать то, в каких отношениях ваш мозг находится с вашим сознанием?

Да, это те самые 10 000 часов работы с научными исследованиями (включая рефлексию, интроспекцию и обучение у профессионалов). А сколько нужно времени,

чтобы научиться правильно обходиться с собственной жизнью?

Как минимум те же 10 000 часов проработки этого вопроса.

Да, я знаю, что вы хотели бы проскочить необходимые часы и получить ответ на все свои вопросы немедленно. Но так, к сожалению, не бывает.

Надеюсь, что вы действительно хотели услышать правду. И она такова.

Понимаю, что она не может нравиться. Да я и сам регулярно чувствую нечто подобное: очень хочется, чтобы всё и сразу, причём на блюдечке да с голубой каёмочкой, и красиво завернуть. Идеальный, конечно, был бы вариант. Но это как раз тот случай, когда мечтать вредно.

Вспомните, сколько часов, лет кряду вы изучали математику, алгебру и геометрию... Много, правда? А чему научились? Думаю, вы вряд ли считаете себя Григорием Перельманом. Впрочем, и профессионал скажет вам, что он «плохо разбирается в математике, разве что только в отдельных её областях». А уж им ли не знать?..

Закономерность

Люди лишь по той причине считают себя свободными, что свои поступки они сознают, а причин, их вызвавших, не знают.

Спиноза

Расскажу о нескольких психологических трюках.

Если вы хотите, чтобы человек думал, что у него «хорошая жизнь», попросите его вспомнить о трёх радостных событиях недавнего времени, а потом расспросите о трёх плохих событиях, которые имели место пять лет назад.

Напротив, если вам пришло в голову заставить человека почувствовать, что жизнь его никуда не годится, спросите его о трёх последних несчастьях, а потом разузнайте, что его радовало – да, правильно – те самые пять лет назад.

Как вы догадываетесь, этот трюк можно провести с одним и тем же человеком, и его самооценка будет разной в зависимости от того, какую последовательность воспоминаний вы побудили его воспроизвести.

Если же вы работаете психотерапевтом и вам надо знать, что человек думает о своём состоянии на самом деле, то сначала решите вопрос с погодой. Нет, я не шучу. Плохая погода делает наши самоотчёты более пессимистичными, а хорошая – наоборот, более позитивными. Но если сначала расспросить человека о погоде, то влияние «погодного эффекта» на его самооценку будет нивелировано.

Если вы, например, политтехнолог и вам нужно, чтобы человек поубавил либеральности, имеет смысл предварительно дать ему поразмышлять о неизбежности смерти. Как только он её прочувствует, вы удивитесь,

насколько быстро можно переделать либерала в консерватора.

Если же вы вдруг работаете адвокатом (или собираетесь им стать), возьмите на заметку: чтобы получить у присяжных нужный вам вердикт, дайте им побольше узнать вашего подзащитного «с человеческой стороны» – каким он был в детстве, кем работали его папа и мама, держит ли он дома собаку.

И ещё для юристов: старайтесь подгадывать так, чтобы судья выносил важное для вашего клиента решение, будучи сытым. Таким образом вы можете увеличить свои шансы в два раза! Впрочем, аналогичный трюк сработает, я полагаю, и в любой другой конторе, включая и процесс сдачи экзаменов.

Если вы совершаете с кем-то пешую прогулку и ваш приятель идёт слишком быстро, но вам как-то неловко попросить его сбавить шаг, используйте такой способ: спросите, что он помнит о своих бабушках и дедушках. Он пойдёт медленнее, уверяю вас!

Если же вы просто с кем-то встречаетесь в кафе – по делу или у вас что-то типа свидания, – лучше, чтобы ваш визавипил горячий напиток. Вы в этом случае будете восприниматься им как более тёплый и достойный доверия собеседник.

И на закуску к этим рассуждениям о еде и питье, подружески: размещая фотографию на сайте знакомств, сделайте так, чтобы вы на ней были в красном. Хоть фотошопом! Просто в красном, ага.

Все эти трюки – результаты исследований социальных психологов. Изучив их эксперименты, вы можете составить целый каталог подобных манипулятивных техник на все случаи жизни^[18].

«Как такое возможно?» – спросите вы. Просто потому, что ничто в этом мире не случайно.

Наше поведение определяется чёткими закономерностями. Да, не все они очевидны, и да, их

настолько много, что часто их эффекты взаимно перекрывают друг друга. Но это вовсе не означает, что мы что-то делаем «просто так», «случайно». Мы подчинены закономерностям жизни, потому что мы сами её часть.

Наше поведение продиктовано огромным количеством самых разнообразных факторов. Все их учитывает наш мозг, и лишь маленькая толика доступна осознанию (хотя, конечно, мы уверены, что ум наш трезв и всё о себе мы понимаем правильно).

Судьи и присяжные из моих примеров, не сомневаюсь, поклянутся на Библии, что, вынося свои решения, они действуют объективно и рассудочно. Проблема в том, что их сознание просто не видит того, как их мозг принял то или иное решение. Механика принятия решений скрыта от нашего сознания.

Но это никакая не случайность! Действие соответствующих факторов – сытости, информации личного свойства и т. д. – абсолютно закономерно: если воздействовать ими на мозг человека, то он будет вести себя иначе, нежели в условиях голода или отсутствия соответствующей информации.

При этом и судья, и присяжные, конечно, полагают, что их решения были обусловлены другой «закономерностью»: внимательным и подробным изучением фактов, анализом и объективной оценкой случившегося. Ну не без этого, разумеется. Но по сути – бла-бла-бла.

В чём же здесь фундаментальная ошибка? Понятно, что мозг может запутать сознание, предоставив ему только часть информации. Но есть ведь и другие примеры случайностей – например, предательство друга, измена партнёра, крушение бизнеса. Это, спросите вы, тоже закономерно?!

Так точно.

Причина, по которой мы этих закономерностей не видим, не замечаем и не осознаём, в том, что мы

инстинктивно и ошибочно полагаем себя центром мироздания, а это, конечно, не так.

Геоцентрическая модель Вселенной, созданная Клавдием Птолемеем, обнаруживала массу небесных «случайностей» – неких необъяснимых (с точки зрения этой модели) космических событий. Почему? Просто потому, что отношения между планетами и светилами были установлены Птолемеем неправильно.

Но стоило Николаю Копернику устранить эту ошибку и всё поставить на свои места – в частности, заставить Землю крутиться вокруг Солнца, а не наоборот, – как тут же все прежние «случайности» испарились. Точнее говоря, они вследствие открывшихся человечеству небесных закономерностей перестали таковыми казаться.

Мы допускаем ту же самую ошибку: считая себя центром мироздания, мы всё соотносим с собой и считаем себя точнейшим измерительным прибором. Мы такая «Альфа и Омега», как нам кажется (даже если мы сами себе в этом не признаёмся).

Правда в том, что мы не являемся даже центром собственной жизни (не говоря уже о чём-то большем). И масса «случайностей», которую мы в ней обнаруживаем, является лишь следствием нашего эгоцентризма.

Все эти мнимые «случайности» нашей жизни возникают в результате действия двух механизмов:

- мы допускаем ошибки в своих расчётах просто потому, что сознание не видит всего, что думает и делает наш мозг, а также какие факторы в тот или иной момент он учитывает (приведённые выше «трюки» хорошо это иллюстрируют);

- мы страдаем фундаментальной погрешностью своего измерительного прибора (которым, впрочем, сами и являемся) – мы соотносим все события с собой, имеем на всё «своё мнение», словно мы – центр мироздания, а это, мягко говоря, не совсем так.

Теперь, надеюсь, вы сможете осмыслить этот, конечно, весьма парадоксальный вывод: всё в этом мире закономерно, и всё, что кажется нам «случайным», – только эффект восприятия.

А из этого с очевидностью следует: всё, что мы имеем, всё, что представляет собой наша жизнь – в личном плане, профессиональном или в каком-либо ином, – «случилось» не просто так. Всё это произошло закономерно.

Но это ещё не всё. Сделаем следующий шаг.

Зададимся вопросом: когда нам приходится придумывать нелепые объяснения нашим поступкам или каким-то событиям?

Тогда, когда мы не видим истинных закономерностей. То есть всегда, когда мы сталкиваемся со случайностью (которая на самом деле, конечно, таковой не является), нам нужно объяснение. Придумаем ли мы что-то «умное» в таком случае? Даже если и да, то это «умное» будет ошибкой.

Почему, скажем, друг вас предал? Конечно, если вы пораскинете мозгами, то быстро найдёте с ответом – возможно, «он плохой человек» или, например, «деньги способны испортить любого». Вы превратите то, что показалось вам случайностью (вы же не думали, что предательство с его стороны неизбежно и закономерно!), в некую ложную закономерность.

На самом деле эта «ложная закономерность» является удобным для нас объяснением. Задача объяснения – спрятать от нас действительное положение вещей, скрыть истинное противоречие. Нам же, если мы хотим добиться действительных результатов, нужно не прятать от себя противоречия, а настойчиво и последовательно выявлять их!

Как мы рассуждаем в таких случаях? Мы считаем, что друзья не должны нас предавать, правильно? Правильно. А вот тут, понимаешь, друг предал. Противоречие? Да.

Случайность? Да. Но и то и другое, как мы уже выяснили, – лишь ошибка, иллюзия.

Если вы как следует над этим задумаетесь, то обнаружите следующее: люди всегда остаются людьми (друзья они нам или не друзья, значения это не имеет), а люди всегда действуют в собственных интересах. Иногда мы входим в сферу чьих-то интересов, а иногда – нет, и именно это важно. Когда входим – с нами дружат, не входим – не дружат. Такова голая правда.

Если мы человеку интересны, приятны, если ему с нами комфортно, нравится с нами общаться, если ему важны наши советы, то он с нами дружит, приятельствует, а может быть, даже любит нас. Но это всегда не просто так. Будьте реалистами! Может быть, в основе этой его симпатии к вам лишь ваши красивые глаза. Ну и что? Всегда есть это «что-то», что является для данного человека ценным в ваших с ним отношениях.

Если же мы вдруг по каким-то причинам, о которых, возможно, знает только мозг наших друзей, приятелей и любовей (сознание всегда будет заблуждаться и нести самую отвязную объяснительную чушь), перестаём входить в сферу их интересов, они перестают с нами дружить, приятельствовать с нами и любить нас. Это нормально.

И мы ведь точно такие же! Если нам человек нравится, если нам с ним хорошо, если он нам почему-то важен и нужен, то мы его любим, мы с ним дружим. Но потом, когда что-то происходит в нашем мозгу (мы не осознаём, что именно, а возможных факторов множество!), мы перестаём в этом человеке нуждаться. Чувство тут же исчезает как дым.

Может, мы и относимся к нему по-прежнему хорошо, но если он нам больше не нужен так, как прежде, наше поведение по отношению к нему, конечно, изменится, а он, вполне вероятно, может почувствовать себя преданным.

Закономерно ли наше поведение? Да. Может ли оно показаться кому-то аморальным, несправедливым и даже

безнравственным? Может. Но то, что оно кому-то таким кажется, не меняет существа дела. А уж тем более не может изменить соответствующей закономерности.

Закономерно ли в таком случае, что время от времени друзья от нас отворачиваются, приятели растворяются в воздухе, любимые люди перестают любить нас – изменяют, уходят к кому-то третьему? При всём при том, что это ужасно неприятно, это ещё и закономерно. Так происходит.

Повлияли ли какие-то наши собственные действия на то, что другой человек так поступил с нами? Безусловно, да. Были ли именно эти факторы определяющими? То есть именно ли из-за этого он так поступил с нами? Скорее всего, нет. При принятии решений наш мозг учитывает огромное число факторов, а какие именно – наше сознание, как правило, даже не догадывается.

Конечно, если мы хорошо разбираемся в человеческой природе, в мотивах поведения людей, в психологических механизмах и т. д. и т. п., мы с большой долей вероятности определим факторы, повлиявшие на причины его решения. Но поверьте, полного списка «причин» у нас не будет никогда, и у него их нет – как бы он себе (или нам) своё поведение ни объяснял.

Случайность – иллюзия. Если же что-то кажется нам случайным, странным, из ряда вон выходящим – приглядитесь внимательнее, вы точно найдёте там противоречие. А если вы найдёте противоречие, то сможете его разрешить и перестанете страдать.

Вот зачем всю эту главу я рассказывал вам о том, что никакой «личности» у нас нет, а культурные нормы – это своего рода блеф (лишь выученные нами императивы, которым, впрочем, наш мозг может легко сопротивляться, если ему это зачем-то нужно).

Нет какого-то установленного извне правила, которое наш мозг не мог бы нарушить, если ему вдруг очень приспичит. Поверьте, он найдет способ одурачить

«куклу», возомнившую себя центром мироздания и главой собственного мозга, который её же и производит.

До тех пор пока мы будем пестовать идею некой своей «личности», до тех пор пока мы будем считать исповедуемые нами «нормы», «смыслы» и «ценности» истиной в последней инстанции, мы с неизбежностью будем наблюдать вокруг себя массу «случайностей».

Какие-то «случайности», возможно, будут нас и радовать, но, так или иначе, дело кончится плохо. С ошибками всегда так – неизбежное крушение воздушных замков и последующее разочарование. Впрочем, большинство «случайностей» сразу бьют нас наотмашь и с ходу отправляют в нокаут депрессии.

Что со всем этим безобразием делать? Тут всё просто: нам нужна смелость смотреть правде в глаза. Даже если неприятно, лучше это «неприятно», чем неизбежные последствия подобной слепоты. Везде действуют закономерности, и мы должны выявлять их, а поможет нам в этом разрешение соответствующих противоречий.

И как только вы сделаете это несколько раз: превратите «случайность» в «противоречие», а затем разрешите это противоречие, мир предстанет перед вами другим. Вы увидите его подлинным и настоящим, светящимся величием и удивительной красотой его закономерностей.

Понимаю, что многое из того, о чём я рассказываю, может вызвать у вас чувство тревоги. Ну правда, получается, вроде как, что и на других людей нельзя полагаться, и друзья – это лишь фикция, и любимые люди – себе на уме. В каком-то смысле – да, это так. Но прислушайтесь к себе – в вас говорит ваша личность, которой нет, и ценностные установки, которые гроша ломаного не стоят.

Если вы действительно сможете осознать, что ваша личность – это надуманная иллюзия, а ценности – просто условности, которые приняты в обществе и призваны, насколько это возможно, дисциплинировать граждан, то вы освободитесь от заблуждений и лжи, а будучи

свободными, вы иначе увидите всё то, что, возможно, кажется вам сейчас таким «ужасным».

Мир не ужасен. То, как мы организуем себя в нём, составляет проблему. Но не для него, конечно. Для нас.

Неизвестный конец «Матрицы»

До сих пор я цитировал только первый фильм культовой трилогии «Матрица». Второй и третий не снискали такой же зрительской любви и были без восторга встречены кинокритиками.

Возможно, это связано с конфликтом, который произошёл между братьями Вачовски и продюсером фильма Джоэлом Сильвером.

Сильвер хотел добиться традиционной для Голливуда «сценарной арки»: борьба добра со злом, почти побеждающее зло, полумистическое преобразование «героя» и победа всего хорошего над всем плохим. В сущности, такую трилогию и увидели зрители. И именно в таком виде она их, судя по кассовым сборам, разочаровала.

Вачовски представляли себе всё по-другому. Оригинальный сценарий откровенно выходил за рамки традиционного шаблона, сформированного христианским мифом (желающие узнать подробное описание несостоявшейся экранизации могут легко найти эту информацию в Сети, а я скажу лишь о самом главном).

Развязка предполагалась и вовсе предельно драматичной – абсолютная гибель всех и вся. Должен был взорваться главный компьютер, создающий Матрицу, должны были умереть все люди в капсулах и Архитектор Матрицы, должен быть исчезнуть Зион вместе с Морфеусом и борцами Сопrotивления. Ну и конечно, трагическая смерть возлюбленной Нео – Тринити, да и его самого.

То есть зритель до самого финала должен был находиться в полной уверенности, что это вообще всё – полный, так сказать, конец.

Но вот последняя сцена. Нео открывает глаза в той самой белой комнате, в том самом красном кресле. Появляется Архитектор и объясняет ему очевидное: нужно быть полным идиотом, чтобы не понимать, что весь «реальный мир», за сохранение которого Нео так страстно боролся, был лишь одной из частей Матрицы.

Нео не замечал очевидного противоречия – уничтожить Зион для Матрицы не составляло никакого труда. Более того, само его существование без энергии, которую Матрица добывает из человеческих тел, было невозможно. То есть никакого свободного Зиона быть не могло! А потому на самом деле ничего не погибло, происходит ещё одна, очередная, перезагрузка системы.

И вот Нео снова просыпается в своей постели, выключает будильник, одевается и идёт на работу, теряясь в толпе. Ему снова предстоит воодушевлять людей на спасение мира, который в любом случае не может погибнуть. Матрица не умирает, она просто сбрасывает старую кожу. То есть всё вернётся на круги своя, и ни одна из закономерностей не будет нарушена.

Специалисты считают этот вариант сюжета абсолютной антиутопией, то есть самым ужасным-ужасным представлением о реальности. Но ирония заключается в том, что это не утопия и не антиутопия, а собственно тот мир, который нам дан: единый и цельный, с чёткими закономерностями – повторяющийся и самовоспроизводящийся.

И вся суэта внутри этого мира – это не способ спасти его и не способ что-либо разрушить, а просто ещё одна его – такая – закономерность.

В завершение третьего фильма Архитектор говорит: «В Седьмой Версии Матрицы миром будет править Любовь». Было бы очень круто. Осталось исключить мнимые случайности и разрешить внутри себя все противоречия.

Глава третья

Богатство выбора

Ум имеет дело только со своими собственными проекциями.

Он не имеет никакого отношения к тому, что вне его.

Джидду Кришнамурти

Нам выпало жить в непростое время. Хотя объективно «всё хорошо» и даже «очень хорошо».

Большинство из нас сыты, одеты, имеют крышу над головой, широкий круг общения и почти неограниченный доступ к развлечениям. Ими нас изо всех сил балуют социальные медиа и огромные голливудские фабрики.

Если сравнить нашу жизнь с прежними временами, то мы и вовсе счастливики! Электричество, морозильники, средства связи, интернет, антибиотики, обезболивающие...

Мы живём так, словно бы это благо было и будет всегда. И самое главное – совершенно не задумываемся о хрупкости своего благоденствия.

Недавно учёные подсчитали, что если мы все вдруг с вами останемся без электричества, то уже через год – из-за голода, эпидемий и ожесточённой борьбы за выживание – население Земли сократится в десять раз.

Так что нет ничего более опасного, чем думать, что «всё хорошо».

Чёрный лебедь

Вероятно, вы слышали о теории «чёрных лебедей» Нассима Талеба. «Чёрные лебеди» – это трудно прогнозируемые (хотя и вовсе не случайные) события, которые происходят как бы внезапно и имеют самые драматичные последствия.

Так вот, «чёрные лебеди» заявляются к нам как раз в периоды максимального благоденствия.

Первая мировая война стала громом среди ясного неба: экономика ключевых геополитических игроков находилась на подъёме, научно-технический прогресс был просто фантастическим. Всё, казалось, было хорошо, но вот один пистолетный выстрел – и война на полмира.

Советский Союз распался на фоне демократических реформ и окончания «холодной войны», что тоже в некотором смысле странно. Или, например, 11 сентября 2001 года – в одночасье мир американцев перевернулся: те самые шок и ужас на фоне успехов и благоденствия.

Теория «чёрных лебедей» сама по себе, конечно, не является фундаментальной закономерностью. Но правда в том, что, когда человечество решает почивать на лаврах, оно теряет хватку.

Расслабившись и предаваясь сиюминутным забавам, мы перестаём замечать процессы, которые следует контролировать. Мы переживаем из-за пустяков и становимся слепы к действительным, а зачастую и фатальным угрозам.

В своих книгах, интервью и статьях я стараюсь рассказывать об этих рисках – о поразившем нас «информационном ожирении», о «складке времени», в которой мы все оказались, о технологической зависимости, об уплощении мышления, о разрушении прежней ткани социальных отношений.

Наш «чёрный лебедь» уже близко. Имя ему – «богатство выбора». И осознал я это внезапно. Дело

было так...

Завершался трёхдневный семинар по мышлению, который я проводил в Высшей школе методологии для студентов-психологов. Мы обсуждали итоги совместной работы, и я спросил участников семинара:

– Что ж, мы с вами разобрали основные механизмы мышления. А какие проблемы вы бы хотели решить с помощью этих знаний? Зачем вам нужно мышление?

Надо сказать, что три дня назад я задал студентам тот же самый вопрос. И тогда никаких внятных ответов не прозвучало (к сожалению, даже на кафедрах психологии не объясняют, насколько это важно – думать).

Теперь вопросов было множество – и занятных, и умных, и неожиданных. И вдруг один из участников – молодой парень лет девятнадцати, смущённый, любопытный, вроде с хорошим чувством юмора, – спрашивает:

– Андрей Владимирович, это всё, конечно, понятно и полезно. Спасибо! Но как решить проблему выбора?

Я не понял вопроса:

– В смысле?

– Ну как... – теперь, кажется, он сам растерялся. – У нас же такое богатство выбора. Перед нами столько возможностей – и то, и другое, и третье! Как понять, что из этого выбрать?!

Повисла неловкая пауза. Я смотрел на этого милого парня, который живёт с однокурсником в крохотной квартирке, которую им снимают их иногородние родители, и недоумевал.

Он учится в университете, где не получит никакого путного образования. Выкраивает копейки, чтобы сводить девушку в кафе. И живёт в стране, где, прямо скажем, «американской мечтой» никогда не пахло.

О каких таких «безграничных возможностях» он говорит?!

Даже в США от прежней «американской мечты» ничего не осталось. Со времён президентства Никсона (если кто-то такого ещё помнит) средний доход американца, занятого в производственном секторе, не вырос в реальном выражении ни на один доллар. Так, по-вашему, выглядит «мечта»? Про нас, с нашими извечными потугами «догнать и перегнать Америку», я и вовсе молчу.

Четвёртая технологическая революция идёт сейчас полным ходом. И её главный социальный эффект – радикальный разрыв между богатыми и бедными. По данным Международной организации по борьбе с бедностью, восемь миллиардеров из списка Forbes владеют таким же состоянием, что и 3,5 миллиарда беднейших жителей планеты.

8 человек и 3,5 миллиарда человек – вдумайтесь в это соотношение. Если представить себе, что доход среднего американца – это средний рост человека (порядка 175 см), то рост Билла Гейтса был бы в таком случае от Земли до Луны. По сравнению с этим финансовым Гулливером нас даже лилипутами назвать нельзя.

Суровая реальность будущего

Мы не осознаем того, с какой скоростью и насколько радикально меняется не только мировая экономика, но вообще мир вокруг нас. Из-за повсеместной и лавинообразной роботизации люди скоро окажутся тотально безработными. А безработными – это значит, по сути, без средств к существованию.

Кассиров и продавцов вовсю меняют банковские автоматы и системы автоматического расчёта покупателей. Уже больше половины биржевых брокеров отдали свою работу компьютерным алгоритмам. Водители и таксисты скоро потеряют работу из-за машин, работающих на автопилоте.

В одном Китае ежегодно на четверть увеличивается количество полностью роботизированных производств. США идут тем же путём и скоро практически полностью вернут себе, например, текстильную промышленность. Если не надо платить зарплату сотрудникам, то зачем что-то производить в Китае?

Впрочем, дело не только в роботах и не только в генно-модифицированных продуктах – невиданных прежде урожаях, надоях и искусственном мясе. Дело в изменении самой структуры нашего с вами потребления.

Ещё не так давно в компании Kodak по всему миру работали сотни тысяч сотрудников. Чуть ли не на каждой улице красовались магазины этой фирмы, предоставляющие услуги печати фотографий. Но вот – упс! – и она в одночасье прекратила своё существование, обанкротилась.

Произошло это после появления мобильного приложения Instagram. Кстати, численность сотрудников Instagram на момент его продажи Facebook за 1 миллиард долларов составляла 19 человек. И эти 19 человек, по сути, уничтожили сотни тысяч рабочих мест.

В Японии всё бóльшую популярность приобретает компания Kuga. Она создала сеть суши-ресторанов, в которых автоматизировано абсолютно всё – от заказа блюда до его приготовления и расчёта клиента. Люди там вообще больше не нужны, а цена производства минимальна – доллар за тарелку.

Когда в 2011 году компания McDonalds объявила своего рода рекламную акцию по созданию рабочих мест для 50 тысяч сотрудников, она получила миллион заявок. «Таким образом, – пишет футуролог Мартин Форд, – получить макджоб оказалось сложнее, чем поступить в Гарвард!».

Не так давно это произошло, правда? Но вот работники не нужны уже и в McDonalds. Мальчиков и девочек на кассах стремительно меняют аппараты самообслуживания. А компания Momentum Machines Inc. из Сан-Франциско создала робота, который способен не только делать гамбургеры, но и полностью заменить человека на кухне ресторана.

Так на какую работу мы можем рассчитывать? Перебирать бумажки в офисе? Через десять лет сами понятия «бумажки» и «офис» уйдут в небытие. Всё это будет автоматизировано компаниями, подобными Oracle Corporation.

Если же кому-то кажется, что его спасёт «творческая профессия», то он просто не в курсе дела... Искусственный интеллект уже прекрасно рисует, сочиняет музыку и даже пишет заметки на сайте журнала Forbes, которые вы никогда не отличите от написанных журналистом.

Правда в том, что скоро мы будем интересоваться экономикой только как потребители. Впрочем, главный в связи с этим вопрос – это откуда у безработных потребителей возьмутся деньги на потребление? Экономисты пока не знают, что с этим делать.

Так о каких «возможностях» для реализации своего «потенциала», которые якобы сыплются на нас из какого-то мифического рога изобилия, мы рассуждаем?! Если выбор в супермаркете огромен, а у тебя нет ни копейки, это не выбор. Это издевательство.

И ведь в личном плане – то же самое. Благодаря современным средствам коммуникации, соцсетям, специальным мобильным приложениям мы, казалось бы, можем легко устроить своё личное счастье. Но посмотрите на упрямую статистику – люди становятся всё более и более одинокими. Чувство одиночества у жителей мегаполисов неумолимо нарастает.

Мы отравлены иллюзией выбора. Нам кажется (даже если мы не осознаём этого), что перед нами открыто множество дорог, что у нас масса разнообразных возможностей, что вокруг нас толпы людей, которые только и думают о том, как бы посильнее нас осчастливить.

Если бы не эта иллюзия, мы бы хватались за каждую возможность, но мы лишь привередливо вы-би-ра-ем: и то нам не нравится, и это нас не устраивает, и тут не слишком интересно, и там перспективы неочевидны. Мы воротим нос ото всего, с чем сталкиваемся, и всё ждем, что нам наконец, подвернётся что-то прямо идеальное, чтобы точно для нас и про нас.

Но правда в том, что нам вообще ничего не подворачивается!

А всё разваливается именно потому, что и мы – как специалисты, как профессионалы, как друзья и любовники – для кого-то такие же «не лучшие выборы». И они – наши коллеги, клиенты, друзья и любовники – тоже надеются найти кого-нибудь получше. Не заблуждайтесь: иллюзией выбора отравлены все поголовно!

Так что в действительности, учитывая взаимность этих претензий и ожиданий, у нас вообще нет никакого выбора.

Какие у нас есть «возможности», если рынок труда стремительно сужается, а мы уже конкурируем даже не друг с другом, но с новыми технологиями. И чем дальше, тем больше превращаемся в их придаток.

В вопросе личных отношений ситуация и вовсе плачевная.

Мы ждём глубины понимания со стороны другого человека – это, конечно, понятно. Не понимаем мы, мне кажется, другого: того, что мы – сами по себе – уже никакой действительной глубиной не обладаем. Информационная цивилизация выхолостила нас.

Технологии не учат нас думать. Они говорят нам, что «всегда есть решение». А там, где нет проблем, нет работы

мысли, и нет глубины. Так что мы теперь как атомы в перегретом газе – лишь соударяемся и разлетаемся в разные стороны (в надежде, понятно, на «лучшее»).

Не случайно, футурологи уже начали открыто отказываться предсказывать будущее – и в области экономики, и в сфере технологий, и, что самое печальное, даже в сфере межчеловеческих отношений.

Такова жестокая правда – мы совершенно перестали понимать, что случится с нашей цивилизацией через ближайшие десять лет. И всё это, надо сказать, закономерно.

Социальная утопия

Те, кто ищет счастья как самостоятельной ценности, похожи на тех, кто ищет победу, не выиграв войны.

В этом главный дефект всех утопий.

Уильям Берроуз

Все мы живём странной мечтой об идеальном мире. Но его нет, а главное – он судя по всему, и невозможен.

Пока Бенджамин Либет копался в человеческих мозгах, а Филип Зимбардо запирали студентов в университетском подвале, американский учёный-этолог Джон Кэлхун построил самый настоящий «мышинный рай»^[19].

Звучит это, конечно, как-то по-детски, но результаты его эксперимента, который вошёл в историю науки под названием «Вселенная-25», стали самой настоящей сенсацией.

Надо ли говорить, что и с Джоном Кэлхуном Папа Римский решил потом встретиться? Да, это так. А сейчас я расскажу почему.

Задумка эксперимента опять-таки не блистала остроумием. Представьте себе большой металлический бак площадью два на два метра и высотой чуть меньше человеческого роста.

Внутри бака постоянная комфортная для крыс температура, поддерживается постоянная чистота, еды и воды вдоволь. По стенам оборудованы гнёзда для самок.

В общем, живи не хочу. Рай, идеальный мир – та самая великая Утопия, о которой мечтали все подряд – от Платона до Вачовски.

Созданные в этом баке условия были бы пригодны для жизни, даже если бы в нём одновременно находилось больше четырёх тысяч крыс. Но до такой численности популяция (эксперимент ставился многократно) не доходила никогда. Максимум – чуть больше двух тысяч.

Итак, в бак поместили четыре пары здоровых крыс. А теперь слушайте научную быль, невероятно похожую на «страшную сказку».

Первая фаза эксперимента – «фаза А» – ознаменовалась предсказуемым рождением первого потомства. Начался экспоненциальный рост численности популяции, число крыс удваивалось каждые 55 дней – «фаза В».

Впрочем, бурный рост численности крысиной популяции стал замедляться. В баке, рассчитанном на четыре тысячи постояльцев, проживало в этот момент около шестисот крыс, которые образовали полноценное общество с социальной иерархией.

Началась «фаза С». В крысином обществе появилась категория «отверженных» – крысы мужского пола, которые не нашли себе места в установившемся крысином миропорядке.

Старшие самцы в райских условиях «Вселенной-25» жили дольше обычного и оттесняли молодняк на периферию социальной жизни. «Отверженные» самцы постоянно становились жертвами агрессии, о чём свидетельствовали их искусанные хвосты и окровавленная шерстка.

Впрочем, и самки, готовящиеся к рождению, пребывая в столь нетерпимой атмосфере, тоже становились нервными и всё чаще проявляли агрессию. Наконец, они стали направлять её на детёнышей и просто съедали их.

Рождаемость неуклонно падала, смертность молодняк стремительно росла. Закончилось дело тем, что самки крыс и вовсе перестали допускать самцов к спариванию, забирались в верхние гнёзда и становились отшельницами.

«Фазу D» Кэлхун назвал «фазой смерти». Поведение в «мышинном раю» начало резко меняться. Героями этой фазы были уже не «отверженные», а «красивые» – самцы, которые занимались только своей жизнью и бесконечным туалетом.

Сообразив, что вверх по социальной иерархии им не подняться, молодые самцы напрочь меняли жизненную стратегию. Они отказались от борьбы за территорию, за самок и занимались исключительно собой, в частности бесконечным вычёсыванием шёрстки. Такие, скажем, метросексуалы. А чего, собственно, переживать, если еды и воды вдоволь, тепло, чисто?

Итак, самки потеряли желание спариваться, а самцы, кажется, вообще забыли, как это делается. Хотя средний возраст животного в последней стадии эксперимента составлял 776 дней (что на 200 дней больше верхней границы репродуктивного возраста), рождаемость в баке упала до нуля. Смертность молодняка достигала ста процентов.

На 1780-й день от начала эксперимента умер последний обитатель «мышинного рая», от старости.

Самое оно, мне кажется, отправляться к Папе Римскому...

* * *

Эксперимент, поставленный Джоном Кэлхуном, вовсе не история про каких-то крыс. **Его эксперимент рассказывает нам о самой логике эволюции: она не создавала нас для жизни в райских условиях, для счастья, она создала нас для борьбы за выживание.**

Нарушение этого фундаментального принципа парадоксальным образом приводит к трагическому эффекту.

Нельзя сказать, как конкретно тот или иной вид (или человеческое сообщество) сведёт с собой счёты в

идеальных для него условиях. Но очевидно, что, если всё у нас вдруг ни с того ни с сего станет хорошо, мы в буквальном смысле начнём сходить с ума.

Вспоминаем принцип «чёрного лебедя». Его работа.

Нежданное счастье

Возможно, кому-то мои рассуждения покажутся абстрактными, притянутыми за уши. Но посмотрите на то, что сделали с людьми внезапно свалившиеся на них деньги.

Келли Роджерс выиграла в лотерею почти два миллиона евро. Ей было тогда, правда, всего лишь 16 лет. Понятно, что ребёнку совладать с таким богатством трудно. Все деньги Келли истратила на шопинг, путешествия, вечеринки и пластическую операцию по увеличению груди. К 22 годам у неё на счету были уже не деньги, а две попытки самоубийства, два ребёнка и работа горничной в отеле.

Майкл Кэррол выиграл 15 миллионов долларов, когда ему было 26 лет. Пошёл парень за пивом, взял лотерейный билетик на сдачу, и вот оно – счастье. Казалось бы, жить и жить! Хватило на десять лет – дорогие вечеринки, кокаин, крутые тачки, проститутки. Плюс к этому – лечение от наркозависимости, развод. И вот сейчас – работа мусорщиком с оплатой 5 долларов в час.

Уильям Пост был значительно старше Майкла, да и выиграл больше. Но жена подала на него в суд, желая разделить выигрыш. Начались долгие тяжбы, почти разорившие новоявленных богачей. Остаток средств Уильям отдал своим братьям, считая, что инвестирует таким образом в ресторанный и автомобильный бизнес. На них они тоже, по большому счёту, свалились. В результате – все разорены. Уильям живёт на социальное пособие.

Джеффри Дампайра выиграл джек-пот в 1986 году. Сумма приза – 20 миллионов долларов (невероятные по тем временам деньги). Судя по всему, Джеффри был хорошим и зрелым человеком. Деньги он тратил разумно, в основном на родных и друзей – машины, курорты, дома. А вот десять лет спустя одна из этих родственниц подговорила бойфренда: они похитили и убили Джеффри выстрелом в голову. Зависть была признана основным мотивом этого преступления. Убийц осудили на пожизненное заключение, но «счастливчику» Джеффри от этого, полагаю, легче не стало.

Билли Боб Харрелл был проповедником, и его тоже считали хорошим человеком. Его выигрыш в 1997 году был и вовсе фантастическим – он составил почти 31 миллион долларов! И сначала всё шло вроде бы неплохо – Боб приобрёл ранчо, несколько домов и автомобилей. А потом – причины неизвестны – развёлся с женой и покончил с собой. Вот такое случается, оказывается, с проповедниками.

Ну и напоследок... Эвелин Адамс заслуживает упоминания хотя бы потому, что умудрилась выиграть в лотерею дважды – в 1985 и 1986 годах. Общая сумма выигрыша была, правда, не слишком большой – 5,5 миллиона долларов. Но и её она умудрилась потратить с блеском! Все свои деньги она проиграла в том же казино. Ждала, видимо, третьего выигрыша... Сейчас бывшая миллионерша живёт в трейлере и уверяет, что теперь «вела бы себя умнее».

Перечисление подобных «счастливых случаев» можно продолжать и дальше. Но какой в этом толк? Надо осознать правило, чтобы и примеры-то были не нужны: если человек не заработал своих денег или, по крайней мере, не был правильно подготовлен к их наследованию, он не сможет ими здраво распорядиться.

Заработанные человеком деньги – это материализация его усилий, а затраченными

усилиями люди не разбрасываются.

Если они во что-то инвестируют, то, в отличие от Уильяма Поста, делают это, осознавая ценность каждого доллара. Им бы и в голову не пришло бездумно ссужать их родственникам, чтобы те там что-то настрадапили!

Не стали бы они, думаю, и щеголять достатком перед лицами, очевидно страдающими умственной отсталостью, как несчастный Джеффри. Это уберегает их от перспективы оказаться в сточной канаве с перерезанным горлом.

Если деньги падают на человека по счастливой случайности и у него нет навыков ими распоряжаться, быть беде.

Даже просто легко и вдруг заработанные деньги побуждают человека к бессмысленным тратам. Богатство уходит так же легко, как и появилось, оставляя, правда, человека более несчастным, нежели он был до этого.

Последний факт убедительно доказан уже даже не на отдельных примерах, а в большом и серьёзном научном исследовании, которое было проведено на статистически значимой группе таких вот «счастливчиков».

Правда в том, что когда нам обещают какое-то «счастье» – на земле и на небе, в этой жизни и во всех последующих, нас или откровенно обманывают, желая на этом заработать, или же подобные «пророки» и «волшебники» сами не понимают, о чём говорят.

Чего нам только не обещали коммунисты, либералы и консерваторы, а также устроители всевозможных христианских коммун, кибуцев, ашрамов и ретритов... Причём многие имели все шансы продемонстрировать состоятельность своих обещаний! Но ничего и ни у кого ни разу не вышло.

Что уж говорить, если даже крысы, помещённые в идеальные для жизни условия, находят способ превратить свою жизнь в ад...

Человек же существо куда более сложное, изворотливое, противоречивое, агрессивное и конфликтное. Куда всё это денется, если ему не придётся заниматься своим прямым делом – бесконечной борьбой с невзгодами и энтропией?

Так что, если кому-то кажется, что для счастья ему не хватает «всего лишь парочки миллиардов», расскажите ему про эксперимент «Вселенная-25». Быть может, это заставит его о чём-то задуматься.

Проблема ведь не в том, что нам опять, понимаешь, не везёт.

Проблема в том, что мы ждём этого везения, а нам просто и не может повезти! Это так не работает. И молитвы не помогут. Всё это банально плохой план.

Инстинктивные основы

Если вспомнить, как свирепо нападали на меня представители церкви, кажется забавным, что когда-то я и сам имел намерение стать священником.

Чарльз Дарвин

Так какое же шило мешает нам наслаждаться счастьем даже в тех случаях, когда, казалось бы, все условия для него созданы? Ответ следует искать у той самой эволюции. И сейчас нам придётся занырнуть под самое, так сказать, днище человеческой природы.

Поскольку человек – животное стайное, он представляет собой, во-первых, биологическую особь, во-вторых, члена стаи (стада, прайда, группы, общества), а в-третьих, он ещё и представитель своего биологического вида.

Всё это накладывает на него определённые, так скажем, эволюционные обязательства: как биологическая особь он должен выжить, как член стаи – занять в ней определённое место, помогая её коллективному выживанию, а как представитель биологического вида – произвести потомство, действуя таким образом в целях самосохранения вида. В нашем случае – вида *Homo sapiens*.

И хотя культура – её этика, нравы и обычаи – существенно преобразует биологическую особь под названием «человек», было бы наивно думать, что в нас есть какой-то другой физиологический движок, кроме инстинктов, на который всё это богатство культуры можно было бы посадить.

Превращая *homo* в *sapiens*'а, культура опирается на те самые наши базовые инстинкты – инстинкт самосохранения, иерархический и половой. Так что в

них-то мы и поищем ответы на все наши «самые сложные вопросы».

* * *

Как культура повлияла на инстинкт самосохранения человека? Другие животные, хоть они инстинктивно и борются за выживание, не осознают своей смертности^[20]. Да и мы бы с вами этого факта не осознавали, если нам в своё время о нём не рассказали.

Кроме прочего, нам рассказали и о том, по каким причинам люди могут погибнуть. Именно поэтому мы боимся авиакатастроф, рака, СПИДа, ДТП и жировой эмболии сосудов, а животные – нет.

В некотором смысле мы боимся даже не реальных угроз (которых в нашей жизни на самом деле не так уж и много), а собственных знаний о том, что может быть опасно.

Обучить ребёнка «опасностям» – отдельное упражнение, которое родители производят с завидным упорством: туда не ходи – приберёт, сюда руку не суй – оторвёт, держись за поручень – разобьёшься, надень шапку – менингитом заболеешь!

Впоследствии, когда мы, примерно к семи годам, кое-как осмысливаем понятие смерти, мы начинаем самостоятельно обучаться различным возможным угрозам нашей жизни и здоровью.

Некоторые преуспевают в этом «обучении» настолько, что ввинчиваются в спираль невротического «страха смерти». Такой человек может страдать от панических атак, ипохондрии, страхом заражения или отравления, а также другими навязчивыми состояниями подобного рода.

* * *

Второй по значимости инстинкт для стайных животных – это инстинкт самосохранения группы. Этологи называют его «иерархическим»^[21]. По сути, это инстинкт, обеспечивающий животным стабильность их социальных групп.

Любая стая представляет собой иерархию, где позиция каждого её члена чётко определена. И каждый знает, что ему положено, а что нет, на что он вправе рассчитывать, а за что его по головке не погладят.

Эволюционное значение данного инстинкта сложно переоценить: если бы животные, нуждающиеся друг в друге для выживания, не формировали упорядоченных сообществ, они бы находились в состоянии постоянного взаимного конфликта и выжить бы не смогли.

При этом чем более высокое положение в иерархии занимает конкретное животное, тем больше у него шансов и на личное выживание, и на отправку его генов в далёкое будущее (самкам, впрочем, об этом нет смысла беспокоиться, но вот для самцов это весьма актуально).

Человек, конечно, следует тем же иерархическим стратегиям – каждый хочет как можно выше забраться вверх по социальной лестнице. Но, в отличие от других животных, мы придумали много разных «лестниц». Видимо, чтобы побольше было «первых мест».

Любая конкуренция – в политике, в бизнесе, в искусстве, в отношениях, в том, кто прав, а кто виноват, – это проявление иерархического инстинкта, то есть желания человека стать «первым», взять вверх над конкурентом, взобраться на вершину соответствующей социальной пирамиды.

При этом одни пытаются получить именно официальные «погоны» – начальника, командира, руководителя, директора, мэра, губернатора, президента и т. д. Для такого человека важно видеть прямые признаки подчинения: «Слушаюсь и повинуюсь!», «Есть!», «Так точно!», «Разрешите исполнять!» и уже известное нам

благодаря эксперименту Зимбардо: «Господин надзиратель!».

Другие добиваются социального господства окольными путями. Такой человек может стремиться стать «выразителем мнений», «нравственным авторитетом», «самым умным», «самым правым», «самым продвинутым», «самым модным», «создателем нового направления в искусстве» и т. д. и т. п.

Короче говоря, мы используем силу этого инстинкта на всю катушку! **Наша цивилизация, если разобраться, – это одно сплошное строительство таких вот социальных пирамид власти и бесконечная игра в «Царя горы».**

Причём даже не египтяне это начали, они лишь подарили нам красивый визуальный образ этого фундаментального человеческого стремления – всех победить, стать выше их.

* * *

Наконец, третий инстинкт – тоже важный до чрезвычайности и также сильно видоизменённый культурой. Это инстинкт самосохранения самого нашего биологического вида, который в случае каждой конкретной особи проявляется хорошо нам известным «половым инстинктом» и «сексуальной потребностью».

У полового инстинкта человека масса специфических особенностей. Я написал целых три книги об этих особенностях, но даже в них, как мне кажется, всего рассказать не удалось. Поэтому сразу извинюсь за дальнейшие упрощения.

Самое главное, что мы должны понимать про свою сексуальность, – это то, что она сильно оторвана от естественных биологических корней.

Да, половые гормоны в нас играют. Да, соответствующие физиологические реакции у нас

возникают. Но сексуальными стимулами для нас являются вовсе не естественные раздражители^[22], а специальные рефлексy, сформированные культурной средой.

Этим, в частности, определяется и специфическая гиперсексуальность человека, которая, конечно, с биологической точки зрения совершенно аномальна.

Второй важный нюанс, касающийся нашей сексуальности, состоит в том, что она сильно психологизирована. Секс вроде бы является обычной физиологической потребностью, такой же, например, как потребность в еде или питье. Но мы редко решаемся удовлетворить свою сексуальную потребность с первым попавшимся потенциальным половым партнёром. Большинство нормальных людей хотят, кроме прочего, каких-то чувств, отношений и даже обязательств.

Собственно, вот вся эта «вторая часть» секса – все эти наши чувства, любовь-морковь, отношения, привязанности, ответственность, обязательства и т. д. и т. п. – это тоже большой пласт наших потребностей. И все они произросли на почве банального полового инстинкта, который, в свою очередь, есть не что иное, как слепое желание матушки-природы заставить конкретный биологический вид бороться с другими видами за место под солнцем.

Психологи «потребностей»

Если спросить неспециалиста, что он знает о психологии, то он с большой вероятностью назовёт нам две фамилии – Фрейд и Маслоу. Первого помнят, потому что «он про секс», а второго – как раз за «пирамиду».

Забавно, но это, возможно, два самых несхожих персонажа в истории психологии. Впрочем, два момента их единят – оба стали почти культовыми фигурами, притом что их теории никогда не были научно доказаны.

Зигмунд Фрейд рассматривает наше «Эго» как флюгер, который крутится под действием почти мистических сил Эроса и Танатоса, а также могущественного «Супер-Эго» культуры.

Абрахам Маслоу, напротив, развивает концепцию личностной самоактуализации. Мол, все мы идём дорогой осознанности и развития – от нижних ступеней его «пирамиды» к её вершине.

На вершине «пирамиды Маслоу» расположена творческая самореализация, которую Фрейд считает сублимацией сексуального желания (и настаивает на том, что лишь сексуальная неудовлетворённость потенцирует творчество). При этом в концепции Маслоу реализация высших потребностей, включая творческие, возможна только в случае, если удовлетворены низшие, а сексуальная потребность находится в основании его пирамиды.

Вот такая противоречивая ахиня в головах почтенной публики относительно собственных голов... Остаётся только поражаться нашей удачливости – живём в сложнейшем мире, совершенно себя не понимаем, но как-то умудряемся выживать.

Впрочем, выживать – это ещё не значит жить.

Любовь и смерть

Обойти то мелкое и призрачное, что мешает быть свободным и счастливым, – вот цель и смысл нашей жизни.

Антон Чехов

Мы представляем собой некую помесь природы и культуры – ещё не человек-человек, но уже и не зверь-зверь. А так, кентавр, или минотавр, или кто-то ещё в этом роде – Микки Маус, может быть.

Наши биологические инстинкты, с одной стороны, и наши культурные потребности (которые выросли на том же самом биологическом основании) – с другой, – это буквально гремучая смесь противоречий.

Если у нормального животного, не испорченного культурой, все три базовых инстинкта служат одной цели – выживанию, то у человека – отнюдь нет.

Животное выживает как особь, как член стаи вместе со стаей и как представитель вида во имя своего вида. Одно здесь хватается за другое, и всё взаимосвязано. Векторы поведения хоть и выглядят разными, но смотрят они, очевидно, в одну сторону.

С человеком не так. Кто-то, желая доказать свою правоту (культурно-иерархический инстинкт), готов идти даже на смерть. Джордано Бруно, например. Кто-то готов к поруганию и изгнанию, как Бенедикт Спиноза. Я уж не говорю о жертвах бесчисленных гражданских войн, когда брат идёт на брата, и это совершенно никого не смущает.

Другие человеческие особи способны, как мы знаем, свести счёты с жизнью по причине неразделённой любви. Где такое безумие в природе видано? Ну, положим, и

лосось, и некоторые пауки ведут себя странно – погибают после исполнения полового долга. Но «после», не «до»!

Какой абсурд – так бессмысленно разбрасываться генетическим материалом под воздействием, прошу прощения, культурно-полового инстинкта! Но нет, мы не только разбрасываемся, мы ещё и воспеваем эту стратегию в разнообразных «Юных Вертерах». Последний причём написан самим Гёте, а он ведь не дурак был совсем.

Наконец, наш культурно-самосохранительный рефлекс. Давайте осознаем это: мы живём в мире, в котором можно вообще ничего не делать, а жизни нашей всё равно ничто угрожать не будет.

Если вы, презрев своё существование, выйдете на улицу, ляжете на перекрёстке и решите там «умирать», вам сначала вызовут МЧС, потом отправят в полицейский участок, а закончится всё это пожизненной госпитализацией в психиатрической больнице, где вас будут принудительно кормить внутривенно и через зонд. Жить придётся.

Впрочем, несмотря на эту нашу полную почти защищённость, количество людей, живущих в постоянном страхе, с чувством тревоги, опасениями и прочей ерундой в голове, огромно.

Ирония в том, что когда начинается война, то есть угрозы становятся реальными, а не мнимыми, невроты резко идут на спад. Но как только всё хорошо – мир-гладь-благодать, – безумие возвращается, сплошные фобии!

Вот такой выверт: угрозы нет – люди маются и страдают, а как только реальная угроза нарисовывается – все психологические проблемы тут же исчезают, словно их и не было вовсе. Ну вот, всё у нас в порядке с головой, а?..

Речь, не забывайте, идёт не о каком-то абстрактном человеке, речь идёт о нас с вами, о каждом из нас. Это в нашей голове из-за этого природно-культурного смешивания воцарился такой вот полнейший бардак и хаос.

Странно ли, что мы теперь не понимаем, чего хотим на самом деле? Не странно: мы хотим столько всего и разного, что совершенно запутались – как на эту ёлку залезть и ничего себе по ходу дела не поцарапать?

Желание не может сфокусироваться на чём-то одном – рассеивается, истончается, а потом и вовсе перестаёт прощупываться. И пока мы с приоритетами не определимся, что тут поделаешь?

Но почему так сложно с ними определиться? Просто потому, что мы никогда не задумываемся об этом должным образом! Давайте попробуем и убедимся в том, что это работает.

Прежде всего, надо ли нам бояться смерти и придумывать всё новые и новые угрозы на этот счёт? «О, я сейчас заболею инфарктом и умру! Какой ужас-ужас!» или «О, если я сейчас не найду нормальную работу, я не смогу себя прокормить и умру!». Много вы видели людей, которые умерли от голода? Сомневаюсь.

Конечно, это не значит, что надо подвергать своё здоровье намеренному риску или отказываться от оплаты за выполненный труд, но превращать эти мнимые угрозы в руководство к действию – напрасная трата сил. Вы ничего таким образом не выиграете, но что-то точно проиграете.

Теперь рассмотрим культурно-половой инстинкт. Может быть, нашим приоритетом должны быть брак и семья, любовь до гроба? Может быть. Но давайте посмотрим на это дело здраво.

«Любви до гроба» не бывает. Бывают отношения, которые длятся «пока смерть не разлучит»... Но любовь, будучи сексуально-эротическим переживанием, не может продолжаться дольше трёх лет. К этому моменту биологический запал, так сказать, физически истощается.

Биология страсти

У мужчин острая фаза «любви», если она случилась, длится месяц. Через полгода совместной жизни собственно эротическое чувство (характеризующееся спонтанным сексуальным желанием, возникающим по отношению к конкретному сексуальному объекту) в мужском организме почти не прощупывается.

Так является ли человек моногамным животным? Давайте посмотрим на других обезьян (мы ведь одни из них, и что-то общее у нас с ними точно должно быть). Где там моногамия? Отсутствует.

Или будем на лебедей равняться? Допустим, но они, кроме прочего, через полмира летают два раза в год и не теряются. Знаете почему? Очень прилипчивые – запомнили маршрут, и всё, вечно по нему бегают. У вас так же? Вряд ли. Вы любопытные, вы хотите новизны, переживаний, страстей...

Так что можно, конечно, объявить своим приоритетом то, что является недостижимой целью. В каком-то смысле это даже разумно – всегда есть чем заняться. Проблема в том, что заниматься семьёй и отношениями с партнёром быстро надоедает. Но цели-то заявлены!

Возникает противоречие, которое мы, конечно, с лёгкостью себе объясняем: всё же просто – во всём виноват наш партнёр! Не любит, не понимает, не ценит, в грош не ставит. На себя нам посмотреть недосуг. Да и приятного в этом зрелище мало.

Но культура вдолбила человеку в голову, что он должен быть верным семьянином, что брак – это венец всему и высшая ценность. Причём проповедуют это люди, которые, надо сказать, или вовсе, по причине своего монашества, не женаты (не замужем), или должны быть таковыми, коли верно наставление их Спасителя: «Если кто приходит ко Мне, и не возненавидит отца своего и матери, и жены и детей, и братьев и сестёр, а притом и самой жизни

своей, тот не может быть Моим учеником». Цитирую Евангелие от Луки.

Значит ли это, что брак и семья не имеют никакого значения? Нет, не значит. Имеют, и большое. Но только в том случае, если это партнёрство, в котором оба понимают всю сложность данной «концессии»^[23].

Но создавать концессию ради того, чтобы у нас просто была концессия, – это как минимум странно. Она должна предполагать приобретение неких выгод, причём обеими сторонами.

Но готовы ли эти стороны (в нашем случае – супруги) честно обсуждать свои действительные выгоды от этой сделки? К сожалению, такого обсуждения – открытого и честного – практически никогда не происходит.

Мы наивно полагаемся на то, что некая «святая аура брака» освятит наш союз и неизбежные в таких случаях сложности исчезнут сами собой. Но они не исчезнут – на то они и неизбежные.

Тогда приоритетом должно стать не формальное заключение брака и неоправданные надежды на «счастливый случай», а честный и взаимовыгодный обмен, устраивающий обоих партнёров.

Только по-настоящему честный – без дураков, без умолчаний, невнятных намёков и сокрытия существенных деталей хоть интимного, хоть материального, хоть какого другого толка.

Да, наверное, это звучит диковато, но такова правда. В конце концов, всё этим, как правило, и заканчивается – выяснением отношений, кто кому чего недодал, или дал, но не так, или же не дал вовсе.

Дети – это тоже замечательно, но они вырастут и будут жить своей жизнью. Они вылетят из гнезда. Это неизбежно, и это правильно.

Да, наш ребёнок – это, возможно, единственный человек, с которым мы можем чувствовать себя по-

настоящему счастливо без каких-либо дополнительных условий.

Но для этого, во-первых, его нужно так воспитать, а во-вторых, наивно рассчитывать, что вы сможете прибегать к этому счастью, когда вам заблагорассудится. Так – урывками, да. Но на постоянной основе – вряд ли. И лучше сразу на это не закладываться.

Я счастлив с мамой и со своей дочерью. Но как я «дозирую» маму, так и моя дочь предусмотрительно «дозирует» меня. Это нормально, это тоже такой инстинкт.

Думая об этом, я иногда вспоминаю слова Альберта Эйнштейна: «Наше положение на Земле поистине удивительно. Каждый появляется на ней на короткий миг, без понятной цели, хотя некоторым удаётся цель придумать. Но с точки зрения обыденной жизни очевидно одно: мы живём для других людей – и более всего для тех, от чьих улыбок и благополучия зависит наше собственное счастье».

Возможность брака

Прежние нравы и обычаи (а именно они определяют нормы и этику^[24] конкретного общества) больше – как ни крути – не работают. И это не чья-то прихоть или «позиция», это реакция на среду, на обстоятельства, на ситуацию. Свобода, информация и четвёртая технологическая революция радикально изменили мир, в котором мы живём.

Брак потерял свои прежние преимущества. А они у него были, и существенные: брак давал супругам определённый социальный статус, в нём была экономическая целесообразность, действовало разделение функций в обслуживании домохозяйства, детей считалось неприличным воспитывать в одиночку... Эти «естественные преимущества» и удерживали людей в браке.

Но сейчас всё это больше не работает, да и супруг для соответствующих «преимуществ» совершенно необязателен. Так зачем его в таком случае терпеть? – вот вопрос, которым современный человек задаётся всё чаще и чаще. Зачем мириться с недостатками другого человека, соглашаться на какие-то ограничения, если жить без него стало даже проще?

Обратите внимание: больше никакие силы, включая пресловутое «общественное мнение», не спрессовывают людей в брачные союзы. Прежде – да, спрессовывали, и супруги были вынуждены адаптироваться друг к другу, а затем и вовсе получали заслуженные «дивиденды».

После того как «притирка» супругов друг к другу происходила (а это всегда давалось непросто), они могли прожить вместе и целую жизнь. Но что сейчас способно удерживать супругов вместе, когда силы взаимного отталкивания (в процессе этой «притирки») начнут существенно превышать силы взаимного притяжения? Абстрактные «убеждения»?

Нет, нам недостаточно «правильных установок», чтобы заставить свой мозг пройти сложные фазы адаптации к жизни с другим человеком. В какой-то момент красивые мечты о счастливой семейной жизни неизбежно сталкиваются с будничной реальностью, и это испытание. А мозг, раздухарённый неоправданными ожиданиями, однозначно трактует такое положение вещей как неприемлемое.

Сознание может сколько угодно пытаться убеждать вас в ценности брака, в ценности личностных качеств вашего партнёра, но если сам брак (сам этот союз, эта «концессия») никаких осязаемых выгод вашему мозгу не сулит, он пустится во все тяжкие.

Итак, без взаимных и честных договорённостей больше никак нельзя. Но готовы ли мы к ним, если даже заключение предварительного брачного договора – документа, надо признать, весьма

формального содержания – рассматривается брачующимися сторонами как проявление недоверия?

Да и практика общения, без которого вообще сложно представить себе крепкий союз двух людей, тоже поменялась. Даже на свиданиях «влюблённые» всё чаще утыкаются в свои смартфоны, скролят ленту и продолжают отвечать на сообщения третьих лиц. Как же они, с такими-то навыками общения, будут договариваться о принципиальных вещах?!

Современный человек привык общаться онлайн и всё больше теряет при встрече с другим человеком лицом к лицу. Что говорить? О чём говорить? Да и зачем?.. Оффлайн-общение кажется уже чем-то странным. Казалось бы, ну и пусть. Но как с таким «лицом» прожить целую жизнь? Как с ним обсудить вопрос взаимных выгод от взаимного же сосуществования?

Проблема опять-таки в «богатстве выбора». Где в досетевую эпоху молодые люди могли познакомиться? Наши родители знали друг друга со школы или с института, встретились, возможно, на каком-нибудь дне рождения у общих друзей. Вот и весь выбор. И как раз из-за этой ограниченности выбора люди вынуждены были лучше узнавать друг друга, притираться друг к другу, идти на взаимные компромиссы, и постепенно отношения – какие-никакие – складывались.

«Богатство выбора» изменило всё. Теперь вы в любой момент можете открыть социальную сеть или специальное мобильное приложение и с кем-нибудь сойтись, чтобы в очередной раз «попробовать образовать пару». Но если партнёра всегда можно поменять, то зачем терпеть какие-то придирки с его стороны? Зачем вообще вникать в какие-то нюансы, напрягаться? В результате отношения между молодыми (и уже не очень молодыми) людьми становятся всё более и более поверхностными, а как следствие – краткосрочными.

Это как с подгузниками. Раньше пелёнки за младенцами приходилось стирать, поэтому чистые экономили, чтобы целый день не стоять, согнувшись, над ванной. А сейчас – и памперсы лучше впитывают, и стирать их не надо: старый выбросил, новый надел, и порядок.

Общественное мнение всё ещё транслирует идею брака, но фактическая социальная среда никак поддержанию этого общественного института более не способствует. Как следствие, молодой человек может на сознательном уровне хотеть вступить в брак, выполняя таким образом соответствующую социальную программу. И вступает даже. Но потом всё вдруг разваливается...

У него же «богатство выбора» есть! По крайней мере, ему так кажется.

И дело не в том, что люди – сами по себе – стали вдруг какими-то не такими. Наоборот, они ровно такими же и остались, как были! Адаптация к жизни в браке всегда была для мозга работой: понимать другого человека, поддерживать его, входить в его положение, а ещё играть соответствующие роли («мужа» или «жены»), ограничивать свою личную и сексуальную свободу...

А всякая работа – это дискомфорт, напряжение, трата сил. Так что, если наш мозг может подобных неприятностей избежать, он, поверьте, будет их избегать. Дальше эта стратегия избегания сталкивается с идеей, сидящей в сознании большинства людей, что брак может сделать их счастливыми.

В результате возникает самый настоящий внутренний конфликт: работать над отношениями нам не хочется, а семейного счастья мы по-прежнему ожидаем. И что в такой ситуации делать – непонятно категорически.

Сознание – это не только тот способ, которым наш мозг оправдывает свои «закидоны», но ещё и наше индивидуальное хранилище культуры (всех тех идей, которые мы у неё унаследовали в процессе своего воспитания). Но способно ли наше сознание понять, что мысли, которые были в нём когда-то сформированы,

перестали соответствовать моменту? Ну, прямо скажем, не всякое сознание с таким ребусом справится.

Очевидно, что брак уже в скором времени претерпит существенную трансформацию. Но готовы ли мы к новой форме партнёрства, основанной на рациональной выгоде и эмоциональной привязанности? Это большой вопрос. Новые, адекватные реалиям культурные нормы пока в обществе не сформированы, а наше внутреннее ощущение «добра и зла» всё ещё принадлежит прошлому.

То есть, очевидно, что мы должны по-новому строить свои отношения с партнёром, но пока мы даже не знаем, с какой стороны нам за это дело взяться.

* * *

Мы действительно живём в тяжёлые времена: вроде бы и «всё хорошо», и даже мечты есть, ожидания, стремления разные... Только вот все они безнадежно устарели. Сама прежняя идеология жизни не работает.

В прежние времена многие проблемы, возникающие в семейных парах, решались просто потому, что этому и культура содействовала, и среда поддерживала. Но вот среда изменилась, а культура всё ещё остаётся в нашем сознании прежней. И никто нам, кроме нас самих, с этим беспорядком в нашей голове совладать не поможет.

Впрочем, осознавая открывающиеся нам противоречия, мы вполне можем, мне кажется, создать те отношения, что будут стоить затрачиваемых усилий.

Таким образом, ключ к решению – не в «богатстве выбора», а в том, насколько хорошо мы понимаем реальное положение дел, в том, насколько смело и ответственно мы смотрим этой правде в глаза.

О «нравственности»

Бесчисленные моралисты очень любят учить нас тому, что «хорошо» и как «правильно», что «должно» и как «надо». Кто-то руководствуется при этом «моральными ценностями», кто-то – «общественным интересом», а также загадочными «национальными традициями» и «церковными заповедями».

Проблема всех этих блюстителей «добра» в том, что они не знают, о чём говорят. «Моральные ценности» нигде не прописаны и представляют собой то (в лучшем случае), что конкретным людям говорили их конкретные бабушки и дедушки. Попросите подобных пропагандистов «морали» предъявить исчерпывающий, понятный и непротиворечивый перечень их ценностей, и всё – конец дискуссии.

Для того чтобы сослаться на «национальные традиции», имеет смысл хорошо изучить историю, а у всякого народа она такая, что, при внимательном анализе, волосы дыбом становятся. О чём мы говорим (о каких «национальных традициях»), если крепостное право у нас отменили всего лишь полтора столетия назад! Мы и эту традицию тоже должны учитывать? Может, про Юрьев день ещё вспомним?

С религиозными деятелями и вовсе непонятно, как вести дискуссию, если на словах одно, а на деле – другое. Ну правда, немногие, я думаю, встречали священников с вырванными глазами, битыми щеками и без одежды (потому что вся она роздана нуждающимся, которых у церковью пруд пруди). Не то чтобы я считал это правильным и необходимым, нет. Просто непонятно, где кончаются аллегории и начинается жизнь, и почему в таком случае наставляют нас именно аллегориями.

Как-то раз мне пришлось выступить на форуме с участием религиозных деятелей и политиков, посвящённом семейным ценностям. Уговорили меня друзья, бывшие там организаторами, сделать

пленарный доклад. Хотя я их честно предупреждал, что идея это плохая.

До потасовки, конечно, дело не дошло. Но доклад мой имел, так скажем, некоторый резонанс. Сидевший рядом батюшка, правда, уважительно пожал мне руку, но вот крупный чиновник (прямо очень крупный) взялся меня ловить на слове – мол, я принижаю «статус человеческого», как же, мол, сострадание, жертвенность и служение ближнему? «Чисто ведь человеческие качества!»

Ну, вот что на это ответишь?.. Посоветовал ему почитать книжку нобелевского лауреата Конрада Лоренца «Оборотная сторона зеркала», где он камня на камне от всей этой глупости не оставляет.

Кстати, эту книгу Лоренц написал в лагере для военнопленных – сначала в советской Армении, а затем в Красногорске под Москвой. Да, он был воспитан в националистической культуре, был членом партии Гитлера, воевал на стороне фашистов, а потом осознал весь ужас этой идеологии. И его пример, как мне кажется, со всей очевидностью показывает, насколько наука способна прочищать мозги.

В общем, если есть желание, то всегда найдётся что почитать здоровое и о человеке, и о «мерзости, – как писал Иван Петрович Павлов, – межлюдских отношений» тоже.

Но зачем читать умные книжки, когда бабушка с дедушкой рассказывали?..

Воля к власти

Человек – это социальное животное, ориентированное на достижение целей.

Его жизнь имеет смысл только тогда, когда текущие цели достигаются, а взамен них ставятся новые.

Аристотель

Один из основателей научной зоопсихологии, выдающийся американский учёный Роберт Йеркс, провел в лаборатории приматов Йельского университета следующий занятный эксперимент.

Из группы шимпанзе забрали одну обезьянку низкого социального ранга и занялись её обучением: она должна была научиться с помощью весьма сложных манипуляций доставать банан из специальной кормушки.

После того как животное освоило навык, его вместе с кормушкой вернули к остальной группе. Надрессированная обезьянка ловко доставала бананы, но собратья более высокого ранга, ничуть не стесняясь, тут же отбирали у неё честно заработанное лакомство.

Никому из сородичей «умной» обезьяны и в голову не пришло у неё поучиться. Да и правда, зачем напрягаться и осваивать какие-то фокусы с кормушкой, если можно просто забрать у слабого добычу?

Затем тот же фокус повторили с шимпанзе наивысшего ранга. Эту обезьяну тоже отсадили от группы и тоже обучили её пользоваться кормушкой, а затем вернули обратно. И что, вы думаете, случилось на этот раз?

У обезьяны, стоящей на вершине социальной иерархии, банан отобрать не так-то просто. Так что никто и не

попытался совершать подобные глупости. Зато всё племя с живейшим интересом наблюдало за тем, как вожак управлялся с кормушкой! И все мгновенно стали перенимать у него этот навык.

Мораль эксперимента такова: **приматы (к которым мы имеем самое непосредственное отношение) обучаются у тех, кто стоит выше их по иерархической лестнице, а с теми, кто стоит внизу, они не церемонятся.**

Кошку, как вы, наверное, знаете, обучить чему-либо крайне сложно. Но она и не стайное животное, в отличие, например, от собаки, которая, будучи животным стайным, как раз очень хорошо поддается обучению и дрессировке.

Неслучайно кора мозга у псов в два раза больше (при относительном сравнении), чем у котов, хотя, казалось бы, образ жизни они ведут весьма схожий. Разница – именно в социальности этих животных.

Да, чтобы создать стаю, функционировать в стае, понимать законы стаи и учиться у «старших», необходимо много-много серых клеток.

Число Данбара

Заинтересовавшись социальностью приматов, выдающийся оксфордский антрополог Робин Данбар исследовал объём коры мозга 38 видов обезьян, а затем сравнил эти показатели с численностью социальных групп, которые эти виды обезьян образуют.

Выяснилось, что между этими двумя показателями существует строгая математическая закономерность: чем больше корковые отделы у данного вида примата, тем бóльшие социальные общности эти животные способны образовывать.

Иными словами, чтобы становиться всё более и более социальными, приматам приходилось наращивать объём так называемой новой коры. Или,

если посмотреть на это дело с другой стороны, то получается, что для обслуживания своей социальности обезьянам требовались дополнительные мощности мозга.

Лидерство по численности стаи и объёму коры головного мозга, понятное дело, занимает обезьяна под названием «человек». Если использовать закономерность, выявленную Данбаром, то наша естественная стая не может быть больше двухсот человек. Это и есть так называемое «число Данбара».

Да, в записной книжке вашего телефона (или «друзей» в социальной сети) у вас, возможно, больше двухсот человек. Но данный показатель является фундаментальным. Поэтому реально вы способны помнить и с некоторой регулярностью думать только о двух сотнях человек. Остальные забыты и хранятся в далёком архиве ваших воспоминаний.

Впрочем, круг людей, чьи, например, дни рождения вы помните (и чьё поздравление на ваш собственный день рождения для вас важно), ещё меньше – как правило, это около 25 человек.

Человек – самое социальное из всех социальных животных, а потому иерархический инстинкт имеет для нас первостепенное значение.

Нежелание человека умирать и потребность в сексуальных удовольствиях – вещь, конечно, абсолютно понятная. Но фундамент своей жизни мы выстраиваем именно на социальной конкуренции.

Что, как вы думаете, лучше всего сделать, чтобы добиться от ребёнка желаемого? Нужно превратить это «что-то» в соревнование: кто быстрее съест кашу, добежит до двери, оденется, залезет под одеяло и т. д.

Куда эффективнее, чем «ложечка за папу», «ложечка за маму»!

Ребёнок готов на что угодно, только бы выиграть пустяшный жетон, наклейку или пластмассовую медальку.

Причём важно, чтобы она ему досталась именно в соревновании! Он всегда хочет быть лучшим, первым. Ему важно, чтобы его хвалили, именно ему уделяли внимание, чтобы именно он был главным.

Это фундаментальная вещь, которая сидит в нас такой занозой, что никаким страхам и сексам даже не снилось! Причём если и половой инстинкт, и инстинкт самосохранения сильно видоизменились под воздействием культуры, то иерархический дан нам почти в первозданном виде.

Хотя, конечно, и он тоже сильно раздут. Раздут, с одной стороны, из-за нашего естественного сопротивления постоянному психологическому (а иногда и физическому) давлению со стороны «старших», более сильных или даже просто более высоких сородичей^[25].

С другой стороны, он раздут, потому что это и самый лёгкий способ нас подначить. Вот этим и пользуются. Нам постоянно ставят кого-то в пример, словно дразнят – посмотри, чего тот-то добился, а чего – этот... А чего добился ты?! И тут у всякого, как говорится, падает планка. Теперь можно делать с ним, что душе угодно.

Даже миллиардеры и те болезненно реагируют, когда их спрашиваешь, удовлетворены ли они своим местом в списке Forbes. Хотя, казалось бы, с такими деньгами можно уже и вовсе ни о чём не переживать. Но нет, иерархический инстинкт (а у миллиардеров он особенно силён) покоя никому не даёт.

Частенько, впрочем, эта игра приводит и к обратному эффекту: человек замыкается, озлобляется и тешит себя каким-нибудь глупейшим объяснением – почему он «лучше других», несмотря на отсутствие у него соответствующих возрасту наклеек, жетонов и пластмассовых медалек.

Ребёнка не надо учить хотеть быть первым и лучшим, а вот бояться опасностей мы его учим, да и сексуальный опыт он потом будет собирать по крохам и по сусекам.

Быть первым, правым и главным – это совершеннейший автоматизм! Это наш внутренний закон. И когда мы вырастаем, это желание никуда не исчезает, а лишь модифицируется и приобретает более (а иногда – и менее) социально приемлемые формы.

Само наше общество организовано по принципу такой иерархической матрицы. Над нами всегда кто-то громоздится «сверху»: родители, педагоги, начальники, а ещё есть судьи, полицейские, «научные авторитеты», «звёзды» и прочие «селебрити». Кто-то «живёт под Богом», кто-то под конкретным священником, а кто-то, например, под президентом.

Всё это виртуальные вожаки нашей стаи, которых мы, с одной стороны, боимся, а с другой – всегда претендуем на их место, даже если не вполне осознаём это своё стремление.

Конечно, большей частью мы соревнуемся в социальной значимости в горизонтальных отношениях: супруги выясняют, кто из них «прав», а кто «виноват», родители пикируются с детьми-подростками. На работе между сотрудниками всегда существует конкуренция и, к сожалению, не всегда здоровая. Даже приятели зачастую дружат, чтобы поконкурировать, так как никакого другого действительного взаимного интереса не обнаруживают.

Приглядевшись к вашей жизни внимательнее, вы без труда обнаружите, что, вообще говоря, **главная цель социальных коммуникаций – это определить своё место в иерархии, а затем оборонять его ото всех, кто стоит «ниже». Ну и конечно же, мы не оставляем попыток подняться хотя бы чуточку «выше», потеснив тем самым местных завсегдатаев.**

Да, в этом наша цель – быть как можно «выше», и не так уж важно, каким образом. Властный Олимп – это та манящая нас сила, которую все мы инстинктивно боимся и которой все мы, вместе с тем, одновременно страстно алчем.

Собственно, из иерархического инстинкта, а вовсе не из сексуального желания к матери и произрастает феномен, который Зигмунд Фрейд верно обнаружил, но ошибочно обозначил «эдиповым комплексом» – желание победить и свергнуть Отца (вожака) с его престола.

Стремление быть первым и правым в человеке неистребимо – в спорте, в бизнесе, в масс-медиа, в политике и т. д. И только оно приносит человеку мгновения особого, торжествующего счастья!

Впрочем, на Олимпе количество мест ограничено, поэтому многие из нас используют суррогатные и весьма затейливые способы, чтобы самоутвердиться. Типичный пример – спортивные болельщики. Впрочем, чем они отличаются от политически ангажированных граждан, которые радуются победе своего кандидата на выборах? Или тех, кто рад испугу «вероятного противника»?

«Мы победили!» – ключевая фраза, которая тешит иерархический инстинкт всякого, кто взялся играть в одну из таких суррогатных игр.

В творчестве дела обстоят аналогичным образом. Кинорежиссёры, например, соревнуются между собой кассовыми сборами и количеством «железок» (так они называют призы, полученные ими на международных фестивалях). Впрочем, это касается абсолютно всех «культурных» сфер...

Художники и дизайнеры соревнуются ценами на свои работы, а также тем, кто в каком музее выставлен. Писатели – тиражами книг, литературными премиями, положительными рецензиями критиков и проч. Актёры, певцы и модели – рейтингами, собранными стадионами, проданными дисками и гонорарами.

Конкурируют между собой и «творческие болельщики». Делают они это, как правило, с большей деликатностью, нежели спортивные или политические, но по существу всё то же самое: мой кумир преуспел! я же говорил! нате-ка выкусите! мы лучше всех!

Именно поэтому так живучи абсурдные верования, создающие основу каждой конкретной субкультуры. А принадлежность к определённой субкультуре, в свою очередь, позволяет нам чувствовать себя состоявшимися – идентифицировать себя с чем-то «правым», с «истиной», «красотой», «нравственностью», «силой духа и плоти», с самой «властью», наконец.

В эти игры наш мозг играет как замороженный. Эволюция науськивала его на эту бесконечную и беспощадную борьбу миллионами лет естественного отбора, всеми силами межвидовой и внутривидовой конкуренции. Так что конкретный повод – ради чего, собственно? – теперь и не так важен. Важен просто «верх». Какой подвернётся, на такой и полезем.

Если же смотреть на это дело здраво, то мы имеем лишь набор дурацких игр с нулевой суммой^[26].

Но нашему ограниченному от природы, подслеповатому сознанию с эдакой «высшей математикой» не разобраться. Ему остаётся только всё это безумие как-то оправдывать, выгораживая собственный эгоцентризм с помощью многословных, витиеватых и насквозь противоречивых интеллектуальных конструкций.

В результате подобные конструкции, наскоро слеplённые нашим сознанием, часто становятся затем идеологиями, политическими взглядами, «личностным ростом», культурной парадигмой, нравственными и эстетическими ценностями, религиозными доктринами и прочей требухой «межлюдских отношений».

Только вот реальных, по-настоящему человеческих отношений в этой требухе, как правило, нет. Вот почему за всей этой кипучей «социальной жизнью» мы чувствуем себя одинокими и, видимо, вполне оправданно считаем, что проживаем не свою жизнь.

Где-то в глубине души мы понимаем, что вся эта конкуренция за право считаться «лучшим» – лишь игра, ничем, в сущности, не отличающаяся от хорошо известного нам соревнования «кто быстрее залезет под

одеяло». Но мы, понятное дело, стараемся об этом не задумываться.

Ведь если мы всё-таки задумаемся, если осознаем, чего на самом деле стоят все эти наигранные и вымученные «победы», нам станет не по себе. Что они на самом деле нам дали? Чем они сделали нас лучше? Да, если мы дадим себе труд пораскинуть мозгами, то окажется, что король-то голый, а все эти свои «победы» мы просто-напросто придумали, высосали из своего собственного пальца.

Признавать это больно и горько. В этих бессмысленных схватках за виртуальный «верх» нами было наломано немало дров: мы заплатили за него дружескими и просто человеческими отношениями с другими людьми. Потеряли реальные отношения, а забрались всего лишь на умозрительный «верх». Оправданна ли такая цена? Да об этом, как говорят в таких случаях, лучше не думать.

Нет правды там, где всё – игра. Но пока есть возможность выигрывать, мы будем играть. Таков иерархический инстинкт.

И снова, как вы можете заметить, «огромное богатство выбора»! Аж глаза разбегаются – какую бы пирамиду поштурмовать? как умудриться всех переспорить во всех «комментах», куда бы прислониться, чтобы ощутить на себе ореол героя-победителя?..

Каждый вопрос на миллион.

Сетевое сообщество

Социальные сети – новая реальность нашей «общественной жизни». И не стоит удивляться тому, что они стали самым настоящим кривым зеркалом, высвечивающим все пороки бессмысленной, изматывающей и деморализующей игры в «первого».

То, что должно было стать идеальным средством коммуникации, превратилось в способ формирования новых социальных пирамид. Та же самая история –

одни превращаются в блогеров-тысячников, другие страдают от недостатка «лайков» и пытаются присоединиться к какой-нибудь успешной стае с харизматичным вожаком.

Само социальное общение становится при этом не только поверхностным, но и на самом деле виртуальным. Чтобы понимать другого человека, недостаточно знать, что он говорит (как мы уже выяснили, то, что он говорит, вообще не имеет никакого значения), важно знать, каковы его отношения с его социальным кругом – его действительную стаю.

Когда у вас есть настоящий друг, вы на самом деле знаете не его самого, а о множестве его отношений с другими людьми. Вы знаете, каков он в отношениях со своими родителями, с супругом (супругой), с детьми, с начальником и подчинёнными, с другими вашими общими знакомыми. Именно эти отношения и задают его, так сказать, психологический объём в вашем восприятии.

Фокус в том, что, будучи социальными животными, мы проявляемся только через свои реальные социальные отношения с другими людьми. Без других людей мы бы представляли собой «пустое место». Мы (каждый из нас) – это перекрестье наших социальных активностей, мы – как бы эхо наших отношений с другими людьми.

А что вы знаете о действительном социальном круге своего «друга» в социальной сети? Ровным счётом ничего! Таким образом, вы общаетесь не с ним, а с полностью выдуманной вами фантомом, который целиком и полностью находится внутри вашей собственной головы! Переписываясь с ним вы, по существу, разговариваете с самим собой. И всё это сильно отдаёт шизофренией. Но мы этого не чувствуем – мы можем переживать, оскорбляться, тосковать, даже влюбляться и ещё «много думать»... А толку-то?

В комментариях к вашей фотографии или посту написали глупость? Ну так, может, её дурак и написал? Что с него взять? Но вы этого не знаете, а главное – не осознаёте своего неведения. Вашим воображением создан полноценный образ вашего собеседника: вы его словно наяву видите, а он, по сути, лишь галлюцинация.

А с кого вы нарисовали образ этого человека, если реальный персонаж вам неизвестен? С себя, разумеется. Но он – точно не вы (вы бы, я думаю, не стали писать неприятные вещи под своими постами и фотографиями). Однако же вы переживаете так, словно бы сами себя оскорбили, словно бы вас оскорбил кто-то равный вам.

Чтобы узнать человека, вы должны понимать его отношения с его реальным социальным кругом, а в Сети это невозможно. Если он ходячий неудачник, который так самоутверждается, вы, встретив его «в реале», только посмеётесь. Но в том-то весь и фокус, что вы не видите его в «реале», но при этом уверены, что общаетесь с реальным человеком.

От этой иллюзии очень непросто избавиться, ведь чтобы взаимодействовать с кем-то, нам нужно иметь какое-то представление о нём. Вот мы и составляем представление о наших виртуальных собеседниках, совершенно не соотносясь с реальным положением дел. И верим в собственные придумки.

По статистике что-то активно комментируют в Сети лишь от одного до трёх процентов всех пользователей. Кто все эти люди, которым так хочется заявить о себе миру под прикрытием аватара? Те, у кого жизнь полна событий, те, кто успешен и деятелен? Или те, у кого ничего нет, кроме этого виртуального окна? Или даже, точнее сказать, виртуальной форточки...

Но добропорядочные пользователи социальных сетей не слишком об этом задумываются. Когда вы открываете свою страницу, вы попадаете в самую

настоящую психологическую ловушку: Сеть подменяет вам подлинную реальность, вы обнаруживаете себя в выдуманном мире, иллюзорности которого не замечаете.

Этот виртуальный мир способен затянуть человека целиком, лишив его подлинных отношений – того круга людей, которому мы можем быть по-настоящему, искренне небезразличны и которые потому так важны для нас.

Как любил повторять тот же Роберт Йеркс: «Один шимпанзе – не шимпанзе». Что уж говорить о человеке! А вот об аватаре и вовсе ничего путного сказать нельзя. Он – химера.

Правда о желании

Понятия и суждения имеют смысл лишь постольку, поскольку им можно однозначно сопоставить наблюдаемые факты.

Альберт Эйнштейн

Итак, мы исчерпали лимит наших «потребностей».

Всё в конечном счёте сводится к следующему:

- мы не хотим умирать и боимся смерти (причём если вы пока не умираете, этот страх является чистой профанацией);
- хотим большой и чистой любви, но её, к сожалению, не предвидится;
- наконец, мы хотим забраться на самый верх социальной пирамиды и затем всю жизнь (точнее, насколько хватит сил) оборонять её от тех, кто также на неё претендует.

Какое из этих желаний вы хотите сделать центральным пунктом своей жизни?

Альтернатива – так себе, я полагаю. А знаете почему? Потому что сама идея нашего «желания» – это фикция. **Подлинное желание – это не приобретение чего-то, а восполнение недостатка, устранение дефицита.**

Но какой дефицит вы в действительности испытываете – не надуманный, а реальный? Не обманывайте себя, будьте с собой честными.

Если я сейчас перекрою вам доступ к кислороду, вы испытаете дефицит в кислороде и будете хотеть кислорода. Если вас не кормить неделю, вы будете испытывать недостаток пищи и настоящий голод. Вы

действительно будете во всём этом нуждаться, вы ощутите настоящую потребность в этом.

Впрочем, это лишь гипотетические примеры. А чего вам реально не хватает? Не чего бы вам хотелось, а чего вам и в самом деле недостаёт?

В этом вся и проблема – мы не испытываем естественного дефицита!

Нашей жизни намеренно и очевидно ничто не угрожает. Наша сексуальная потребность нами же и переоценена, а любовь, о которой все мы мечтаем, иллюзорна. Наконец, центром мира (и соответственно, пимпочкой на социальной пирамиде) мы себя и так считаем, нам для этого самоощущения вообще никто не нужен, честно говоря (каждый из нас искренне уверен в том, что он умнее, лучшее и справедливее всех прочих землян).

В детстве, если помните, всё было по-другому. Мы не боялись смерти, нам не нужен был секс, но мы реально хотели быть первыми. Это и двигало нас, заставляло чему-то постоянно учиться, побуждало развивать новые навыки, прыгать выше собственной головы.

Но теперь всё – мы уже прыгнули. Прыгнули и сели сверху.

Давайте честно: кого вы и вправду считаете умнее себя? Не теоретически, а на самом деле? Вот прямо, что он вам скажет, то вы сразу и приметесь исполнять – беспрекословно, ни секунды не раздумывая! Нет такого персонажа.

Точнее, есть: вы такой персонаж. Ведь что бы вы ни делали, вы считаете это правильным.

По крайней мере, какую бы глупость вы ни сделали, вы всегда найдёте самое изощрённое объяснение, оправдывающее этот ваш поступок.

То есть он – этот ваш поступок – для вас уже априори «правильный». Вы будете настаивать на этом, даже если он окажется на поверку отчаянной глупостью. Возможно,

какую-то неловкость вы и почувствуете – мол, неудобно как-то получилось... Но это защита, а не раскаяние.

* * *

Итак, мы переходим к самому интересному.

Внимание, я должен сообщить вам чрезвычайно важную новость: вы знаете, чего вы хотите на самом деле. Да, это не описка. Вы знаете. Конечно! Оглянитесь вокруг – это то, чего вы действительно хотите.

Вам всё ещё кажется моё заявление странным? Я понимаю: ведь ваше сознание полно мифов и легенд о несбывшихся мечтах (причём куда более головокружительных, чем фантазия всех древнегреческих драматургов вместе взятых).

Но сознание – это ведь только красивая обёртка реальной конфеты. Оно ничего не решает. Конфета же лежит внутри вашей черепной коробки! Это, уточню на всякий случай, **ваш мозг, и он привёл вас именно туда, куда он вас привёл, и больше, как мы выяснили, не испытывает дефицита.**

Так что ваша реальная жизнь – та которая у вас уже есть, – и есть исполнение ваших желаний! Поздравляю! Да, ваше желание, будучи исполненным, так выглядит. Что бы там ни думало себе ваше сознание, вас мозг привёл вас сюда, в эту точку. Он хотел этого. Такова правда.

Вашему сознанию всё это может не нравиться, понимаю. Ваше сознание по-прежнему хочет какой-то другой жизни. Но какое это имеет значение? Вы что, считаетесь с его мнением? Нет, конечно. В противном случае вы бы всегда следовали тому, что ваше сознание вам говорит: например, заниматься спортом, соблюдать диету, не раздражаться на идиотов...

У вас масса прекрасных предложений от вашего сознания! Но вы же им не следуете, отмахиваетесь от них,

как от назойливой мухи, – откладываете, перекладываете, забалтываете и просто игнорируете, как белый шум.

Да, вы не слушаетесь своего сознания, вы делаете то, что решил ваш мозг, то, что он захотел. И оказываетесь там, куда он вас – в соответствии с этими его (вашими) «хотелками» – привёл.

Никакого права голоса у нашего сознания нет. Вы следуете путём своего мозга, который тащит ваше сознание за собой на прицепе, причём с известной нам уже либетовской полусекундной задержкой (а то и куда большей, если верить фМРТ).

Конечно, я не знаю, что там у вас «вокруг», но оглянитесь и посмотрите на свою жизнь сами.

Какая у вас работа? Ага, хорошо. Судя по всему, вы её и хотите.

Нет у вас работы на постоянной основе – ну так вы и не хотите работать на постоянной основе. Так бывает, причём сплошь и рядом.

Это такая, знаете ли, типичная мизансцена: лежит человек на диване и говорит мечтательно: – Вот был бы у меня миллион долларов!..

– И что бы ты делал? – интересуемся.

– Лежал бы на диване и ничего не делал! – отвечает он нам торжественно.

– Ну, так ты уже и лежишь на диване, ничего не делаешь...

Если человек (его мозг) что-то действительно хочет, он то и делает. И если он хочет лежать на диване, то он и лежит на диване. Всё остальное – просто гипотетические хотелки ангажированного культурой сознания, которые ровным счётом ничего не стоят.

Хорошо, а что у вас со второй половиной? Нет её? Поздравляю вас, вы её и не хотите! Есть? Поздравляю, таков ваш выбор! Удивительно, да? А какое тут ещё может быть объяснение, если огородов не городить?

С детьми, конечно, не так – мы ребёнка не выбираем. Какой получился, такой и есть. Впрочем, если он здоров, то и тут его поведение – в значительной степени дело ваших рук. То есть вы именно такого ребёнка себе и хотели. Не думали, возможно, что хотели такого. Но ваш мозг, вероятно, не захотел лишний раз напрягаться, не слишком тревожился о результате. Его всё более-менее устраивало, ничто не взволновало, и он пустил дело на самотёк. А там что выросло, то и выросло – как заказывали. Самотёк других вариантов и не предполагает.

Ещё раз: если вы испытываете реальный дефицит, тогда у вас и нет проблем с желанием – оно очевидно, оно явлено в конкретном действии (то есть вы соответствующим делом и занимаетесь). Но если вы не испытываете дефицита – вы и сидите сиднем.

Ваши же сознательные желания-ожидания мнимы. Это лишь фантазмы и фантазии – «хорошо было бы, если...». Но пока вы не испытываете ни соответствующего голода, ни соответствующей жажды, это просто разговоры.

Вам всё ещё кажется данное рассуждение парадоксальным? Это нормально. Вы просто не привыкли думать, глядя правде в глаза.

Кроме того, до сего момента вам недоставало знаний о действительных отношениях вашего мозга с вашим сознанием. Но мы целую главу на эти отношения потратили, так что теперь вы в курсе и у вас есть все шансы начать думать правильно.

Впрочем, если вы действительно в отношениях мозга и сознания разобрались (а не просто вам показалось, что вы что-то поняли), то теперь у вас есть инструмент для разрешения соответствующих противоречий.

* * *

Давайте привыкать думать непротиворечиво.

В данном случае всё просто: если я – это мой мозг, то место, в которое он меня приводит (диван у телевизора или президентское кресло), – это и есть то, чего он хочет. А что я по этому поводу думаю – сознанием – дело десятое. Оправдывать сознание умеет всё что угодно, даже безумие (данный факт я могу ответственно подтвердить как врач-психиатр).

Да, я понимаю, что сложно перестраиваться. Ведь часть любой ситуации мы всегда готовы увидеть и принять с лёгкостью, но всю картину сразу и увидеть-то не просто, а принять в расчёт – и вовсе как серпом по одному месту.

Всё, что нашему сознанию не нравится, мы изо всех сил пытаемся от себя спрятать, вытеснить куда-то в тень – с глаз долой, из сердца вон. И даже если сокрытое находится на самом видном месте, мы сделаем всё, чтобы его не замечать.

Допустим, вы чего-то достигли – повышения по службе, прибавки к зарплате, статью умную написали, руки и сердца каких-нибудь замечательных добились. Кто всё это сделал? Вы, конечно! Но это ведь не вся правда...

Были и другие фигуранты вашего успеха – начальник, который разглядел ваш талант или вдруг почему-то расщедрился. Статья умная, хоть она и вами написана, тоже не возникла бы без посторонней помощи – кто-то так или иначе поспособствовал (хотя бы и первая учительница, которая писать вас учила правильно). Про руку и сердце я вообще молчу. Но мы эту вторую, скрытую от нашего сознания часть игнорируем, потому что подвиг должен быть целиком наш.

В общем, много здесь всегда лукавства, хотя, допускаю, не преднамеренного, а ещё и вполне объяснимого – все мы хотим быть лучше того, чем являемся. Что в этом плохого? А кто без этого греха, пусть бросит в нас камень.

Впрочем, вы можете возразить: мол, с чего это я имею то, что я хочу, если моя работа, например, мне не нравится? Ну и правда, как она может вам нравиться, если денег вы на ней получаете мало, сама работа скучная,

только нервы вам на ней и треплют, и уж точно она не «дело вашей жизни». Но это только часть ситуации, которую вы видите, а есть ещё и та, которую вы замечать не хотите.

Теперь зажмурьтесь (чтобы не испугаться), и давайте приглядимся повнимательнее: вы действительно готовы идти на профессиональный риск, брать на себя дополнительную ответственность и дополнительную нагрузку, работать сверхурочно, создавать новые проекты, всё отставить на второй план (дом, семью, развлечения и отдых), чтобы сделать работу центром всей своей жизни?

Нет, потому что в противном случае вы бы всё это уже и сделали. Но вы не делаете, и у вас замечательное оправдание – «это не дело вашей жизни» и «сама работа скучная» и т. д. и т. п. Классический пример самозавинчивающегося замкнутого круга, как в анекдоте – нет секса, потому что прыщи, а прыщи, потому что нет секса.

Но допустим, что вы всё же правы. С работой действительно критический швах. Но если так, вы должны знать, что есть «дело вашей жизни» и какая работа была бы для вас в самый раз. Знаете ли вы, что это?

Предположим, что вы знаете. О'кей, почему вы в этом случае не там?

Одно из двух:

- или вас туда не берут, но тогда вы и не можете знать, что она – «та самая», ведь вы ещё не имели шанса это проверить (вполне возможно, что вы заблуждаетесь и вам просто удобна такая позиция);

- или вас оттуда уволили, но тогда, я прошу прощения, там или бизнес никуда не годный, или работник вы не из лучших – подумайте сами:

– если эта работа – не бизнес, то вы рассуждаете не о работе, а о хобби, которым надо в свободное время заниматься (работа всё-таки предполагает производство чего-то, что другие люди готовы и хотят покупать);

– во втором случае, если вы с этой работой профессионально не справляетесь, то это и не может быть «делом вашей жизни» – не по Сеньке шапка.

То есть, как ни крути, вы где-то обводите себя вокруг пальца – или в одном месте, или в другом, или даже в третьем, которое я не предусмотрел.

Факт же состоит в том, что мы там, где мы есть. И давайте признаемся себе честно, не делаем всего, что следовало бы, чтобы оказаться в каком-то другом месте.

Если же вы этого не делаете, то, значит, и не испытываете действительного дефицита. А если не испытываете дефицита, то всё – если брать на круг (с учётом всех плюсов и минусов) – вас устраивает.

«Но если это всё так, то почему я не рад тому, что у меня есть?» – спросите вы. Ответу: ваш дискомфорт обусловлен тем, что вам бы хотелось ещё чего-нибудь. Знаете, как бывает – «хотелось бы чего-нибудь вкусенького». Хотелось бы, но подорваться и бежать ради этого по магазинам немногие решаются.

То есть всегда стоит вопрос цены – количества усилий, которые от нас потребуются, чтобы соответствующую «хотелку» исполнить. И выясняется, что платить ту цену, которая требуется, мы не согласны.

И мы вправе. Есть товар, есть цена, а есть покупатель, которому это или нужно за такую цену, или нет. Что тут поделаешь?

Готовы ли мы отнять в одном месте, чтобы здесь расплатиться? Этот вопрос наш мозг всегда решает с предельным напряжением. Помните чашку с логотипом университета? Мозг всё там себе считает, на ус мотает и принимает решение – мол, за столько-то продам, за столько-то куплю. А дальше вы имеете то, что имеете.

Да, всем нам, бывает, хочется того самого химерического счастья – розового единорога,

белоснежного пегаса и ещё какую-нибудь рыбку говорящую. Конечно, ведь нам рассказывали, что, мол, у кого-то что-то такое было «вкусненькое», а нам показалось, что и нам оно надо. Но ключевое слово здесь – «показалось».

На уровне сознания нам может не нравиться то, что мы хотим на самом деле (чего хочет наш мозг), – не удивляйтесь этому. Но сложно спорить с тем фактом, что ваш мозг – это и есть вы, а он привёл вас туда, где вы сейчас себя обнаруживаете.

Впрочем, самое главное – в том, что вы и не особенно рвётесь куда-то ещё. В противном случае вы бы не мучились надуманной «проблемой выбора». Вы бы уже воспользовались любым из тех вариантов, что вам здесь и сейчас уже предложены.

Поверьте, вариантов вокруг множество, и вы бы обязательно принялись их использовать, если бы вас устраивала цена вопроса. Но ваша готовность платить за перспективы определяется лишь уровнем дефицита. Если вам не хватает кислорода, вы будете готовы отдать за него всё что угодно. А если вам «не хватает» миллиона долларов? Сколько вы за него заплатите?

Правда в том, что наши достижения прямо пропорциональны нашим фактическим амбициям. И не надо питать иллюзий.

Собеседование

В своей жизни я провёл сотни собеседований потенциальных сотрудников, причём для совершенно разных компаний и проектов – от психиатрической больницы до набора участников в телевизионное реалити-шоу. Но эти примеры мы вынесем за скобки и поговорим об обычном приёме на более-менее обычную работу – например, сотрудника в бэк-офис большой корпорации.

Сразу должен предупредить, что согласно последним научным данным даже получасовое собеседование потенциального работника с работодателем является бессмысленной тратой времени. Никакой прогностической силы у таких собеседований, как выяснили социальные психологи, нет. Но поскольку я всё-таки ещё и психотерапевт, то просто представим себе, что это просто своего рода психологический эксперимент.

Во время таких собеседований я всегда спрашиваю кандидата: «Хорошо, давайте сейчас забудем про ваше резюме, про то, что было в описании предлагаемой вакансии. Чего бы вы вообще хотели? Что для вас было бы вот прямо вашим делом?»

Ответы, как вы догадываетесь, начинаются (а часто и заканчиваются) общими фразами о «развитии», «успехе», «карьере», «самореализации» и т. д. Это, конечно, самый печальный вариант: человек вообще ничего на самом деле не хочет или скрывает, чего хочет на самом деле (например, сидеть сутками напролёт за компьютерными играми или колесить по миру в турпоходах).

Те же, кто после дополнительных уточняющих вопросов всё-таки находится с ответом, попадают, должен признаться, в новую ловушку. Допустим, кандидат говорит: «Ну, я, конечно, хочу быть юристом в вашей компании. Но мне особенно приятно, что здесь работает много творческих людей, и меня это всегда так манило, так манило! Я это очень люблю!»

В чём ловушка? Она в следующем: я обязательно спрашиваю у кандидата, что он конкретно сделал для того, чтобы это «люблю» превратилось из слов в нечто хоть сколько-то осязаемое. Если человек отвечает, что он десять лет участвовал в самодеятельности, пел в хоре и поигрывает в уличном театре пантомимы, он, скорее всего, не соврал и про юриста. Но если он ничего подобного

не делал, то он ровно с тем же успехом «хочет» быть и юристом. Надеюсь, вы понимаете почему.

Ещё один вопрос, который я неизменно задаю кандидатам: «Хорошо, сейчас забудем всё, что мы здесь обсуждали. Меня интересуют стратегические планы. Как вы видите своё будущее через десять лет?».

Большая часть ответов (как вы, наверное, уже догадываетесь, неправильных) делится на две группы:

- кандидат говорит, что он хочет совершенствоваться в профессии, чтобы реализовать свой потенциал, а это значит, что у него буквально нулевые амбиции и даже задуманного он не исполнит, десять лет слишком большой срок, чтобы планировать прорыв;

- кандидат говорит (особенно если он молод), что... «в будущем я хочу иметь семью»... и запинается, а мне остаётся лишь удивляться – что вообще должно быть у человека в голове, чтобы ответить нечто подобное, когда о будущем тебя спрашивает потенциальный работодатель?!

Последний вариант ответа свидетельствует о том, что кандидат в принципе не особенно задумывается над тем, что ему предстоит здесь работать. Но самое печальное другое: его несчастная голова забита кучей социально обусловленных стереотипов, и работа пока является лишь одним из них. Он не хочет работать, он знает, что ему «надо» работать. И знает про это «надо» его сознание, а не его мозг, и толку от такого работника, к сожалению, не предвидится.

Правильный ответ на этот вопрос: «Я, товарищ руководитель, хочу через десять лет быть вами». Должен предупредить, что не всякий руководитель способен оценить ценность такого ответа. Но если

вас нанимаю я, то в этот момент я понимаю две вещи:

- первая – вы сможете учиться и совершенствоваться (вспоминаем шимпанзе из эксперимента Роберта Йеркса);
- вторая – вы хотите быть первым, то есть в вас ещё есть та страсть, благодаря которой люди в принципе и достигают успеха.

Глава четвёртая

Предназначение

Делай, что можешь, с тем, что ты имеешь, там, где ты есть.

Теодор Рузвельт

Настало время подводить первые итоги.

Не стоит удивляться чувству, будто бы мы проживаем не свою жизнь. Чувство это неприятное, но верное и важное, поэтому не гоните его. Именно оно заставляет нас задуматься о том, кто мы есть на самом деле.

Да, ответы, которые мы пока получили благодаря «красной таблетке», не слишком радужны.

Но попробуйте вспомнить то чувство, когда вы узнали, что Деда Мороза не существует. Думаю, было неприятно. Я, например, жутко разозлился. Нет, я был просто в гневе! Мне так неприкрыто ввали, словно я полный идиот. Но кто-то, возможно, просто расстроился, узнав, что прекрасная сказка оказалась выдумкой. Кто-то, наверное, даже испугался.

В любом случае было дискомфортно. Когда теряешь красивую иллюзию – всегда так. Не важно – о Деде Морозе речь, о разочаровании в любимом человеке или когда понимаешь вдруг, что тебе уже совсем не шестнадцать и даже не двадцать пять. Терять иллюзии больно и страшно. Столкновение с реальностью кажется болезненным ударом. Я всё это понимаю.

Но я не думаю, что мы заслуживаем сочувствия, потому что никакого удара о реальность на самом деле и не было. Это был лишь дурной сон, навеянный «синей таблеткой», а сейчас мы просто проснулись.

Нужно понять, что мы, даже при всём желании, не можем столкнуться с реальностью. **С реальностью буквально по техническим причинам нельзя столкнуться: нельзя столкнуться с тем, чего вы никогда не покидали, с тем, чем вы, в действительности, сами являетесь.**

Мы никогда не теряли ни реальности, ни правды о ней. Мы лишь делали вид, притворялись, прятались сами от себя. Нам было приятно верить во всяческие рождественские сказки, красивые истории, рассказы про любовь.

Но мы всегда знали: что-то тут не так. Знали, но не хотели этого признавать. Тянули. И накапливали долги.

Никакая иллюзия не сделает нас счастливыми. Возможно, лишь на какой-то миг, но за него потом придётся платить втридорога. Это как с наркотиками. Сам по себе такой трип может оказаться весёлым, но вот тяжёлая абстинентная отдача потом замучает: отравленный наркотиком мозг перетратил дофамин и теперь испытывает жёсткий дофаминовый дефицит. Повторная попытка вернуться к наркотику только ухудшит положение.

Короче говоря, даже если вы сейчас капельку расстроились – не беда. То, что мы выигрываем, освобождаясь от иллюзий, – куда более ценная вещь, чем любые красивые фантазии. Это та правда, без которой мы никогда не поймём, как нам жить своей жизнью.

Итак, перед нами вопрос нашего с вами предназначения.

Есть ли оно? А если есть, как с ним быть?

Иметь и быть

Если ваша единственная цель состоит в том, чтобы стать богатым, вы никогда не достигнете её.

Джон Дэвисон Рокфеллер

Итак, что вы думаете теперь о «богатстве» своего «выбора»?

Не знаю, как у вас, но у меня лично никакого «выбора» нет, не говоря уж о каком-то его «богатстве». Бессмысленно городить иллюзии и гоняться за розовыми единорогами. Реальность ровно такова, какова она есть.

Точно так же, как и в нашем рассуждении о месте и времени нашего рождения, у нас нет ничего, кроме того, что «по случаю» нам выпало. Впрочем, это лишь для нас – «случай», а в действительности – закономерность.

С закономерностями можно пытаться спорить, выражать своё ими недовольство, но это ничего не изменит, поскольку другой «случайности» у нас нет. Закономерности надо заставлять работать на себя, раз уж мы и вправду считаем себя «центром Вселенной».

В качестве эпиграфа к этой главе я взял знаменитое высказывание, принадлежащее самому молодому в истории США президенту страны – Теодору Рузвельту. Он стал им в 42 года – это как мне сейчас.

Впрочем, те, кто знает историю, могут сказать, что Теодор Рузвельт стал президентом «случайно». Действительно, он был избран лишь вице-президентом, а президентом оказался лишь потому, что его босса – президента Уильяма Мак-Кинли – застрелил анархист-одиночка.

Кто-то скажет – мол, легко это говорить: «Делай, что можешь, с тем, что имеешь, там, где ты есть», если президентский пост сам падает тебе в руки.

Но подумайте об этом иначе: что будет, если вы не делаете то, что вы можете, с тем, что вы имеете, там, где вы есть? Вы не преуспеете, куда бы и что бы вам ни упало!

«Богатство выбора» иллюзорно, потому что это гипотетическая вещь. Фактически же вы там, где вы есть, у вас есть то, что есть, и вы или делаете с этим то, что можете с этим делать, или не делаете этого.

Если не делаете, а ждёте какого-то другого «счастливого случая» (вдруг, например, сделают вас президентом), это печально. Печально хотя бы потому, что такие «случаи», как мы уже выяснили, даже если они и возможны, как с выигрышем в лотерею, не делают людей «счастливыми».

К любому «случаю» надо быть готовым. Ведь любой «случай» оказывается, по существу, не наградой, а внутренним вызовом для человека. Кроме того, любой «случай» должен быть доведён до ума. В противном случае наивно надеяться на следующий «случай». Вы застрянете в складке.

Учитывая дальнейшую карьеру нашего героя (а Рузвельт был избран и на второй президентский срок) он был вполне готов к реализации представившейся ему возможности.

И вы находитесь ровно в таком же положении: не важно, что на кону – президентский пост или продвижение по карьерной лестнице в небольшой фирме, – вы или готовы действовать, или нет.

Но, как говорил другой великий политик – Уинстон Черчилль: «Всякая хорошая возможность заявляется к нам в рабочем комбинезоне и с лопатой в руках». Это обстоятельство, поверьте, является фундаментальным: каким бы замечательным ни был «случай», он потребует от нас прибегнуть к усилию, мы будем вынуждены сделать ставки, причём, возможно, очень большие.

Но готовы ли мы на такие усилия и на эту цену? Сказать по правде, наш мозг находится в слишком комфортных условиях, чтобы совершать какие-то усилия. Да, жить можно, сексуальное удовлетворение – не проблема, а в остальном – «я и так самый умный».

Зачем нам себя нагружать, платить, рисковать? Зачем брать на себя ответственность, что-то придумывать, изобретать? В конце концов, это значит, что надо самих себя менять, а зачем? Чего ради? Журавля в небе?..

Если спросить человека, почему он не пытается преуспеть на своей работе (не делает того, что он может, с тем, что он имеет, там, где он есть), он, скорее всего, скажет, что «не видит в этом перспектив».

Но, ей-богу, это удивительная вещь! А где он видит эти загадочные «перспективы»? Воображает гипотетически? И давно он стал принимать свои фантазии за реальность? Если так, то, возможно, надо начать не с просмотра вакансий, а с консультации у психиатра.

Допускаю, что у меня просто туго с воображением, но я не понимаю, какие ещё могут быть варианты, как не делать того, что мы можем, с тем, что мы имеем, там, где мы есть?

Конрад Лоренц написал свою знаменитую книгу «Оборотная сторона зеркала» в советском лагере для военнопленных. Мой любимый философ Людвиг Витгенштейн написал свою главную работу – «Логико-философский трактат» – в итальянском плену, угодив туда с фронта Первой мировой войны. Наконец, выдающийся психолог Виктор Франкл создал свою систему психотерапии, находясь в фашистском концентрационном лагере.

Все они делали то, что могли, с тем, что имели, там, где они находились.

И другие варианты просто отсутствуют. Но говорить, что перспектив нет, – просто нелепо. Откуда вы это знаете? Вам так кажется? Ещё не догадываетесь – почему?

Как мне повезло!

Прежде чем заболеть своим параличом, я написал две научные монографии и как раз работал над третьей. Но, оказавшись на неопределённый срок прикованным к больничной койке, я был лишён доступа к научной литературе (интернета в России ещё толком не существовало). А всякий, кто имеет подобный опыт, знает, что работать над научной монографией без такого доступа, мягко говоря, затруднительно.

Всё, чем я располагал на тот момент, были уже имеющиеся у меня на тот момент знания и руки, способные держать пишущий инструмент. Что мне оставалось делать?

Я употребил эту возможность следующим образом: не имея никакого опыта написания популярных книг по психологии, я взялся описать тот курс психотерапии, который до этого проводил с моими пациентами в клинике психиатрии Военномедицинской академии.

Честно говоря, никакой амбиции писать популярные книги по психологии у меня не было. Утешал я себя лишь тем, что это пособие будет полезно моим пациентам, которых я так и не долечил, свалившись с этой своей болезнью.

В результате появилась книга «Счастлив по собственному желанию», которая потом стала одним из главных моих бестселлеров. Но видел ли я тогда эти «перспективы»? А то, что я напишу потом ещё несколько десятков таких книг (не считая любимых мною монографий), стану «доктором Курпатовым», сделаю авторскую программу на Первом канале и так далее?

Я и представить себе этого не мог! Мне было 23 года, я был парализован, с 14 лет носил военную форму и вообще не понимал, что люди делают «на

гражданке», куда меня, очевидно, должны были теперь отправить.

Но откуда возникли все эти «перспективы»? Упали мне на голову? Счастливый случай? Тогда, поверьте, всё это так не выглядело.

Или кто-то думает, что после того, как я написал эту книжку, в дверях моей палаты появился литературный агент с контрактом? Книга, написанная в 1997 году и ставшая потом бестселлером, была впервые издана в 2001-м, причём на мои собственные, весьма скудные тогда средства. Да, и тогда приходилось делать лишь то, что я мог, с тем, что я имел, и там, где я был.

Случайность ли, что потом эта книга понравилась супруге собственника крупного книжного издательства? Наверное, можно сказать и так. Впрочем, она оказалась у неё, потому что я передал её этому издателю. И нашёл способ передать так, чтобы мой «манускрипт» не оказался в мусорном ведре, которое ждёт большинство рукописей, доходящих до подобных приёмных.

А случайность ли, что и потом практически все двери будущих возможностей открывались передо мной именно этими моими книжками из серии «Карманный психотерапевт»? Кто-то скажет, что случайность. Не соглашусь, хотя определённая странность в этом, на мой взгляд, действительно присутствует.

Свои «популярные книжки» я писал исключительно потому, что считал необходимым рассказать широкой аудитории о том, как справляться с психологическими проблемами. Я руководствовался неким внутренним «надо», можно сказать, социальной ответственностью, врачебным долгом, а вовсе не мечтой о некоем своём собственном счастливом будущем.

Я не думал, что делаю что-то «великое», «замечательное», а тем более что эти книги как-то повлияют на мою карьеру. Как вы понимаете, все учёные гордятся своими научными работами, своими открытиями, а не «популяризаторством» (и я, поверьте, не исключение).

В некотором смысле это же «низкий жанр» – писать «популярную литературу по психологии». Кроме того, это скучно и достаточно тяжело – рассказывать просто о сложном. И вообще это невероятно муторно. Ощущение, что выскабливаешь внутреннее пространство черепа ложкой для мороженого.

Но иногда самое никчёмное, что, на твой взгляд, ты можешь делать, – это то единственное, что ты можешь делать с тем, что ты имеешь, там, где ты есть. И я добавлю за Рузвельтом – а потому должен.

Если ты используешь имеющиеся у тебя возможности, перед тобой неизбежно открываются новые. А если ты их не используешь, то остаёшься на том же самом месте, а потому появление новых возможностей просто технически выглядит маловероятным. Волшебник в голубом вертолёте, к сожалению, посещает людей только в алкогольном делирии.

Или вот, например, мои научные монографии, если уж мы об этом заговорили. Чтиво, честно скажу, невесёлое (хотя я, конечно, считаю эти работы заслуживающими внимания). И понятно, что невесёлое, непопулярное и сложное издательствам, как правило, не интересно (если их не финансируют какие-то фонды или меценаты). Так что, где мои монографии напечатали? Да, в том же издательстве, что и мои популярные книги. По благу, так сказать. Из уважения.

Но стали бы их издавать, если бы я не был к тому моменту известным автором? Нет, точно не стали бы. А если бы и издали – кто бы стал читать толстую и

занудную книжку неизвестного автора? Да, мечтать не вредно, но посмотрим правде в глаза: шансов – ноль или около того. Так что и в случае моих научных работ мне снова помог мой «Карманный психотерапевт» – нежданнонегаданно, «случайно».

Нет других рецептов, но зато этот – рабочий: не думайте о «перспективах», их нет (возможно, вы умрёте завтра – о каких перспективах мы вообще говорим?), используйте те возможности, которые у вас есть, и они откроют вам новые возможности, которыми также надо будет воспользоваться.

Как мы уже обсуждали, цель появляется после возникновения подлинного стремления, а не до неё. Это, возможно, показалось вам странным. Но как вы думаете: это антилопа порождает голод у хищника, или у него сначала возникает голод, а потом он обнаруживает на просторах саванны антилопу?

В саванне множество антилоп. Можно сказать, что там целое «богатство выбора» антилоп. Но дело не в них, дело в том – голодно вам или нет, нужна вам эта антилопа на самом деле или нет. Если вы не голодны до достижений и штурма новых вершин – таков уровень ваших амбиций. Не нужно себя обманывать, это ни к чему хорошему не приведёт.

Бессмысленно сравнивать себя с другими. Не нужно придумывать того, чего нет, и изводить себя нелепой завистью, фантазиями и прочей ерундой. На диване можно и так полежать, без миллиона долларов. С миллионом, кстати, лежать даже тяжелее – он покоя своему обладателю не даёт.

«Перспективы» появляются сами собой и всегда постфактум, когда вы оглядываетесь назад и видите, каким образом вы оказались на той ступени, на которую взобрались. А те «перспективы», которые вам только мерещатся, – это приятная морковка, не более того.

В реальности вы всё равно достигнете чего-то другого, а не того, что вам когда-то и почему-то привиделось, показалось, захотелось. Жизнь всегда вносит в наши планы свои коррективы. Вопрос в том – действуете ли вы так, как следует, со страстью и увлечённостью, на каждом из её поворотов?

Если в вас соответствующий голод есть, вы точно достигнете чего-то стоящего. А возможности, поверьте, есть всегда. Посмотрите на Стивена Хокинга. Меня, например, это очень отрезвляет.

Первый, но снизу

Слишком мал самый большой! –
это было отвращение моё к
человеку!

Фридрих Ницше

Но действительно ли вы хотите того, что называется «успехом»?

Честно говоря, я не уверен, что «успех» сам по себе является ценностью, которая стоит потраченных на неё времени и сил вашей жизни. Сам по себе «успех» не приносит человеку счастья. В конце концов, это лишь оценка другими того, что ты сделал.

Важно же на самом деле то, что ты чувствуешь: если ты чувствуешь себя вполне счастливо, если ты всем доволен – этого вполне достаточно. Признание со стороны других людей – штука, наверное, приятная, но какой в нём прок, если ты несчастлив, одинок или мучаешься бессмысленностью собственного существования?

Да и «объективного критерия» для «успеха» не придумано. Что уж говорить, если даже некоторые Нобелевские премии (а это, казалось бы, признание высшей пробы), как потом оказывалось, были выданы за весьма сомнительные открытия? Вроде бы и успех, и признание, а на деле – пшик и неловкость.

Впрочем, даже если твой успех настоящий, всамделишный и заслуженный, кто-то всё равно обязательно скажет – или по глупости, или из зависти, или просто, чтобы насолить, – что ты никто, звать тебя никак и ничего путного ты не достиг. Вполне себе реальная перспектива.

Создатель асептики, венгерский врач-акушер Игнац Филипп Земмельвайс, был поднят коллегами на смех, а

потом и вовсе признан душевнобольным за убеждение, что врачи должны дезинфицировать руки и инструменты перед хирургической операцией. При жизни Винсента Ван Гога не было продано ни одной его картины, и больницы для умалишённых ему тоже не удалось избежать.

Это тупиковый путь – искать признания. Даже если и не дойдёт до крайности, как в случае с Земмельвайсом, существует и другой, вполне реальный риск. Если мотивировать себя ожиданием общественного признания, попадаешь в зависимость от чужих оценок и в какой-то момент уже не можешь заниматься тем, что считаешь действительно важным. Подобное случалось со многими, и поверьте, это тяжёлая психологическая травма.

Общественное восприятие консервативно. После того как оно определило успешному человеку его нишу, положило его на какую-то полочку в шкафу массового сознания, внезапная необходимость вносить дополнительные изменения в эту стройную и понятную картину, напрягать мозг вызывает у публики недовольство. В результате многие музыканты оказываются заложниками одного хита, поэты – одной строфы, и даже учёные – одной научной темы.

Нечто подобное произошло, например, с Фрэнсисом Криком, одним из отцов ДНК и нобелевским лауреатом, который, оставив генетику, занялся фундаментальными исследованиями в области нейробиологии. К сожалению, практически никто не воспринял его работы в этой области всерьёз, да, видимо, и не мог воспринять: слишком уж тяжкое это бремя – быть отцом таких «вечных хитов», как «молекулярная структура ДНК» и «центральная догма молекулярной биологии» об информационных отношениях между ДНК, РНК и белками.

Наконец, понятно, что никакой «успех», даже если он и вправду головокружительный, не вечен. **На смену «успеху» одного приходит «успех» другого. То есть, если ты взобрался на вершину пирамиды, будь готов и спускаться с неё, а это, учитывая неговорчивый**

характер нашего иерархического инстинкта, не так уж приятно.

Вы регулярно обнаруживаете в новостях сообщения – мол, умер такой-то артист, играл в кино и театре, запомнился зрителям исполнением роли... Вы и не помните, кто это. И почти никто не помнит. А жить в забвении после периода славы и моментов ослепительного успеха, если всё это и было твоей целью, – удовольствие, надо полагать, весьма сомнительное.

Так что «успех» – это, скажем так, палка о многих концах.

Но как же стремиться «вверх», если понимаешь, что всякие «перспективы» призрачны, а «признание» не только эфемерно, но ещё и небезобидно?

Думаю, следует просто присмотреться к своему иерархическому инстинкту. Тем более что никакого другого внутреннего ресурса на этот случай природа для нас не придумала.

Нет ни нужды, ни смысла искать своё стремление в каких-то загадочных «мотивационных тренингах» и вообще в чём-то ещё, если в нас уже скрыт естественный механизм стремления к лидерству.

И если вы действительно вознамерились совершать подвиги и штурмовать вершины (и неоднозначная, мягко говоря, перспектива вас не пугает), то начните с детских воспоминаний.

Вспомните то своё детское желание быть первым и лучшим. Конечно, не следует увлекаться, чтобы не впасть в детство окончательно, но сам принцип очень важен.

Затем осознайте, что ваши возможности – это не какие-то загадочные звери из «Красной книги», которых нужно годами высматривать и ноги стоптать, чтобы найти. Нет, это ваши обычные каждодневные дела, которые вы можете сделать лучше, чем другие.

Но как часто вы задаетесь вопросом – могу я сделать это (что-то конкретное) лучше, чем другие? Боюсь, не

слишком часто. А если спрашиваете – начинаете ли вы делать, или просто удовлетворяетесь самим фактом положительного ответа? Мол, да, я, конечно, и круче могу! Всякое наше утверждение хорошо, если оно удостоверяется практикой.

Так что оглянитесь вокруг, посмотрите, что происходит у вас на работе или просто в профессиональной сфере, которая вам интересна. Что вы можете сделать здесь лучше, чем другие? Почему вы до сих пор этого не сделали?

Представьте себе учёного, который берётся за решение какой-то, пусть и небольшой задачи, но при этом им не движет стремление решить её лучше, чем это делали до него. Вряд ли он что-то новое откроет!

Только это специфическое ощущение, что что-то сделано недостаточно хорошо, а вы можете сделать лучше, и является той силой, которая способна заставить ваш мозг начать заниматься соответствующим делом как следует.

Всё, что нужно, уже есть

Здоровая конкуренция естественна и необходима, только некоторые из нас ошибочно полагают, что конкурировать они должны со всем миром разом. Это, конечно, задача нереалистичная, а ещё и бредовая, поскольку не существует никакого «всего мира разом». Есть отдельные дела, конкретные вопросы и узкие темы.

Если вы работаете в какой-то компании, которая, например, готовит пресс-релиз о выходе на рынок нового продукта, вам не нужно конкурировать со всей мировой философией или вооружёнными силами Мозамбика. Достаточно всего лишь написать этот пресс-релиз так, как не могут написать его другие сотрудники вашей компании.

Этого абсолютно достаточно, чтобы стать первым!

Вы скажете – а какой смысл преуспевать в такой ерунде? Ответ прост. Вы научитесь чему-то, чего вы до сих пор не умели, а это повысит уровень вашей компетенции, что очень важно, если вы хотите двигаться дальше. Кроме того, у вас появляется шанс быть замеченным, а это важно, если вы хотите идти выше.

«Дальше» и «выше» – вот и весь сказ. Что-то ещё уточнять – бессмысленно. Быть может, этот навык позволит вам стать редактором какого-нибудь уважаемого издания, а может быть, вы и вовсе станете спичрайтером Президента.

Но глупо думать о столь отдалённых перспективах, когда вы работаете над пресс-релизом своей компании. Вы просто там, где вы есть, и действовать нужно, исходя из того, какие возможности открыты для вас сейчас.

Возможно, когда созданный вами качественный пресс-релиз произведёт впечатление на руководителя, он предложит вам совершенно другую работу. Руководство отделом сбыта, например. У вашего начальника тоже есть только те возможности, которые у него есть здесь и сейчас, и действовать он может лишь исходя из этого.

То есть мы никогда не знаем, как будет. Не знаем, куда конкретно вас вытолкнет ваш успех. Но это и не важно. Важно последовательно – шаг за шагом – делать каждый следующий ход. Сейчас у вас есть только те возможности, которые есть, но с переходом хода у вас появляются новые, а это то, что вам нужно.

Мы всегда стоим перед этим выбором: или ждать «счастливого случая», или сделать то, что следует сделать, и продвинуться дальше. Если вы думаете, что бесцельное блуждание по пустыне в течение сорока лет обеспечит вам манну небесную – это вряд ли.

При этом действительные возможности всегда находятся перед вами. Вы или просто их не замечаете, или они вам не нравятся, и вы воротите от них нос. Но следующий пакет с возможностями уже ждёт вас за углом, нужно только расправиться с существующими.

Впрочем, после очередного хода вы опять-таки окажетесь где-то, где есть только какие-то определённые и ограниченные возможности. Как быть теперь? Вам снова надлежит сделать то, что вы можете, с тем, что вы будете иметь там, где вы оказались. Но лучше всех.

Мы не знаем, куда нас приведут наши достижения. Очевидно другое – добиваясь результата, вы выходите на новый уровень возможностей. То есть вы сможете делать что-то более интересное и значительное, совершенствовать свои навыки, используя большее количество ресурсов.

Заблуждение думать, что великие дела складываются из великих же дел. Великие дела начинаются с того, что вы побеждаете в малом и тем самым учитесь побеждать, учитесь выигрывать.

Нет ничего зазорного в конкуренции, но важно помнить, что в действительности конкуренция происходит не между вами и каким-то другим человеком, но между вами-нынешним, который, например, не умеет писать пресс-релизы, и вами-будущим, который считает, что он может делать это хорошо, лучше всех.

* * *

Впрочем, тут нам придётся сделать важную оговорку. Всё это работает только в том случае, если вы умеете восхищаться талантами и достижениями других людей. Мы социальные животные, мы сами толком ни на что не способны. Мы должны учиться у других.

Но единственный способ чему-то научиться у другого человека – это ощущать его тем, кто стоит «выше». И «выше» не потому, что его кто-то «туда поставил», не потому, что ему «повезло» там оказаться, а потому, что он действительно может и умеет делать то, что вам пока не по зубам.

На это, возможно, вы мне скажете: как же это стремиться быть «первым и лучшим», если ты при этом у кого-то учишься? Действительно, если ты у кого-то учишься, то твои результаты будут в некотором смысле вторичными. А следовательно, вроде как ты уже не можешь быть первым.

Google уже создан, Facebook создан, Instagram создан – чему можно научиться у Брина, Цукерберга и Кевина Систрама?

Вы правы, и здесь ещё одна хитрость.

Наше положение чуть сложнее, чем у шимпанзе из экспериментов Йеркса. Да, они проявили достойную смекалку, подглядывая за сложными манипуляциями старшего товарища, раскрывающего кормушку. Но в случае человека не так много навыков, которые можно освоить таким же образом – простым подглядыванием.

Поэтому я и сказал, что важно не учиться у других, а уметь восхищаться их работой и достижениями. Почувствуйте разницу...

Возможно, вы с чем-то подобным сталкивались: картинная галерея современного искусства, висят полотна, праздно шатается публика, и вдруг кто-то говорит: «Ну, это совсем просто! Так и я могу!».

Чем чёрт не шутит – может, он и смог бы. Я и сам, наверное, смог бы повторить за Казимиром Малевичем его «Чёрный квадрат», хотя мои таланты в живописи близки к абсолютному нулю.

Но вопрос здесь не в том, кто что может, а кто чего не может. Проблема в самой постановке вопроса.

Никто же вас не спрашивает: смогли бы вы сделать так же? В таком «ценителе» искусства говорит примитивная уязвлённость, а ещё проще – зависть: мол, мы оба так можем, но его картины висят в галерее и стоят бешеных денег, а мои – нет, и денег у меня тоже нет, безобразия!

Нет, вопрос надо ставить иначе: что делает эту работу достойной того, чтобы она оказалась в картинной галерее? Если вы не можете ответить на этот вопрос, значит, вы чего-то не понимаете. А осознание своего незнания – это самое важное, именно оно открывает перед нами перспективы для совершенствования наших навыков и умений.

Не думайте, что вы можете сделать «так же». Это глупо, и тут очевидное противоречие: если бы вы действительно могли сделать «так же», то именно ваша картина и висела бы в этой галерее. А как иначе? Но её здесь нет, а значит, вам только кажется, что вы можете «так же». Повторить что-то – не большого ума дело, сложно придумать то, что сделает вас лучшим.

То же самое и с Брином, Цукербергом и Систромом. Важно не то, как они сделали свои проекты успешными, важно то, как им пришло в голову сделать подобные вещи, когда ни Google, ни Facebook, ни Instagram ещё не существовало!

И когда вы понимаете, что столкнулись со своим незнанием, тут-то и возникает подлинная заинтересованность, тут-то и возникает «ориентировочный, – как сказал бы Иван Петрович Павлов, – рефлекс».

Понимаете, о чём идёт речь? Да, о том самом искомом *дефиците!*

Только благодаря этому внутреннему дефициту работает подлинный, а не превращённый нашей культурой в зависть и психологические комплексы иерархический инстинкт.

Ведь любое по-настоящему осознанное нами незнание – это вызов! Другие знают и понимают, а вы нет – это же

круто, тут есть над чем подумать, куда продвинуться, чего достичь! Возможно, вы сможете понять, разобраться лучше остальных и превзойти их.

Не бойтесь быть лучше остальных. Если у вас хватает здравости восхищаться достижениями других людей, это вас не испортит. Но без этого вызова, брошенного самому себе, вы будете пребывать в прежнем непоколебимом блаженстве (художественно тоскуя от своего «горя») и ничего толком не достигнете.

Не бойтесь своего желания быть лучше – по этой причине от вас никто не отвернется. Если вы что-то делаете лучше остальных, у вас начинают учиться, вас начинают уважать, вы сами становитесь, наконец, кому-то нужными. А нам это важно. Очень.

А если всё-таки кто-то отвернется... Радуйтесь – сработала ваша лакмусовая бумажка. Да, это зависть: человек не умеет восхищаться достоинствами других, и это его беда. Вам повезло, что он отвернулся сам, в противном случае вам бы пришлось отворачивать его силком, ведь с таким субъектом всё равно каши не сваришь, и ещё он токсичен.

Тайные желания

Хотите понять других –
пристальнее смотрите в самого
себя.

Оскар Уайльд

Понимание нужд, мотиваций и желаний других людей – это ключ к вашему успеху. Поскольку в основе всей нашей социальной и культурной жизни лежит иерархический инстинкт, по-другому и быть не может.

Но дело не только в том, что психологические знания открывают нам путь к сердцам (и мозгам) других людей. Дело в том, что только через эти знания мы обнаруживаем дорогу к своим собственным, действительным целям.

Наверное, всё это звучит достаточно парадоксально, как и утверждение о том, что стремление к цели появляется раньше самой цели. Но давайте над этим поразмыслим.

С антилопой и хищником всё более-менее понятно: если хищник голоден, антилопа тут же становится его целью (не наоборот). Но как это работает в случае человека и его целей, которые ни по каким саваннам не бегают, а сидят (или должны сидеть) в его же собственной голове?

Это и правда большая загадка, которая, впрочем, была в своё время успешно разгадана русским учёным, учеником Ивана Петровича Павлова – академиком Петром Кузьмичом Анохиным, а потом ещё множество раз переразгадана другими учёными по всему миру – от Японии до США ^[27].

В многочисленных экспериментах на животных Пётр Кузьмич Анохин показал, что в основе всякого нашего целенаправленного поведения лежит специфический

нейрофизиологический механизм, который он назвал «акцептором результата действия».

Акцептор результата действия

Чтобы понять, о чём идёт речь, когда мы говорим об «акцепторе результата действия», вспомните свои ощущения, когда вы подходите к эскалатору, а он почему-то не движется. Возникает специфическое замешательство, правда?

И возникает оно как раз потому, что – благодаря тому самому «акцептору результата действия» – ваш мозг ждёт, что эскалатор будет находиться в движении, а обнаружив обратное, приходит в замешательство и чувствует себя дискомфортно.

Ровно то же самое произойдёт (и вызовет, я полагаю, ещё большее замешательство), если вы станете подниматься у себя в доме по лестнице, и она вдруг сама собой поедет вверх. Казалось бы, чего удивляться? Вы же знаете, что бывают эскалаторы, то есть движущиеся лестницы...

Но данное конкретное событие не соответствует вашим внутренним ожиданиям, то есть тем предположениям, которые уже созданы вашим мозгом. Вы тысячу раз ходили по этой лестнице, и ваш мозг выучил, что она – не эскалатор. Эта память теперь и формирует его ожидания.

Именно этот механизм «заглядывания в будущее» лежит в основе возникновения у нас наших целей.

Если все прогнозы нашего мозга оправдываются, то он ощущает себя в безопасности и ему комфортно просто потому, что он понимает, что случится в следующее мгновение.

Если же прогноз (тот образ, который мозг в себе создал, предсказывая будущее) оказывается ошибочным, то возникает ситуация

неопределённости, а возникшее замешательство должно вас мобилизовать.

Суть механизма «акцептора результата действия» – это стремление нашего мозга предсказывать состояния окружающего мира. Предсказывая результат наперёд, мы понимаем, что нам следует делать и зачем. Вот почему «цель» всегда уже как бы предналичествует в вашем мозге, хотя вы можете её и не осознавать.

Но созданы ли в вашем мозгу действительно образы тех целей, о которых вы думаете? Ведь одно дело – просто мечтать, думать о том, что вам чего-то «хочется», и другое дело – предметно, детально понимать, что конкретно вам нужно.

Акцептор результата действия включается в работу только во втором случае – когда у вас уже есть видение (предвидение) результата («потребного будущего», как говорил Пётр Кузьмич). А для этого нашему мозгу нужна соответствующая практика – пережитый прежде опыт.

Мы же, к сожалению, часто считаем, что абстрактное знание способно заменить нам практику. Нам хочется сразу приступить к «главному», проскочив все предварительные этапы – карьеру начинать начальником, проекты сразу делать масштабные. Но так это не работает.

Мозг очень медленно адаптируется к новой среде, и только когда у него это получается, он начинает действительно видеть то, что вам нужно.

Так что, чем бы вы ни занимались, необходимо предварительно хорошенько поработать, пройдя все ступени соответствующего дела снизу вверх. Тогда вы и увидите свою цель, точнее – ваш мозг наконец обретёт способность её для себя определить, выявить и конкретизировать. Он превратит её в своё потребное будущее, которое будет хотеть, причём сам, без принуждений.

Давайте попытаемся сказать проще: чтобы предпринять какое-то действие, животному нужно сначала увидеть у себя в мозгу конкретную цель. То есть не прямо перед собой, а внутри своей головы.

Лев, разгуливающий по саванне, не пассивно ищет цель, способную утолить его голод. Он уже знает, какие цели помогут ему эту его потребность удовлетворить – антилопа, зебра, какой-нибудь жирафёнок, наконец.

Он уже имеет внутри своей головы образ возможной цели и смотрит на пространство саванны «умными глазами», сличая то, что видит, с тем представлением о цели, которое уже есть у него в голове.

Понятно, впрочем, что если бы не голод, то соответствующие образы в его голове просто бы не возникли.

Итак, в какой-то момент внутренний образ в голове льва совпадает с наличной целью, блуждающей по саванне. Лев понимает, что перед ним то, что нужно, и бросается на свою добычу.

Но откуда животное берёт в своей голове эти цели? Как они в ней изначально возникают? Ответ прост:

- это или инстинктивные программы (то есть соответствующие цели запрограммированы у животного генетически),
- или же это результат предварительного обучения (каждого малолетнего хищника в саванне родители учат охоте – идентифицировать добычу, выслеживать и загонять скоренько на тот свет).

Но давайте задумаемся над этим словом – «идентифицировать»: **каким образом в нашей голове формируется тот внутренний образ, с которым мы потом будем сравнивать объекты реального мира, чтобы одно с другим совпало, и мы поняли, что пора приступать к делу?**

Ни для кого не секрет, что мы постоянно создаём внутри своей головы некие «желанные цели». И, казалось бы, если следовать логике акцептора результата действия, это хорошо и правильно.

Если человек не мечтает, то как в его голове возникнут те образы, которые нужны, чтобы он мог идентифицировать (найти, выделить, определить) соответствующие цели в окружающей его действительности?

Но, как я уже сказал, наши цели, в отличие от целей хищника, не бегают по полям и лугам. Наши цели – то, о чём мы мечтаем, – имеют совершенно другую природу.

Человек, который собирается стать музыкантом, например, не хочет просто научиться исполнять музыку или петь песни. Он хочет получить определённое ощущение сверх самого этого действия. Например, не просто спеть, а спеть так, чтобы публика на стадионе бесновалась от восторга.

То есть его подлинная цель не пение само по себе. В противном случае никаких проблем бы, я думаю, у желающих петь не возникло – горлопанили бы себе на каждом углу, и голова не боли.

Но нет, и петь хотят, и переживают из-за чего-то. Что же является здесь подлинной целью? Действительная цель глубже – получить некую специфическую реакцию со стороны окружающих: восторги, восхищение, «культурный шок» и т. д.

Вряд ли стоит этому удивляться: эта цель мотивирует нас как раз благодаря тому самому социальному, иерархическому инстинкту. Это он готовит, толкает и образует, так сказать, это наше стремление к популярности и успеху.

Что ж, пока всё вроде бы логично, а потому самое время заметить подвох. **Если хорошо задуматься, то получается, что в нашем примере реальной целью для человека оказывается не пение как таковое, не собственное ощущение от собственного пения, а**

ощущение от ощущения других людей, которые его пением наслаждаются.

Проще говоря, я хочу ощущать, что другие люди ощущают восторг от моего пения (допустим, что у меня есть это, столь странное на мой взгляд, желание). Таким образом, я думаю об этом своем ощущении, алчу его и пытаюсь как-то его поймать. Бегаю, так сказать, по этой саванне в его поисках.

Надеюсь, вы уже заметили ошибку в расчётах...

Да, моей действительной целью должен быть восторг моей публики сам по себе, а не моё ощущение от этого восторга (что, согласитесь, две разные вещи). Но я ведь о нём не думаю! Этого образа в моей голове нет! У меня есть образ моего восторга от восторга зрителей, слушателей, читателей, но не образ их восторга как такового.

Более того, одно дело – хотеть, чтобы тобой восторгались (хвалили тебя, говорили тебе, какой ты прекрасный или какая у тебя замечательная новая фотография на аватарке), и совсем другое дело – хотеть, чтобы другой человек пришёл в восторг. Кажется, что вроде бы об одном и том же речь, но на самом деле это вообще две разные задачи.

Если вы актёр, режиссёр, писатель, певец, вам может нравиться всё что угодно – как поёт Фрэнк Синатра, как режиссирует Стенли Кубрик, как пишет Джеймс Джойс, и вообще – всё, что вам заблагорассудится.

Но если вы собрались вызывать восхищение публики, вы должны думать не о собственных предпочтениях, а о том, что эту публику способно ввести в состояние соответствующего восторга. Возможно, это пение Филиппа Киркорова, режиссура Фёдора Бондарчука или творения Дарьи Донцовой. И это необходимо принять к сведению.

Как грустно шутил по этому поводу Оскар Уайльд: «Пьеса была великолепна, а вот публика никуда не годилась». Хотя бывает, что чувство прекрасного у творца

и у публики почти одинаково, ну или вам нужно найти свою публику, что тоже вариант.

В любом случае главный вопрос здесь таков: вы готовы угождать публике, хотите восхищать эту публику, вам важно, что эта публика хочет?

Если вы отвечаете отрицательно, то забудьте про «успех». Нравится вам то, что вы делаете, – делайте это для себя и показывайте тем, кому это тоже нравится. Но ожидать мирового признания, занимаясь тем, что большинству людей вообще ни в каком отношении не надо, – это безумие и абсурд.

Мне повезло, у меня была возможность работать со многими действительно очень талантливыми людьми – с музыкантами, композиторами, артистами, режиссёрами, сценаристами, художниками, дизайнерами, журналистами. И знаете, кто из них более всего «успешен»?

Те, кто думает о том, что именно вызовет восторг у потребителей их творчества. То есть не о себе любимом, а о публике – о механизмах её восприятия, о её вкусах, предпочтениях, о том, как у человека, потребляющего контент, возникает ощущение, что этот контент крут и прекрасен.

То есть цель этих по-настоящему успешных людей – не их собственное ощущение от произведённого эффекта, их цель – понять, как заставить других людей восхищаться, угадать, а то и буквально просчитать это.

Это действительно сложная мысль. Но подумайте об этом. Дело ведь касается не только упомянутой творческой братии, но и любого дела, которым мы занимаемся.

Сослали в бухгалтерию

Вот «сослали» вас, например, «в бухгалтерию», и вы пишете там финансовый отчёт.

Вы можете писать его так, чтобы вас за него «похвалили», то есть думать о себе. И скорее всего, этого, к сожалению, не случится. Но вы можете писать его, понимая то, каким он должен быть, чтобы он отвечал ожиданиям того, для кого вы этот отчёт пишете.

Нет, речь не идёт о том, чтобы подтасовать цифры, чтобы руководитель увидел огромную, не существующую в действительности прибыль и на миг почувствовал себя на вершине мира.

Речь о другом: этот отчёт нужен вашему руководителю зачем-то, для каких-то целей. С помощью этого отчёта он был бы рад решить какую-то свою задачу. Знаете ли вы, что это за задача? Зачем он ему вообще нужен, этот ваш отчёт?

Если знаете, то вы сможете составить свой отчёт так, что эта задача будет решена и адресат окажется доволен вашим отчётом, а вы, как следствие, можете рассчитывать на его восторги или даже на небольшое денежное вознаграждение.

Но если вы не знаете, что за задачу решает адресат вашего отчёта, – не поинтересовались, не подумали, не сообразили, – то в лучшем случае вы просто «хорошо сделаете свою работу». Не более того.

Нельзя мотивировать себя повышением заработной платы или идеей, что вас похвалят, вознаградят, повесят на доску почёта. В этом случае, к сожалению, ваш мозг пойдёт не в том направлении. А от того, какую задачу он себе поставит, зависит, как мы теперь понимаем, многое.

Но чувствуете ли вы в себе заинтересованность работать на интересы других людей – вот в чём вопрос. Не «самореализовываться», не делать, как «вам нравится», не «творить», а думать о фактических адресатах вашего творчества и потребителях продуктов вашего труда?

Чтобы знаменитый анохинский «акцептор результата действия» сработал, цель должна быть

поставлена правильно. А правильно она будет поставлена только в том случае, если вы действительно думаете о нуждах адресата вашего действия.

И вот почему нам так важно понимать нужды, мотивации и желания других людей.

Мысли о том, как бы вам самореализоваться или как вам будет приятно, если вас похвалят (и трагически ужасно, если не похвалят), – не то, что вам нужно.

К сожалению, большинство хороших дел и проектов не реализуются именно потому, что мы, как хищники в саванне, ждём утоления своего голода (того, чего нам хочется), а нам надо заниматься интересами, нуждами и поведками нашей «жертвы» (ну, конечно, в хорошем смысле этого слова – для её же блага) – реципиента производимых нами благ.

К сожалению, бессмысленная и беззубая идеология «самореализации», за которой ничего, кроме вдохновенных слов, не стоит, приводит к тому, что люди забывают главное: то, что они делают, они делают не для себя, а для других.

Уловите эту хитрость. На самом деле мы нуждаемся в удовлетворении нашего иерархического инстинкта: мы хотим чувствовать себя в стае, которая хорошо к нам относится, любит нас, понимает и поддерживает. Но стая не будет делать это просто так, и она не будет этого делать, если вы ей не нужны.

Поэтому, если мы хотим успеха для себя, мы должны думать о том, как осчастливить других. С одной стороны, вроде бы и странно, а с другой – просто. Да и альтернативы нет, только таким путём.

Производство удовольствий

Я собирался прекратить
прокрастинировать, но решил
отложить это на потом.

Нейл Фьоре

«Прокрастинация» – новая модная болезнь.

Причём не просто болезнь, а самая настоящая эпидемия. Миллионы людей по всему миру сражены ею, словно чумой. Лекарства нет, как спастись – непонятно. Не иначе как эффект от какого-то психотронного оружия.

О чём, собственно, идёт речь, когда говорят о «прокрастинации»? Предполагается, что есть какое-то загадочное психическое расстройство, которое не даёт человеку приступить к решению важных и насущных дел.

Вместо этого он занимается всякой ерундой: решает мелкие бытовые проблемы и развлекает свой мозг – киношки смотрит с сериальчиками, в интернете сидит, фотки в Instagram разглядывает, ленту скролит.

В общем, занят очень важным делом – получает удовольствие.

У болезни, правда, должны быть негативные проявления. И они, как водится, тут же «обнаруживаются» – пациент сроки срывает, все дела стоят, конфликты по кругу, жизнь летит под откос. Он испытывает стресс, чувство вины и потерю продуктивности.

Всё это, конечно, очень серьёзно...

А теперь давайте на мгновение забудем о том, что мы знаем это волшебное слово «прокрастинация», и зададимся вопросом: нормально ли это, что

человеческий мозг выбирает между работой и удовольствиями – удовольствия?

Думаю, вряд ли можно считать такой мозг больным. По моему, вполне нормальный и здоровый мозг должен поступить именно таким образом.

Но как быть с тем, что после очередного прокрастинационного запоя у человека возникает «стресс, чувство вины и потеря продуктивности»? А что вы хотели? Да, «после» возникает. За удовольствиями такое водится: получив их, бывает, испытываешь и то, и другое, и третье...

Так что, если мы действительно хотим понять, почему наши мечты не сбываются, нужно не термины новые изобретать, а разбираться в самой природе удовольствий.

Для этого снова поговорим об обезьянах. На сей раз речь пойдёт о подопытных макаках, которых развлекал профессор Кембриджского университета Вольфрам Шульц.

Традиционный взгляд на удовольствие таков: если хочешь его получить, удовлетвори какую-нибудь свою потребность.

Кажется совершенно очевидным, что мы получаем удовольствие от вкусной еды, от глотка холодной воды в жаркий день или, например, от секса. В каком-то смысле это действительно так, но не совсем.

На самом деле удовольствие получает не наше тело, а наш мозг. Мозг же не может есть еду или глотать воду, да и сексом он занимается в некотором смысле опосредованно. В соответствующих процессах занято тело, а вот удовольствие, которое мы испытываем, производится нашим мозгом.

Разница кажется пустяковой, но она фундаментальна. Собственно, эксперимент Шульца это и доказывает.

Вольфрам Шульц вживил специальные датчики в те зоны мозга обезьяны, которые отвечают за выработку дофамина – «гормона удовольствия».

Дальше обезьяне предлагалось нехитрое задание – она смотрела на экран монитора, где появлялись фигуры разной формы. Нажатие на рычаг при определённой комбинации фигур приводило к тому, что в рот обезьяны впрыскивалась порция виноградного сока.

Обучить такому трюку обезьян несложно, а ради виноградного сока они за монитором хоть вечность готовы сидеть.

Шульц же пытался понять, как ведут себя клетки мозга обезьяны, отвечающие за выработку дофамина. Вот выполняет она задание, видит нужную комбинацию, дёргает за рычаг, виноградный сок поступает ей в рот. Казалось бы, самое время вдарить дофамином из всех стволов, правильно?

Но нет. Дофамин выделяется клетками не тогда, когда обезьяна получает сок, а тогда – внимание! – когда она увидела нужную комбинацию фигур на мониторе.

То есть удовольствие обезьяна испытывает не физиологическое – от сока непосредственно, а интеллектуальное – от осознания, что соку быть!

Как только она сообразила («подумала и поняла»), что сейчас получит сок, – всё, радости полные штаны. Дофамин льётся через край! Когда же сок действительно поступает ей в рот – чему тут радоваться-то? Она уже и так знала, что «всё будет»^[28].

Впрочем, как я уже говорил, удивляться здесь особенно нечему – всё, с чем мы имеем дело, происходит в нашем мозгу, а переживаемое нами удовольствие – тем более. Но главное – как всё это происходит!

По сути, удовольствие мозг испытывает в тот момент, когда в нём возникает эффект *понимания*. Обезьяна складывает некие факты друг с другом – на экране появляется комбинация фигур, которая означает, что сейчас будет сок, – и всё: ага и ура! Буря дофаминового восторга!

Ещё раз: удовольствие возникает вообще не от сока, а от того, что мы умеем складывать дважды два. Именно поэтому Вольфрам Шульц назвал открытый им феномен «ага-эффектом»: это удовольствие от решения своеобразного интеллектуального квеста, а вовсе не удовольствие от фактического удовлетворения физиологической потребности, как мы обычно об этом думаем.

Природа зависимости

Теперь давайте представим себе человека, который битый час занимается прокручиванием «ленты новостей» в социальной сети.

Раз за разом ему попадаются какие-то картинки с надписями под ней – он разглядывает картинку, вчитывается в надпись и понимает, о чём речь. Пазл складывается – и «ага»: та самая дофаминовая буря! Он сопоставил одно с другим, получилось забавно – и дофамин льётся как из ведра.

Так, а что делает обезьяна Шульца, достигнув такого эффекта? Правильно – прилипает к экрану. Что делает человек, который скролит ленту? Прилипает дважды и скролит с ещё бóльшим энтузиазмом!

Проходит час, другой, третий... И всего этого он, конечно, не замечает. А знаете почему? Тут самое время вернуться к крысам.

Многие, наверное, слышали об этом эксперименте, он хрестоматийный: крысам вживляли электроды как раз в те самые зоны удовольствия (не измерительные датчики, а именно электроды, которые крыса могла самостоятельно активизировать, нажимая на специальную педальку).

Помните, что происходит с крысами, которые могут вызывать у себя дофаминовые бури простым

нажатием на педальку? Правильно, они умирают от жажды и голода, потому что не могут от этой кнопки оторваться – жмут, жмут и жмут.

И действительно, зачем им есть и пить, если они могут получать удовольствие напрямую – прямо в мозг, так сказать?

Раньше этот эксперимент любили приводить в пример, когда объясняли механизм формирования наркотической зависимости. Но теперь это уже не так актуально – масштабы поражения людей информационной зависимостью (от тех самых лент, картинок, лайков, почт, мессенджеров и прочей сетевой ерунды) несопоставимы.

Это оружие действительно массового поражения.

Таким образом, человек, который считает, что страдает прокрастинацией, на самом деле страдает от удовольствий. Если это, конечно, можно назвать «страданием». Впрочем, и постоянное желание щекотать свои дофаминовые центры тоже не слишком похоже на болезнь.

Вы никогда не задумывались о том, что такое масс-медиа на самом деле? Это весьма технологичная машинка по производству «ага-эффектов»: любое информационное сообщение, интернет-мем, кинофильм, сериал – это загадка с разгадкой.

Здесь не надо специально ни о чём думать, напрягать мозг и пытаться что-то понять. Нет, тут всё это складывание нужных интеллектуальных объектов друг с другом в вашем мозгу провернут без всякого вашего участия – главное не напрягайтесь, смотрите и получайте удовольствие!

Если мы говорим, например, о киноиндустрии, то нас сначала намеренно озадачивают – мол, герой находится при смерти, одолеет ли он жестокого и вероломного врага? Момент тревожного ожидания, дофаминовые клетки

вспучивает от напряжения и... О да, сейчас одолеет! Ура-а-а!

Когда на киностудии принимают сценарий, продюсер обеспокоен только этим: сможем ли мы захватить внимание зрителя, озадачить его судьбой героя и потом дать неожиданную, но предсказуемую (в смысле – что счастливую) развязку? Если да, у нас есть блокбастер! Если нет – отправляем на доработку.

Любой масс-медийный продукт – это попкорн, который должен стремительно зажариться и шумно взорваться внутри головы его потребителя. Это, если хотите, универсальный способ симуляции «ага-эффектов».

Нет, это не какие-то открытия, которые вы сделали, и затем, подобно Архимеду, прокричали «Эврика!». Нет, это просто «ага-эффект» – как у макаки.

Посмотрите на заголовки статей в интернете и СМИ: каждый из них содержит интригующий вопрос – кликай и получишь ответ! А что происходит в вашем мозгу, когда вы заинтересовались чьим-то аватаром и перешли на страницу пользователя? Подтвердилась ли ваша догадка? Если да, то – ура, «ага-эффект»! Если не подтвердилась и вы обломались – ничего страшного, ищем дальше – где-нибудь в другом месте обязательно работает!

Тот же «ага-эффект» стоит и за ожиданием лайков под фотографиями, которые вы разместили в интернете, а также новых подписчиков, приглашением в «друзья» и т. д. Мы ждём, нам дают, мы испытываем удовольствие. Попкорн вспух, взорвался, уносите клиента.

В целом, быть может, это и неплохо. Но нельзя не признать, что подобная стратегия истощает и выхолащивает.

Шульц показал это в другом эксперименте: когда макака узнаёт, что кроме виноградного сока есть ещё шанс получить черносмородиновый (а это, что называется, вообще отрыв обезьяньей башки), она начинает злиться, получая виноградный.

Так что неудачные переходы по ссылкам, не дающие прежнего восторга, постепенно становятся психологической проблемой. И киношки начинают казаться скучными, однообразными, неприкольными. И интернет-мемы – повторяющимися, глупыми, утомительными...

Мы как те крысы с электродами в башке – жмём на кнопки и получаем мелкий, плёвый, секундный результат. Уже бы надо и отказаться, заняться чем-нибудь осмысленным. Но нет, воспоминания о прежних восторгах манят, и мы снова идём дальше – скролить, сёрфить, лайкать, скачивать и смотреть!

В общем, да – зависимость, да – глупость, но, по крайней мере, это не смертельно, как в случае с крысами.

Действительная проблема в другом. В том, что мы сами таким образом размениваемся на медяки.

Когда кто-то говорит мне о том, что он страдает прокрастинацией, я знаю одно – он вовсе не откладывает какие-то «важные дела» «на потом», у него просто нет важных дел. Вообще нет. Он разменял все свои «важные дела» на множество мелких «ага-эффектов».

Большую и грандиозную «Эврику!» Архимеда – на тысячи и тысячи мизерных «ага».

Чтобы настоящая, стоящая цель в вас сформировалась, вы должны, прошу прощения за жаргон, долго её думать.

Да, когда вы долго и мучительно бьётесь над какой-то проблемой, решаете какую-то задачу, ваш мозг зреет, наливаются и пухнет, как большой кукурузный початок.

Когда же он найдёт решение и вы сложите в своей голове уже не дважды два, а большой, сложный и красивый интеллектуальный объект, вас не только зальёт дофамином, но вы ещё и создадите дополнительную часть себя. Вы сами станете больше. Вы станете сильнее и лучше.

Это будет не просто «ага», это будет та самая настоящая «Эврика!».

Но до тех пор, пока вы бесконечно жмёте на кнопку мгновенных дофаминовых эффектов, вы просто не можете ничего в себе взрастить – никакой большой идеи, никакого красивого решения.

А страсть, с которой мы, в оправдание собственного бездействия, придумываем себе новые и новые модные «болезни», заслуживает, как мне кажется, лучшего применения.

Зефирный тест

Ещё совсем недавно было модно гордиться своим «коэффициентом интеллекта». Умным, понятно, быть круто, поэтому если ты получаешь высокие баллы в IQ-тесте, то можно, наверное, считать, что ты где-то на вершине социальной пирамиды.

Всё, кажется, логично. Но мода на этот тест сошла, и не случайно.

Выяснилось, что чрезвычайно разрекламированный IQ-тест не обладает никакой прогностической ценностью. То есть полученный в этом тесте высокий балл не говорит о человеке ничего, кроме того, что он неплохо решает соответствующие IQ-головоломки.

«Коэффициент интеллекта» – красивое название, но те, кто с этим тестом справляется, не демонстрируют в будущем ни большей успешности, ни лучшего качества жизни. У них просто высокий балл по этим головоломкам, и всё.

Короче говоря, учёные открыли для себя новую интригующую проблему – как протестировать человека так, чтобы понять, что он действительно умный и сможет конвертировать этот свой ум в реальные жизненные успехи.

Говард Гарднер создал с этой целью «теорию множественного интеллекта», Дэниэл Гоулман широко разрекламировал «эмоциональный интеллект», Джо Пол Гилфорд создал тест на «социальный интеллект». Но задача так и не была решена.

Ответ пришёл, откуда не ждали.

В далёких 60-х годах прошлого века заурядный, казалось бы, стэнфордский профессор Уолтер Мишел проводил нехитрые эксперименты с маленькими детьми.

Сначала он давал им на выбор сладости – печенье, конфету или зефир. Когда ребёнок определялся, какую сладость он выберет, Мишел говорил ему: «Если хочешь, я дам тебе эту сладость прямо сейчас. Но если ты подождёшь двадцать минут, то я принесу тебе вторую такую же. И ты сможешь съесть обе».

После этого ребёнка оставляли один на один с выбранной им сладостью в специально оборудованной комнате, где за ним могли незаметно наблюдать экспериментаторы. Что происходило с детьми – в двух словах не описать!

Они буквально ходили по потолку: пели песни, чтобы отвлечься, сами себя вслух наставляли, уговаривали, били по рукам, залезали под стол, прятали свою сладость (так и хочется сказать – хоббитовскую «прелесть»), чтобы не видеть и не искушаться... Но далеко не всем удавалось справиться с желанием и дождаться обещанной им второй, дополнительной порции.

«Ну, – скажете вы, – эксперимент, конечно, зверский, но при чём тут интеллект?»

Вот и Мишел думал, что ни при чём. Однако же ему пришло в голову оценить успешность детей, принимавших участие в его жестоком эксперименте, спустя много-много лет. Результаты этой проверки научную общественность ошеломили.

Если кратко: сейчас в арсенале у психологов есть один-единственный научно обоснованный тест, позволяющий чётко предсказать успешность ребёнка в будущем, – тест Уолтера Мишела, или, как его прозвали журналисты, – «зефировый» (the marshmallow test).

Конечно, тест Уолтера Мишела не определяет напрямую уровень интеллекта. По сути, он говорит лишь о том, умеет ребёнок контролировать свои импульсы или нет. И как выясняется, если он умеет их сдерживать, то в будущем он будет успешен, если же желания немедленных удовольствий берут над ним верх – то увы.

Иными словами, чтобы контролировать свои желания, как доказал Уолтер Мишел, ребенку (как, впрочем, и взрослому) нужны недюжинные интеллектуальные способности. И они у человека или сформированы, или нет. И если нет, то сколь бы интеллектуальным ни казался вам субъект при личном общении, его действительный ум оставляет желать лучшего. Он, так сказать, умный дурак.

Заставить мозг думать

Дайте мне шесть часов на то, чтобы срубить дерево, и я потрачу первые четыре, затачивая топор.

Авраам Линкольн

Если вы всё ещё находитесь в сомнениях и боретесь с предательской нерешительностью, давайте подумаем вот о чём: кому предстоит всем этим заниматься – совершенствовать навыки, становиться «лучше всех», штурмовать вершины, справляться с искушениями и т. д. и т. п. – вам?

Побойтесь бога, нет! Это будет делать ваш мозг. Перестаньте так серьёзно относиться к своей скромной персоне, которая ничего в действительности из себя не представляет.

Ваше сознание – тоже не бог весть что. Если у вас что-то и есть, то это ваш мозг. Он – это и есть вы, а не все эти виртуальные представительства без роду без племени – «личность», «сознание», «я», «персоналити».

Мы так настойчиво оберегаем эти свои фантомы, так боимся подвергнуть их риску, критике, неудаче, что готовы вообще ничего не делать, только бы они – эти фантомы – не облажались.

Но кого вы в такой ситуации защищаете? Себя? Нет.

Если бы вы могли чего-то благодаря подобной стратегии добиться, то это ещё, наверное, можно было бы считать «самозащитой».

Но вы же ничего в реальности таким образом не добиваетесь и ничего толком не выигрываете!

Вы защищаете свои невротические комплексы, свои собственные страхи, свои нажитые привычки, а не самих

себя. Вы боитесь фантомных болей и защищаетесь от мифических угроз, тогда как действительные риски вы как раз недооцениваете. Так что это никакая не самозащита, а самое настоящее самовредительство.

Вы сами – это то действительное, что происходит в вашей жизни. **Вы – это вовсе не то, что вы думаете про себя, не то, как вы выглядите в чьих-то глазах. Вы – то, что в вашей жизни реально происходит. Если же ничего осмысленного в ней не происходит, то и вас самих – маловато, вы – своя собственная тень.**

Если вы хотите быть – состояться, жить полноценной жизнью, – вы должны действовать. Ждать чуда и защищать фантомы собственного «эго», навязанные вам обществом, – пустая трата времени.

Но как же нам заставить свой мозг работать на нас? Не является ли это каким-то странным парадоксом? Возможно ли это?

В конце концов, если он – всё, с чем мы имеем дело, то как нам его, прошу прощения, пнуть, чтобы он задвигался в нужном направлении? Откуда вообще возьмётся это «нужное направление», если не из него самого?

Всё правильно: если мы – это и есть наш мозг, то никаких чудес не предвидится. И я не хочу, чтобы вы думали, что они возможны.

Но есть одна специфическая функция мозга, которой мы до сих пор не уделили должного внимания, хотя именно в ней и кроется нужный нам ответ. Функция эта (и возможно, вы будете смеяться) называется – мышлением^[29].

Звучит, наверное, несколько странно. Все же уверены в том, что они и так постоянно думают. В чём тогда фокус?

Фокус в следующем: то, что мы традиционно считаем своим «думанием», на самом деле таковым не является. И если мы действительно рассчитываем на то, чтобы считаться «разумными» существами, нам нужно кое-что другое. Но обо всём по порядку...

* * *

В то же самое время, когда Либет, Зимбардо и Канеман ставили свои эксперименты на людях, Эрик Кандель, в будущем нобелевский лауреат по физиологии и медицине, исследовал рефлексы аплизий.

Аплизия, или иначе «морской заяц», – это крупный моллюск и, возможно, самое примитивное лабораторное животное, какое только можно себе представить.

Однако ценность аплизии для нейрофизиологии переоценить невозможно. Дело в том, что у неё буквально видимые глазом, то есть очень крупные нейроны. Это обстоятельство и сделало аплизию идеальной моделью для изучения синаптических связей, составляющих, так сказать, плоть и кровь нашего с вами мышления.

В чём суть открытия Канделя, которое он сделал, изучая формирование условных рефлексов у моллюсков? Выяснилось, что процессы мышления и памяти приводят – внимание! – к анатомическим изменениям связей между нейронами.

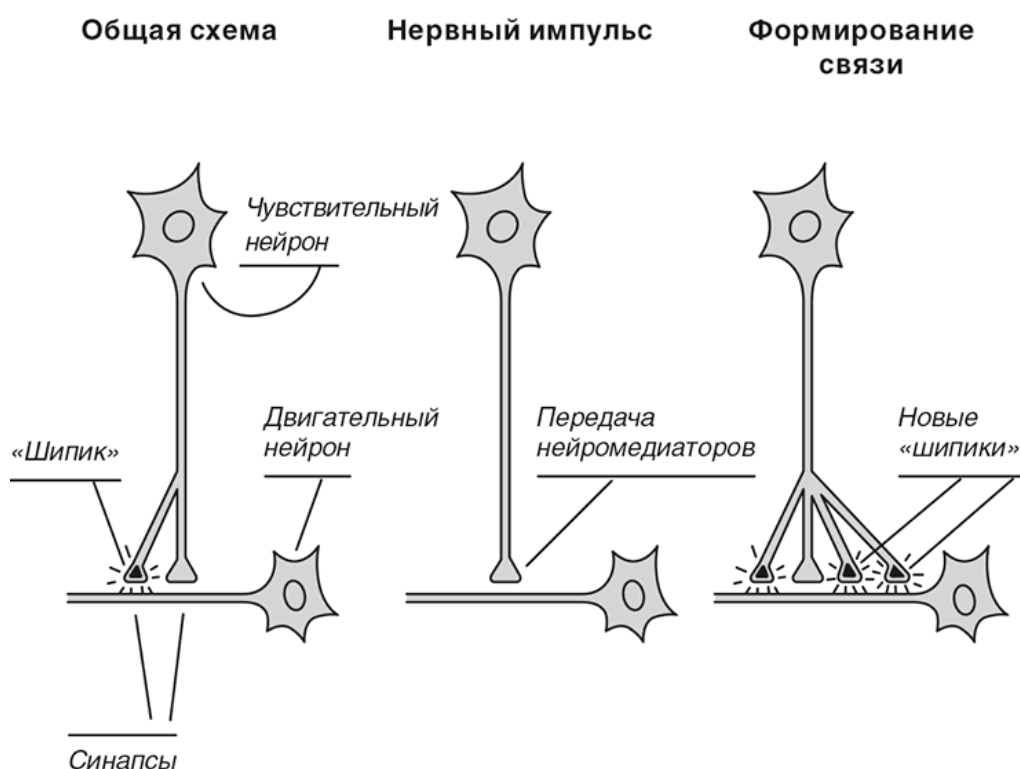
Представьте себе два нейрона, которые общаются между собой с помощью нервных отростков. Когда один нейрон возбуждается, он сообщает об этом другому нейрону, выбрасывая в синаптическую щель специальные вещества – нейромедиаторы. До открытия Канделя это уже было доказанным научным фактом.

Непонятно было другое: нервные клетки общаются друг с другом постоянно, но где-то это общение – произошло и закончилось, а в каких-то случаях возникает запоминание, то есть чётко фиксируется определённая связь. Почему?

Если бы наш мозг был похож на фотоплёнку, то воспринимаемые нами события «засвечивали» бы какие-то зоны мозга, и там бы эта информация потом хранилась. Но этого не происходит: наш мозг – это не фотоплёнка, не жёсткий диск с файлами и даже не библиотека.

Однако что-то мы всё-таки запоминаем (хотя и с существенными искажениями), а кроме того, приходим к неким умозаключениям. То есть у нас формируются какие-то мысли, которые не сразу вылетают из головы, а держатся в ней и даже могут крутиться в нашем мозгу годами. Причём крутятся они, понятное дело, по вполне определённым нейрорефлекторным дугам, а не в каком-то мистическом эфире сознания.

Как всё это в нас держится так долго? Эрик Кандель с коллегами и дал объяснение этому загадочному феномену.



Чувствительный нейрон связан с двигательным нейроном посредством синапсов.

Передача нервного импульса осуществляется через обмен нейромедиаторами в синапсе.

Долговременная связь между нейронами обусловлена возникновением новых «ШИПИКОВ».

Оказалось, что в случае кратковременного и редкого взаимодействия нейронов друг с другом их контакт

ограничивается лишь химической реакцией – переговорами между нервными клетками на уровне нейромедиаторов.

Но если нейрон возбуждается сильно и регулярно, то он не просто атакует своего соседа нейромедиаторами, но ещё и отращивает дополнительные синаптические «шипики» – своего рода присоски.

Эти «шипики» позволяют нейрону увеличить зону контакта с предпочтительным соседом, которого он вовлекает таким образом в их совместную реакцию.

Чем больше зона контакта, тем большее количество нейромедиаторов участвует в процессе этого разговора нейронов друг с другом. В результате соответствующий сигнал передаётся быстрее, а сам данный путь для нервного возбуждения оказывается предпочтительным. Можно сказать, что наше нервное возбуждение как бы замыкается в этой цепи и не может из неё вырваться.

Из чего следует, что если вы о чём-то думаете как-то, каким-то определённым образом (есть у вас, скажем, такое «мнение»), то это обстоятельство невероятно сложно изменить. Вы будете упрямо настаивать на своём и всё выкручивать так, чтобы эта ваша мысль была признана верной и даже основной. Ведь в противном случае вам придётся перестраивать свой мозг!

Но задумайтесь, какое отношение это случайное, по сути, сцепление ваших нейронов имеет к истине? Не обольщайтесь: истина и сцепление наших нейронов друг с другом – это две параллельные реальности.

Любая мысль человека – это не какой-то Святой Дух, спустившийся ему с Небес, а просто цепь связанных друг с другом нейронов. По ней бежит возбуждение, а у нас в сознании возникает некий образ, мысль или какое-то представление.

Мысли не «приходят» к нам в голову, они и есть эта самая голова – точнее, мозг.

Интеллектуальные успехи

Великие умы представляются нам умудрёнными жизнью и опытом седовласыми старцами... Это забавно, потому что большинство величайших научных открытий и даже философских прозрений принадлежит самым настоящим юнцам.

Открытия, которые прославили Эйнштейна, он сделал в 25 лет. Речь, напомним, идёт о специальной теории относительности, об основополагающей работе по квантовой механике (как раз за неё Эйнштейн и получит потом Нобелевскую премию), а также о фундаментальной работе по статистической физике при анализе броуновского движения (грубо говоря, он доказал существование атомов).

25 лет было и Вернеру Гейзенбергу, когда он создал свою матричную механику. 26 лет – Полу Дираку, когда он вывел уравнение, верно описывающее электрон. Нильсу Бору было 28 лет, когда он создал современную модель атома, за что и был награждён Нобелевской премией.

Квантовую физику даже называли Knabenphysik, то есть «мальчишеская физика», именно из-за почти детского возраста учёных, которые её разрабатывали. Впрочем, кто-то может сказать – ну, мол, тогда и время было другое, открытия буквально валялись у учёных под ногами! Сейчас, мол, не так.

Может быть, но ведь и Исааку Ньютону было всего 23 года, когда он создал систему дифференциального и интегрального исчисления, сформулировал теорию цвета и открыл закон всемирного тяготения. Почему какой-нибудь мудрый старец не сделал это до Ньютона?

А, например, Курту Гёделю было всего 24, когда он доказал свою блистательную «теорему о неполноте». Эту проблему уж точно можно было сформулировать

любому старцу – хоть за сто лет до Гёделя, хоть во времена Древнего Египта.

Но в том-то всё и дело, что великие старцы не открывают нового. Они думают то, что придумали когда-то в молодости. Мышление, таким образом, – это не то, что в нас уже есть, а то, что мы только ещё можем придумать, – это поиск не существующих ещё ответов, это озадаченность перед чем-то действительно новым!

Теперь давайте представим себе, что такое наше с вами мышление.

Вот вы сидите, задумались... И кто-то вас спрашивает: «О чём думаешь, дружище?»

Как правило, этот вопрос ставит нас в тупик, потому что ничего такого, чем можно было бы похвастаться, мы, конечно, не думали. Наши пассивные размышления, честно говоря, представляют собой гору мусора – нагромождение образов, случайных ассоциаций, и не более того.

Это был просто такой «поток мыслей», «умственная жвачка» – мы думали об одном, потом о другом, затем отвлеклись на третье и вспомнили четвертое. Мысли цеплялись друг за друга, словно петли самодельной новогодней гирлянды.

Но неужели вы думаете, что этот процесс и впрямь течёт абсолютно произвольно?

Надеюсь, вы хорошо понимаете, что любой психический акт, любая реакция нашего мозга – это всегда возбуждение каких-то нейронов. И если вы что-то думаете, то не вы это думаете, а просто нейроны нашего мозга возбуждаются в такой последовательности.

В этом, собственно, и состоит суть ассоциаций – вам что-то говорят, вы это слышите, и в вашем мозгу последовательно активизируется целый каскад нейронных комплексов. Они начинают настойчиво сигналить друг другу. Причём сигналият не в «открытый Космос», а тем

нейронам (нейронным комплексам), с которыми у них уже сформировались более-менее устойчивые связи.

В зависимости от плотности существующих связей между конкретными нейронами (от того, сколько между ними, грубо говоря, «шипиков») одни из них возбуждаются, а другим этой стимуляции оказывается недостаточно, и они не включаются в «ассоциативный процесс».

Итак, чем плотнее связи между конкретными нейронами, тем больше шансов, что при активации одного из них, он будет побуждать активность другого. То есть наш мозг вовсе не стремится к созданию новых мыслей (новых цепей и связей), но лишь к повторению тех, что уже в нём закрепились.

Конкретный пример

Допустим, вы считаете какого-то Петра скучным и глупым, но вдруг вы узнаете, что он открывает выставку своих фотографий в художественной галерее. Вроде бы это странно, и вам имеет смысл приглядеться к Петру повнимательнее – может, не такой он и дурак? Но давайте посмотрим на то, что делает в подобной ситуации ваш мозг.

У вас активизируется цепь нейронов, которые обуславливают ваше отношение к Петру как к скучному и глупому субъекту. Параллельно активизируется и другая цепь нейронов, которая отвечает в вашем мозгу за представления об искусстве, за отношение к выставочной деятельности, за авторитетность художественной галереи, которая решила выставить работы Петра.

По смыслу всё это как-то не сильно бьётся, правильно? Но, как мы помним, противоречие – это не то, с чем мы будем бороться. И теперь вы понимаете почему: всё зависит от того, какая из этих двух цепей имеет в вашем мозгу больший удельный

вес (в какой больше нейронов, больше связей, больше бегущих по ней нервных возбуждений).

Если отношение к Петру у вас прочувствованное, а к данной галерее вы относитесь без восторгов, искусством не живёте, причём фотографию вообще за искусство не считаете, то это одна ситуация. Если всё наоборот: искусство и фотография – это для вас всё, а с Петром у вас знакомство шапочное, то ситуация другая.

В первом случае победит ваше обычное отношение к Петру как к придурку и дебилу, во втором – новый, обнаруженный вами факт о Петре, способный изменить ваше к нему отношение. Две нервные цепи в вашем мозгу, по сути, как бы взвешиваются – какая потяжелее, где больше связей? Более «тяжёлая» и победит в этой конкурентной борьбе.

А что происходит в этот момент на уровне вашего сознания? На этом уровне (там, где, как вам до сих пор казалось, вы думали) разыгрывается следующая пьеса...

Если побеждает нервная сеть, ответственная за ваше негативное отношение к Петру, вы думаете: «Вот дебилы же в этой галерее работают! Петра выставляют! Совсем рехнулись!»

Если побеждает нервная цепь, ответственная за авторитет искусства и выставочной деятельности, вы думаете: «Выставляют Петра? Как такое может быть?! А что там за фотографии? Действительно крутые?!» То есть вам приходится искать факты, чтобы сформировать своё новое отношение к Петру.

Итак, в первом случае всё быстро завершилось: одна цепь победила другую, и всё – противоречие «исчерпано». Во втором случае вашему мозгу придётся потрудиться, пока данное противоречие не будет устранено.

Возбуждение в нейронной цепи, ответственной за Петра, попав под воздействие нервной цепи,

ответственной за искусство, станет подавать сигналы SOS – что-то у нас не так работает, какая-то ошибка. Ау, нужна помощь!

Возбуждение начнёт выплескиваться наружу: существующая цепь примется искать доступные ей нейроны, которые можно было бы включить в себя так, чтобы ваше отношение к Петру изменилось в соответствии с новыми вводными.

То есть ваш мозг должен будет вырастить новые «шипики». Вы только вдумайтесь в это: чтобы начать по-другому думать, вы должны заставить ваш мозг расти! Причём буквально – силой мысли!

Посмотрите внимательно на свои ногти, напрягитесь и попробуйте вырастить их за час на пару миллиметров – как вам такое задание? Нереалистично, правда? То, что происходит в вашем мозгу в ситуации с Петром, немногим проще.

Именно поэтому нам так трудно менять своё мнение и так опасно искать ему бесконечные подтверждения. Именно поэтому нам так непросто понять что-то новое, а не удовлетворяться мнимой понятностью. Именно поэтому нам так сложно осознать очевидность, которая у нас всегда перед носом, но которую мы привычно игнорируем.

Это не фунт изюма – заставить свой мозг расти!

Но насколько часто вы ощущаете действительное внутреннее напряжение, когда «думаете»? И можно ли вообще считать думанием, когда в вашем мозгу самопроизвольно возбуждается какая-то цепь нейронов?

Возбуждаются они постоянно и по двум совершенно никчёмным причинам. Это или какая-то внешняя стимуляция – Пётр вам позвонил, например, и понятно, что все рефлекторные дуги, которые уже есть в вашем мозгу, связанные с Петром, встрепенулись. Или – вторая причина – благодаря работе специфической структуры

нашего головного мозга, которая называется «ретикулярной формацией»^[39].

То есть наше спонтанное, самопроизвольное мышление – настолько же мышление, насколько можно считать прослушивание музыки в iTunes её сочинением. В iTunes множество файлов – тыкайте на кнопки, и они будут проигрываться. Простимулируйте свой мозг какой-нибудь ерундой, и он начнёт «думать» – крутить свою музыку. Не создавать, а крутить!

Да, когда-то все эти «файлы» были, конечно, созданы. Но вспомните, сколько вы скачивали музыки, когда у вас только появился доступ к iTunes, и сколько вы скачиваете сейчас. Есть разница? Думаю, значительная. А после того как плейлисты на все случаи жизни вами уже созданы – субъективная ценность iTunes для нас и вовсе падает.

Теперь давайте представим себе Эйнштейна и Ньютона, Гейзенберга и Бора, Дирака и Гёделя. Вы понимаете теперь, почему они создали свои лучшие работы, когда их мозг был ещё относительно «пуст»?

Пока в мозгу не сформировались нервные цепи, которые способны всё нам «объяснить», мозг действительно думает – то есть он ищет решения, пытается как раз собрать эти плей-листы на все случаи жизни. И как только нам начинает казаться, что мы «всё поняли», «во всём разобрались» и «мудры невероятно», мышление заканчивается.

Значит ли это, что человек после тридцати лет уже не сделает ничего великого? Не значит.

Во-первых, правило 10 000 часов никто не отменял – вы всегда можете заставить свой мозг расти, если будете его тренировать. Повторение действий само по себе приводит к увеличению количества «шипиков» между соответствующими нейронами.

Так что, даже если у вас начнётся болезнь Альцгеймера и связи в вашем мозгу начнут гибнуть, вы всё ещё сможете его тренировать, препятствуя стремительному разрушению вашей психики.

А во-вторых, и это, возможно, самое главное, о чём я хочу сказать: есть важное правило, сформулированное две с половиной тысячи лет назад величайшим философом Сократом: «Я знаю то, что ничего не знаю!».

Думаю, вы слышали эту фразу множество раз, но очень сомневаюсь, что вы поняли её смысл.

Дело не в том, что Сократ прикидывался незнайкой или что он и на самом деле так думал. Нет, он просто использовал эту внутреннюю установку, этот внутренний императив, чтобы заставить энергию своего мозга работать (не допуская того, чтобы оно бегало по однажды проложенным нервным путям).

Когда вы и вправду думаете – ваш мозг кипит от напряжения. Он работает как мощная электростанция, буквально впихивающая возбуждение в нервную сеть.

Он работает как плавильный котёл, разрушая старые нервные связи и открывая для нейронов новые возможности для соединения в нейронные комплексы.

Он работает как огромный прокатный стан, производя новые и новые «трубы», которые свяжут ваши нервные клетки друг с другом в новой последовательности.

Думание – реальное, настоящее – это чудовищно энергозатратный процесс. Даже в обычном состоянии наш мозг, составляющий порядка двух процентов от общей массы нашего тела, потребляет 20 процентов его энергии. А когда мы действительно занимаемся умственным трудом, он и вовсе превращается в настоящего троглодита.

Но часто ли вы так думаете? Уверены? И знаете, что ничего не знаете? И прямо чувствуете напряжение? Пошло?..

Кстати, можете считать, что я рассказал вам о самом эффективном способе борьбы с ожирением. Удивляет ли вас теперь тот факт, что многие люди с возрастом сильно набирают вес? Ладно, сделаем вид, что я шучу.

Надеюсь, вы заметили, что мы вернулись к тому, с чего начали, к противоречию. К счастью или к сожалению, но

нет никакой другой силы, способной побуждать наш мозг к оригинальному и по-настоящему продуктивному мышлению.

Мы можем рассчитывать только на выявленные нами противоречия. Удерживая противоречие в своём сознании, мы как бы сталкиваем друг с другом уже существующие системы (мысли) в нашем мозгу. Это и приводит к возникновению новых мыслей, нового понимания.

Вы, возможно, скажете, что проблема в том, как их выявить – эти противоречия. Но проблема не в этом. Поверьте, их не нужно искать, они торчат у вас перед носом. Нужно научиться перестать их игнорировать, хотя да – временами это и сложно, и неловко, и даже страшно бывает.

Но другого пути у нас нет, а этот путь есть. И это хорошая новость.

Цель и смысл нашего сознания не в том, чтобы решить все стоящие перед нами проблемы. Его цель и смысл – создать условия, в которых наш мозг будет вынужден думать и создавать новое, меняя нас самих.

Только сознание даёт нам шанс увидеть противоречия и признать их, и это единственный способ озадачить свой мозг. Дальше, если с первым этапом мы справились, он уже всю работу сделает сам.

Но если мы не запустили машину своего мозга по нужной нам дороге, она так и будет кататься на холостом ходу своих автоматизмов – по мириадам уже наработанных связей, лишь создавая в нас иллюзию, что мы думаем, чувствуем и живём.

Поправка к 10 000 часам

Если мы лишь пассивно потребляем информацию – скролим, например, ленту в социальной сети, смотрим новости или сериалы, –

новых прочных связей между нейронами в нашем мозгу не формируется.

Чтобы закрепление связей произошло, необходимы или очень сильные впечатления (почти стрессового характера), или многократное, сосредоточенное повторение.

Для того чтобы что-то понять и сформулировать для себя новую мысль, недостаточно её просто «подумать». Нужно думать её так, чтобы многократно возбуждались нервные клетки, имеющие отношение к предмету вашего размышления. Возбуждаясь, они будут по ассоциативным связям сигнализировать другим нервным клеткам, которые включают ещё какие-то нервные клетки и так далее. В какой-то момент круг этого возбуждения замкнётся, и вы что-то действительно поймёте – увидите то, что искали.

Напряжение побежит по этой новой, только что образованной цепи нейронов, а это, в свою очередь, приведёт к росту «шипиков» внутри данной сети, и она укрепитя. В результате мы запомним возникшую у нас мысль, и она, существуя в нашем мозгу уже как цельный нейрофизиологический комплекс, будет в дальнейшем влиять на другие наши мысли и решения.

По этому принципу формировался любой навык, который мы осваивали в течение жизни, – начиная с ходьбы и узнавания каких-то визуальных образов (например, марок автомобилей) и заканчивая сложными теориями, которые мы, лишь после усердных занятий и долгих размышлений, смогли по-настоящему схватить и осознать.

Когда же цепи нейронов, обуславливающие тот или иной навык, становятся максимально развёрнутыми, широкими, подобно многоводному руслу Амазонки, мы используем свой мозг для соответствующего дела на полную катушку.

Как раз для этих целей нам и нужны те самые 10 000 часов. Но теперь, как мы знаем, не только сами эти часы, а ещё и секретный ингредиент к ним – умение видеть противоречия и озадачиваться, умение знать, что ты «ничего не знаешь».

Не торопитесь!

Пусть никто в молодости не откладывает занятия философией, а в старости не устаёт заниматься философией.

Эпикур

Этой книгой я предложил вам «красную таблетку», а теперь настало время, когда я хочу, чтобы вы разглядели прямо перед собой большой «красный знак» – «STOP».

Даже если вам всё вдруг показалось ясным и понятным, даже если вам кажется, что вы знаете теперь, что вам следует делать, как жить и какие решения принять, – не торопитесь!

Учитесь испытывать удовольствие от незнания, радость от неопределённости, от незавершённости, от... перспективы.

До тех пор пока вы способны испытывать любопытство и живой интерес, ваша жизнь, поверьте, будет вам нравиться. Как только вам покажется, что вы всё знаете, она потеряет для вас ценность.

Не уподобляйтесь Экклезиасту с его знаменитым: «Во многой мудрости много печали». Он был неправ – познание не приумножает скорбь, познание делает нас живыми, а саму нашу жизнь – интересным приключением.

Уверенность, что ты всё понял, – вот что приумножает скорбь, а вовсе не жажда познания как таковая. Жажда – это дефицит, а пока он есть, в вас есть стремления, и вы будете видеть перед собой цели.

Когда же перед вами цели, ваш мозг сам развлекает себя, изыскивая способы достичь их, и получает за это в награду заслуженное удовольствие. Ему нравится решать интеллектуальные задачки, очень.

Но вы можете подсовывать ему пустышки, бессмысленные ребусы и глупые головоломки, а можете поставить перед ним сверхзадачу. От того, какой выбор вы сделаете – то ли решите разменять себя на медяки, то ли сделать что-нибудь действительно стоящее, – будет зависеть и качество вашей жизни.

Вот почему я действительно считаю наше мышление самой большой ценностью. Возможно, впрочем, я необъективен и, как тот кулик, хвалю своё болото. Не исключено.

Когда-то, например, мне казалось самым важным научиться справляться со стрессом, с тревогой и депрессией, понять, как помочь человеку, страдающему неврозом. Да я и сейчас уверен, что это важно. Но...

Я думаю о мышлении, поскольку в нём, мне кажется, скрыты те ресурсы, которые делают нашу жизнь стоящей того, чтобы её прожить.

Почему же тогда я прошу вас остановиться? Да, собственно поэтому и прошу, ведь «мысль, – как говорил великий психолог Лев Семёнович Выготский, – начинается там, где мы наталкиваемся на препятствие».

Так что, поверьте, отнюдь не случайно я постоянно говорю о «противоречии». Ведь именно оно – то самое препятствие, которое в нашем собственном внутреннем психическом пространстве является отправной точкой для всякого живого мышления.

Впрочем, противоречия должны оперировать фактами. В противном случае я не очень представляю, как это может работать. Факты – это то, на что мы можем опираться, конструируя противоречия и толкая нашу мысль дальше.

Всю книгу я, по сути, только тем и занимался, что доставал из бездонного рукава науки те самые факты – рассказывал о научных экспериментах, о механизмах работы психики, об устройении общества и т. д. и т. п.

Если бы не эти факты, я бы не смог спровоцировать те противоречия, которые и открывали для нас что-то новое. Я сталкивал наши представления с фактами, и наш мозг был вынужден включаться в работу.

Так что факты – это очень важно. Факты – это и есть большущий красный знак «STOP». Очень важный и очень нужный нам знак!

Но для того чтобы разглядеть этот знак, нам нужна особая внутренняя трезвость, которой наша психика нас, к сожалению, не балует.

Думаю, что вы не раз слышали, с каким почтением люди науки говорят о «сомнении»: об умении сомневаться, о необходимости подвергать наши знания сомнению. Конечно, это не просто так!

Великий философ Рене Декарт возвёл «радикальное сомнение» в главный принцип познания. И сейчас я расскажу вам, почему это так сложно...

* * *

Давайте задумаемся над тем, как формируются наши представления об окружающем мире.

Однажды с выдающимся канадским нейрохирургом Уайлдером Грейвсом Пенфилдом – тем самым, что когда-то первым составил подробную карту коры головного мозга человека, – случился такой забавный эпизод.

Во время очередной нейрохирургической операции он коснулся электродом определённого участка коры мозга своей пациентки, а она вдруг услышала, как мать зовёт её на складе пиломатериалов.

Возможно, вы решите, что ничего забавного в этом нет. Ну и правда, вспомнила пациентка случай из жизни. Простимулировали ей соответствующий участок мозга, и она вспомнила. Что в этом такого?

А забавно в этом вот что: эта женщина никогда в жизни не была на складе пиломатериалов и даже не представляла, как он должен выглядеть. Но зато за две минуты до этого «воспоминания» Пенфилд рассказывал ей, что ему завезли штабель брёвен для строительства нового дома.

Собственно, таковы все наши воспоминания: они нами выдуманы.

Традиционный взгляд на воспоминания такой: с нами что-то происходит, мы это переживаем и запоминаем. Это кажется логичным.

Но факт в том, что нельзя вырезать кусочек из вашего мозга, чтобы вы забыли, например, как провели лето у бабушки. Потому что воспоминания, как я уже говорил, не хранятся в нашем мозгу подобно фотоснимкам в старом альбоме или как фильмы на жёстком диске компьютера.

Механизм памяти другой. Наш гиппокамп хранит своего рода воспоминание о воспоминании. И когда мы что-то вспоминаем, он сначала обращается к «дефолт-системе мозга», о которой я уже тоже упоминал, и запрашивает там соответствующую историю, а затем (с помощью зон, ответственных за зрение, слух и т. д.) по сути заново разыгрывает эту историю на внутреннем экране нашего сознания.

Конечно, и сами эти истории о нашей жизни не хранятся в нашем мозгу, как книги в библиотеке. Они постоянно переписываются и трансформируются, потому что связаны с другими людьми, с нашим отношением к ним. А тут, как мы знаем, всё очень переменчиво или, как любят теперь писать в аккаунтах, «всё сложно».

Есть и другая проблема – для **внутренней экранизации наших воспоминаний мозг использует элементы, которые «ближе лежат» (как в случае с пациенткой Пенфилда), а вовсе не те реальные обстоятельства, свидетелями которых мы когда-то были.**

То есть ошибка совершается как минимум несколько раз, а воспоминание искажается, и зачастую до неузнаваемости. Причём это вовсе не фигура речи.

В специальном исследовании было показано, что из трёхсот несправедливо осуждённых лиц (что выяснилось после использования ДНК-теста) две трети были признаны виновными на основе ложных показаний жертв и свидетелей! А точнее – на основе их ложных воспоминаний. Две трети!

Но задайтесь вопросом: сможете ли вы сомневаться в своих воспоминаниях, если вы помните это именно так? Придёт ли вам в голову, что ваш мозг на самом деле не помнит деталей и подробностей, а просто додумывает их?

Существует миф, что люди, погружённые в гипноз, могут отчётливо вспомнить прошлое. Но психолог Билл Патнем разбил эту иллюзию в пух и прах. Он показывал испытуемым видео аварии, выяснял, что они запомнили, а затем погружал их в гипноз и уточнял подробности.

И правда, воспоминания испытуемых в состоянии гипноза просто ломались от этих самых подробностей. Они буквально видели аварию словно наяву! Проблема в том, что всё, что они добавили к своему первому рассказу, было выдуманно их загипнотизированным мозгом.

Ничего этого на видео, которое они смотрели, не было.

Причуды памяти

В то же время, когда Либет развлекался электродами в Сан-Франциско, Зимбардо ставил свой «тюремный эксперимент» в Стэнфорде, Элизабет Лофтус занялась исследованием ложных воспоминаний в Вашингтонском университете.

Она провела множество экспериментов и написала уйму научных статей на эту тему. Она стала легендой

психологии, и в значительной степени за счёт своей скандальной репутации...

Да, эта замечательная женщина сначала доказала, что наш мозг является удивительным хранилищем ложных воспоминаний. Потом она проанализировала все способы, которыми мы создаём свои ложные воспоминания. Наконец, она научилась формировать у своих испытуемых ложные воспоминания, которые существенным образом меняли их поведение.

Собственно, в этом и состоял скандал: с точки зрения научной этики подобные эксперименты выглядят сомнительными. Но Лофтус отвечает на это примерно так: дорогие друзья, вы сами – неловкая куча ложных воспоминаний, и не более того, так что плохого, если мы добавим вам чуточку ложных воспоминаний, которые существенно улучшат вашу жизнь?

Я не берусь давать оценок практике формирования ложных воспоминаний. Но главное, что мы должны понять, – это то, что наша личностная история является самой настоящей фантазией. Она как древнегреческий миф или древнерусская былина – штука художественная и, может быть, даже увлекательная, но не имеющая никакого отношения к реальной действительности.

Надеюсь, мне удалось создать у вас ощущение, что память – это штука как минимум странная. У вас вроде бы есть воспоминания, которые вы считаете вполне точными, но на самом деле это просто выдумка – фильм, снятый, так сказать, по мотивам реальных событий.

Теперь представьте, что вы выясняете, так скажем, отношения с кем-то из ваших близких – с родителями, с друзьями, с любовниками, супругами или детьми. А тут ведь, как нигде (если не считать судебного разбирательства), важны детали, нюансы, подробности – не так посмотрел, не то сказал, не так понял, не так отреагировал и т. д.

Теперь, когда вы уже кое-что понимаете про свою память, задумайтесь: какова вероятность того, что вы придёте к взаимному согласию? Полагаю, она невелика.

А теперь – положи руку на сердце: у вас хоть раз был опыт успешного «выяснения отношений»? В лучшем случае – вы не подрались и узнали что-то, о чём раньше не догадывались. Но само такое «выяснение» – сушая катастрофа.

Вроде бы вы говорите об одном и том же, вспоминаете одни и те же ситуации, приводите их в пример и аргументируете ими свою позицию... Почему это не срабатывает? Потому что ваш визави помнит эти ситуации по-другому! Для вас эта ситуация – аргумент, а для него – нет. И он не придуривается.

«Как такое вообще может быть? – спросите вы. – Почему мы живём вместе, переживаем что-то вместе, а воспоминания сохраняем об этом разные, зачастую прямо противоположные?»

Ответ прост: всё зависит от контекста.

Смена контекста

Элизабет Лофтус провела как-то такой эксперимент – она показывала испытуемым красно-оранжевый круг. При этом одним она говорила, что это помидор, а другим – что апельсин.

Впоследствии, когда испытуемые должны были найти этот цвет из большого числа вариантов, одни выбирали красный, а другие – оранжевый.

Кому из них Лофтус говорила про апельсин, а кому – про помидор, я думаю, объяснять не надо.

Да, память всё искажает с учётом контекста – причём и внешнего, и внутреннего.

Запомните правило «трёх И»: во-первых, наша память избирательна, во-вторых, она истолковывает события, а в-

третьих, она интегративна.

Значит это буквально следующее:

1. Вы запоминаете то, что соответствует вашим представлениям.

2. Ваши мысли влияют на то, как вы запоминаете смысл событий.

3. Ваши мысли неотделимы от ваших воспоминаний.

Таким образом, то, каковы вы сами (то, что вы думаете, то, что вы чувствуете, то, как вы что-то понимаете), определяет и то, что вы запоминаете. Да, мы сами и есть свой контекст. Нам удобно помнить всё так, как у нас это в сознании складывается и объясняется, именно так, а не как-то иначе.

Нам хочется представлять себя такими, какими мы сами себя представляем. Так что, например, та подборка историй, которыми человек презентует вам себя в живом общении или, например, в социальных сетях, говорит о нём больше, чем конкретное содержание этих историй.

Парадокс в том, что, хотя наши воспоминания ложны, тенденциозны, а зачастую и вовсе противоречат фактам, мы не можем в них сомневаться, ведь каждый раз наш мозг создаёт их заново.

У нас нет доступа одновременно и к «старой», и к «новой» версиям наших воспоминаний, а поэтому мы и не можем их сравнить. Если нам что-то стало удобно помнить иначе, в более выгодном свете, мы и этого подлога не заметим – просто одна версия прошлого поменяется в нашей голове на другую.

То, что наш мозг придумывает и перевирает сейчас, мы и принимаем за чистую монету своего прошлого. И всё это происходит не случайно: то, что вы помните и как вы это помните, нужно вам для каких-то вполне определённых собственных целей, а не потому, что это и вправду было, и было именно так.

Факты не врут

Философия, которую я собираюсь излагать, будь она слишком лёгкой и очевидной, была бы сильным доводом против неё.

Давид Юм

Позвольте дать вам хороший совет.

Если вы вдруг когда-нибудь окажетесь на приёме у психотерапевта, никогда не говорите ему: «Ой, у меня такая жизнь, такая жизнь... Обо мне можно целый роман написать!» или «У меня такой случай, вы сможете диссертацию по мне защитить!»

Во-первых, среднестатистический психотерапевт (насколько я могу судить, конечно) не горит желанием писать романы. Ну а диссертации по одному клиническому случаю защищали последний раз в XIX веке (сейчас для этого требуются куда более масштабные исследования).

Не надо пытаться выглядеть глупее, чем вы есть на самом деле.

Во-вторых, и теперь уже серьёзно – мы безумно, до зевоты тривиальны. Все одинаковые. Да, с какими-то особенностями, но, поверьте, все они, что называется, в пределах статистической погрешности. Если же кто-то думает, что он уникальный, какой-то неземной и вообще космический, то по нему психиатр плачет, а не психотерапевт.

И Ван Гог, и Пикассо, и какой-нибудь Кустодиев на пару с выпускником любой художественной школы рисовали цветы. Да, их цветы выглядят по-разному. Но в основе – это просто цветы. И любой ботаник даст вам предельно

чёткое и конкретное описание данного объекта: стебель, листья, соцветие, пестики, тычинки и т. д.

Оригинальность может быть хороша только для антуража, а если по существу, то лучше без затей – сухие факты, явки и пароли. Только при таком подходе мы сможем в себе разобраться.

Насколько велика вероятность, на ваш взгляд, что человек всё понимает про свою жизнь действительно правильно, но страдает неврозом, мается от чувства постоянной тревоги, депрессирует и раздражается почём зря?

Конечно, я не знаю, что вы думаете. Поэтому давайте я сразу скажу как есть.

Если человек и в самом деле всё понимает верно (то есть его понимание предельно соответствует положению дел в реальном мире), он никогда не окажется на приёме у психотерапевта. Это исключено. Он будет заниматься решением задач, которые перед ним стоят, а не скрываться от них за невротическими симптомами.

Поэтому всё, что по большому счету должен сделать психотерапевт, – это «вылечить» воспоминания пациента, устранив из них противоречия и несуразности, которые человек, вследствие устройства его памяти, не видит и не понимает.

В каком-то смысле, общаясь с пациентом, психотерапевт выясняет не то, что человек помнит, а то, чего он не помнит. Конечно, психотерапевт не господь бог, и он не может знать наверняка. Но известно, что оригинальности в нас нет никакой.

Поэтому нехитрое соотнесение воспоминаний пациента с тем, что могло быть, а чего быть не могло (именно этому психотерапевт и учится долгие годы), и позволяет специалисту восстановить более-менее объективную картину случившегося.

От осознания пациентом его «необъективности» невроз лопается как мыльный пузырь. Вот почему один из

величайших психотерапевтов – Фредерик Пёрлз – говорил: «Не слушайте того, что говорит пациент. Смотрите на то, что он делает».

* * *

Итак, почему я настаиваю на сомнениях и трясусь знаком «STOP»?

Потому что не только все наши воспоминания, но и все наши мысли в некотором смысле ложны. Они не отражают реальной действительности. Они куда больше говорят о нас и о тех «контекстах», в которых мы заплутали.

Этими контекстами могут быть и моральнонравственные установки, и какие-то идеологические концепции, набор неструктурированных знаний о предмете и т. д. и т. п. И всё это путает мышлению карты.

Даже если мы будем всеми силами принуждать себя думать здраво и объективно, мы не сможем этого сделать. Именно поэтому нет и не может быть окончательных ответов, нет потому и безусловно «правых». Ну и безусловно «виноватых», соответственно, тоже нет.

Но есть факты. Факты – это то, что вы действительно можете зафиксировать. Фактом, например, является то, что вы читаете сейчас эту книгу. Если она вам нравится – это факт. Если нет – тоже факт. А вот понимаете ли вы то, что в ней написано на самом деле, или вам только кажется, что понимаете, – это вопрос, не факт.

Когда вы признаётесь кому-то в любви – факт в том, что вы признаётесь кому-то в любви. Но не факт, что любите. Если вы думаете, что вы кого-то любите, факт в том, что вы думаете, что вы его любите, но не факт, что это любовь. Мы ведь не знаем, что такое «любовь» – слишком многозначное и неопределённое это слово, а потому факт в данном случае просто нельзя установить.

Факты любви

Всегда есть некое наличное, верифицируемое поведение, и это важно. Каковы, например, фактические проявления вашей любви?

Вдумайтесь: не что вы делаете, чтобы её проявить, а чем она на самом деле в вашем поведении проявляется?

Я понимаю, что сложный вопрос. Но это и хорошо – есть над чем подумать!

Допустим, вы чувствуете, что этот человек «вам нужен». Что это говорит нам, кроме того, что вы эмоционально или как-то ещё от него зависите? Ничего.

Если вам «без него плохо», это на самом деле свидетельствует о том, что у вас есть такая привычка – быть с ним. Любовь ли это? Не факт.

Или, например, вы считаете, что «заботитесь» о любимом человеке, и это для вас важно. Вроде похоже на любовь, правда? А теперь узнайте, испытывает ли человек, о котором вы заботитесь, чувство, что о нём заботятся?

Если он чувствует вашу заботу – неплохо, пока вроде как всё сходится. А если нет, может быть, вам только кажется, что вы заботитесь о нём? Это вопрос.

С другой стороны, не может ли быть, что вы заботитесь о нём только потому, что считаете, что так «нужно делать»? То есть это «по любви» или «из необходимости»? Или баш на баш?

Может ли быть, что вы заботитесь о нём потому, что хотите выглядеть в его глазах (или чьих-то ещё глазах) «хорошим человеком», «достойным гражданином», «заслуживающим уважения членом общества»? На любовь не очень похоже.

А может быть, вы просто боитесь, что останетесь в одиночестве? И всё, что вы делаете, – это спасаете себя от одиночества, и этот человек – не любимый, а просто средство борьбы с одиночеством, как снотворное от бессонницы?

Всё это очень важные рассуждения – они позволяют вам очнуться от иллюзий, избавиться от нелепых ожиданий, а возможно, и предпринять что-то, чего вы до сих пор не делали. Не делали, а имело бы смысл...

В любом случае «любовь» не является фактом. Это просто слово. Красивое, желанное, но только слово.

Да, есть поведение – то, что вы можете фиксировать как факты. И это уже существенно.

Допустим, вы с любимым человеком постоянно ругаетесь. Это факт. Значит ли это, что вы его не любите? Нет. Способствует ли эта ругань укреплению отношений? Вряд ли. Можете ли вы перестать это делать? Вопрос экспериментального свойства – надо изучить.

Иными словами, факты – это то, что мы можем выявлять, анализировать, осознавать, сопоставлять и таким образом влиять на собственное поведение. Наш мозг начнёт по-другому работать. А это важно, и он должен работать. Не крутить постоянно «старые песни о главном», а думать.

Любовь – если она и есть (данный факт не подтверждён научными исследованиями) – это не состояние и не решение. Любовь – это процесс.

Поэтому нет ничего странного в том, что у вас нет ответа на все вопросы. Но пока вы ими задаётесь, вы можете делать этот процесс лучше.

Когда вы уже «всё для себя решили» (и не важно, что именно) – процесс окончен и занавес опущен. Финита ля комедия.

Если вам не нравится ваша работа – это факт. Но «ваша» это работа или «не ваша»? Мы не знаем. Нет такого факта. Может быть, ваша, но вы просто не прошли необходимых 10 000 часов подготовки? А может быть, и не ваша, но мы не узнаем этого, пока вы не пройдёте те самые 10 000 часов подготовки.

Иными словами, подобный вопрос является бессмысленным. **«Ваша» это работа или «не ваша», «свою» вы проживаете жизнь или «не свою» – всё это чистые абстракции. Они сбивают с толку, но ничем помочь вам не могут. Они – сами по себе – токсичны.**

С другой стороны, есть научные факты – и это очень крутая вещь. И научный факт говорит нам: если вы всё-таки пройдёте 10 000 часов соответствующей подготовки и сделаете это как следует, то область, которую вы настолько хорошо освоили, будет вам интересна, а вы будете получать удовольствие и дальше, совершенствуясь в ней.

Таким образом, научные факты позволяют нам обрести твёрдую почву под ногами. Искать и находить научные факты – это очень круто! Это лучшее, что вообще я могу вам предложить. Хотя, конечно, это опять-таки на мой вкус.

Итак, простой факт – это некое утверждение, способное выстоять под напором вопросов, которые ставят его под сомнение. Не бойтесь подвергать сомнению то, что вам кажется фактом. Пусть он попытается продержаться! Удостоверьтесь в нём!

Кто-то, впрочем, может на это резонно заметить: при должной настойчивости всё можно поставить под сомнение, а следовательно, и всякое рассуждение становится бессмысленным. Это правда.

Именно поэтому нам важны именно научные факты: факты, которые фиксируют закономерности. Множество закономерностей. Не изучать их – недальновидно, а игнорировать – непростительная глупость.

Хотя, конечно, каждый решает это сам для себя.

Зачем?

Две вещи беспредельны –
Вселенная и человеческая
глупость,
но я ещё не совсем уверен
относительно Вселенной.

Альберт Эйнштейн

Что ж, мы подошли к главному вопросу книги.

Понятно, что выбор жизненного пути иллюзорен, и мы не выбираем своей судьбы.

Во-первых, мы при всём желании не можем это сделать осознанно – наше сознание находится в слишком сложных отношениях с нашим мозгом.

Всё, что нам реально доступно, – это предотвращать скатывание нашего мозга к набору выученных однажды автоматизмов, а также побуждать его к новому видению и пониманию.

Во-вторых, мы, конечно, серьёзно ограничены в свободе действий. Мы родились в конкретном историческом времени со всеми его плюсами и минусами и получили то воспитание, которое получили.

Существуют, кроме прочего, ограничения, обусловленные генетически и физиологически. Мы зависимы от ситуативных факторов, от имеющихся у нас знаний и опыта.

В-третьих, ни один из созданных нами умозрительных «перспективных жизненных планов», к сожалению или к счастью, не может быть реализован.

Мы находимся в тех ситуациях, в которых мы находимся, и можем использовать только те возможности, которые в этих ситуациях есть. И нельзя предсказать, где мы конкретно окажемся, пройдя этот уровень жизненного квеста, и какие возможности нам откроются на следующем.

Наконец, в-четвёртых, на нас, судя по всему, ни у кого нет никакого «плана». Если бы такой план был – у сверхъестественных сил или у сильных мира сего, – теоретически существовала бы возможность от него отклониться.

Но если плана на нас ни у кого нет, то и всякий выбор судьбы является лишь иллюзией: что бы мы ни выбрали, мы выбираем свою судьбу, при этом – только одну и эту, без вариантов, и тут не о чем больше говорить.

Вводные таковы, вопрос только в том, как мы ими распорядимся. И тут, собственно, возникает действительная проблема. Наш мозг ленив, он так устроен, это логика эволюционной экономики: если нет жёсткой необходимости действовать – не действуй.

Почему животные не страдают от ожирения? Заполучить пищу для дикого зверя – труд и риск. И он всегда ищет баланс между калориями и той ценой, которую за них придётся платить. Так что, если можно обойтись без лишних калорий, животное легко без них обходится.

Наш мозг – мозг животного. И он категорический противник траты сил, если потребность не слишком сильна, а прагматическая цель неочевидна. В каком-то смысле он, наверное, правильно рассуждает.

Проблема в том, что живёт наш «зверь» (мозг) в мире культуры и общественных отношений, а тут всё наоборот: ты побеждаешь только в том случае, если действуешь с запасом и на опережение.

Мы не были созданы природой для жизни в культурной среде. Именно поэтому нас дрессируют и воспитывают

так, как ни одному другому животному даже в страшном сне не привидится.

Нас годами учат, тренируют, формируют: обычное Номо, невзирая на слёзы, крики и причитания, превращают в *Homo sapiens*. Нас готовят к тому, чтобы мы смогли сыграть свою партию в сложной социальной игре.

Надо оно нам или не надо? – вопрос риторический. После того как нас выдрессировали, мозги культурой прокомпостировали, мы вынуждены играть в эту игру.

Мы никогда не вернёмся в прежний животный рай, из которого нас изгнали. Даже Альцгеймер нас в него не вернёт. Эта плёнка засвечена, защитный слой снят. Придётся играть в эту игру до конца.

Родившись, мы обречены на жизнь. Став человеком разумным, мы обречены на жизнь в культуре, а она сложна и противоречива.

Буддисты считают жизнь человека страданием и даже не пытаются скрывать её бессмысленность. Христиане говорят о том же самом, но обещают вроде как, что за пережитые страдания мы получим некую небесную компенсацию.

Но если мы действительно поняли, что «случайность» только кажется нам «случайностью», а на самом деле это проявление железобетонной закономерности, то почему мы рассуждаем о страдании таким образом?

Если нет альтернативы, то как мы вообще можем считать это качеством, какой-то характеристикой?

Если у одного и того же предмета качества могут быть разные – «осетрина первой свежести», «второй свежести», «не осетрина вовсе», – это имеет смысл обсуждать.

Но когда нет альтернативы, и у всех жизнь только такая, и никто не воспринимает её как-то иначе, то зачем мы говорим о её качестве?

Зачем мы предполагаем, что может быть иначе, если иначе быть не может? Зачем, если само наличие этого предположения – о возможности преждевременного

выхода в нирвану, о достижении Царствия Небесного на земле, о безусловном счастье – делает нас несчастными?

Мы придумываем приятные иллюзии, чтобы себя дополнительно помучить? Это такой изощрённый способ садо-мазо?

Если вы знаете, что жизнь невозможна (я подчёркиваю – невозможна) без страданий, то в связи с чем мы вообще должны брать этот фактор в расчёт?

Что это нам даст, кроме одного и того же лишнего знака сверху и снизу математической дроби? Просто вычеркните его! Он вообще не нужен, он ничего нам не сообщает, он только всё путает и дает поводы позаниматься ерундой.

Проще, наверное, было бы сказать: хватит себя жалеть за то, что вы родились! Но боюсь, что это слишком в лоб. Ну да, мы жалеем себя именно за это. Бедные-несчастные! Родились мы – придётся жить. Разве не смешно?

Заметьте, я не прошу вас считать это «счастьем». Я просто не понимаю, зачем мы этот факт в принципе оцениваем. Это лишнее и ненужное занятие.

Мы сами начинаем эту игру под названием «страдание-счастье» – и дальше постоянно мучаемся из-за того, что выиграть в ней невозможно.

Надо уже перестать проблематизировать собственно страдание, делать из него фетиш и полагать, что есть какие-то другие варианты. Их нет. Наше предназначение – жить. Всё. Ничего больше.

Единственное, возможно, что имеет смысл сделать, так это научиться жить, не создавая самому себе дополнительных сложностей. Это разумно: зачем делать глупости, чтобы потом героически преодолевать их последствия?

К сожалению, культура тут слегка попутала карты, укрепляя себя иллюзиями, мифами, пустыми словами и фантастическими обещаниями счастья.

Но если мы, в свою очередь, понимаем, что сама наша культура условна, надуманна и существует виртуально, то

в чём проблема?

Просто понимая это, разрешаем противоречия и живём так, как считаем нужным!

Заключение

Передайте им, что я прожил
счастливую жизнь.

Людвиг Вигтеништейн

Надо признать, что наш мир всё больше инфантилизируется: и жизнь становится проще, и думать мы начинаем так себе. А чем проще мы думаем, тем более наивными, непоследовательными, легкомысленными и уязвимыми мы оказываемся.

Так или иначе, не стоит удивляться тому загадочному факту, что даже крупные учёные, такие, например, как Мартин Селигман, Михай Чиксентмихайи, Джеймс Хьюи, Дэниел Гилберт, а также ряд других корифеев психологической науки взяли на старости лет за изучение «счастья».

Изучать то, что нельзя даже определить, это по научным меркам, конечно, несколько странно, если не сказать весьма самонадеянно (или если не сказать чего-нибудь ещё – куда более определённого).

Но бог с ним, приглядимся к полученным результатам.

Одно из самых известных и масштабных исследований такого рода – это ставшее уже классическим «Гарвардское исследование развития взрослых людей». Оно началось не пугайтесь, в 1938 году и счастливо продолжается до сих пор.

На протяжении всех этих долгих лет учёные, сменяя друг друга на исследовательском посту, внимательно следят за жизнью 724 человек. К настоящему моменту в живых осталось чуть больше пятидесяти участников этого самого долгого в истории психологии научного эксперимента.

Все эти люди, ставшие предметом столь пристального и пожизненного интереса учёных, тогда ещё совсем юные, были отобраны из числа студентов первого курса Гарвардского университета и, в качестве альтернативы, из мальчишек, принадлежавших к беднейшим слоям Бостона.

С тех пор они уже повзрослели, состарились, а большинство из них, как я уже сказал, умерли.

Судьба у всех сложилась по-разному – кто-то поднялся вверх по социальной лестнице, кто-то спустился вниз. Кто-то заболел шизофренией, кто-то стал алкоголиком или наркоманом. Но были и те, кто прожил вполне счастливую жизнь.

Различие карьер и профессий в этой выборке огромно – тут вам и рабочие, и учёные, и адвокаты, и врачи. Был даже один президент – он, правда, выбыл из исследования в 1963 году после известного выстрела в Далласе.

Участники эксперимента женились и разводились, рожали и хоронили детей, создавали компании и терпели финансовый крах, болели, выздоравливали и умирали.

В общем, обычная-обычная жизнь согласно закономерностям этой самой жизни и вероятностному распределению событий на единицу конкретной человеческой жизни.

Надо ли говорить, что результат этого исследования равен абсолютному нулю? Да, в жизни людей случается всё, что может случиться, и все они на это как-то реагируют. В общем, главной гордостью учёных может быть только упоминание в Книге рекордов Гиннеса за невероятную продолжительность их странного исследования.

На вопрос журналиста, который был задан Джорджу Вейленту (предпоследнему руководителю бостонского исследования), – мол, что же можно считать главным результатом столь серьёзной научной работы? – Джордж ответил буквально следующее: «Единственное, что на самом деле имеет значение в жизни, – отношения с другими людьми».

Ну, прямо скажем, так себе вывод для семидесяти лет исследований...

Впрочем, я бы предложил взять его на вооружение.

Это не значит, что нужно держаться за всякого человека в вашей жизни. Люди приходят в нашу жизнь и уходят из неё. Важно, как вы проводите время, когда они в ней есть.

Прежде я никому об этом не рассказывал, но этот мой личный опыт подтверждает слова Джорджа Вейлента.

Третий день моей болезни – того самого Гийена – Барре по типу Ландри – был, наверное, самым тяжёлым. Я находился в реанимации, ноги совсем отказали, руки не слушались, дыхание давалось с трудом.

Но я был в сознании. Как пошутил на эту тему один из врачей, «паралич периферический, поэтому уникальность твоего заболевания состоит в том, что больные умирают в полном сознании!».

Изголовье моей кровати упиралось в стену, где находился медицинский персонал, следивший за пациентами через стекло. Ближе к ночи шла рутинная смена – один реаниматолог передавал дела другому.

Они обсуждали какую-то ерунду, включая состояние пациентов.

– Всё вроде ничего, – сказал уходящий врач принимающему, – только вот курсантик с Гийена – Барре до утра, скорее всего, не доживёт. Не завидую я тебе.

Пациенты в реанимации неврологической клиники редко находятся в сознании – в основном это тяжёлые инсультные больные, а за ними такое не водится. И врачи здесь не имеют привычки беспокоиться, что больные их услышат.

В общем, ничего удивительного в том, что я узнал таким вот образом о своих перспективах на эту ночь, не было. Не сообразили коллеги-реаниматологи и почти в лицо мне их объявили. Точнее, в затылок.

Удивительно, но я не испугался. Быть может, сказывалось общее состояние, больше похожее на левитацию. Это очень странно – ощущать, что у тебя нет почти тела, а именно так это и ощущалось. Плюс, конечно, общая слабость, действие препаратов.

Чёрт его знает – в общем, страха не было. Возможно, когда узнаёшь о неизбежности смерти вот так – настолько внезапно и так тривиально, из обычного разговора, это трудно осознать? Не знаю.

Но я очень хорошо помню эту ночь. Мысли меня не слушались и текли сами собой.

Я вспоминал всех, кого любил, с кем дружил и кем дорожил. Очень светлое было чувство. Светлое и радостное.

Так может, прав Джордж Вейлент? Может, и правда единственное, что на самом деле имеет значение в жизни, – это отношения с другими людьми? Как знать?

Ровно с тем же успехом можно спросить: было ли моим «предназначением» не умереть тогда, чтобы сейчас всё это рассказать? Сильно сомневаюсь. Но хорошо, что это у меня получилось.

Спасибо!

Практический офлайн-курс обучения мышлению, основанный на самых современных исследованиях мозга.

Вы приняли «Красную таблетку», и вам понравилось?

Появились новые вопросы?

Хотите с кем-то это обсудить?

Или хотите, чтобы эти знания стали не просто теорией, а частью вашей жизни?

В таком случае, практика – единственный путь к результату.

Мы, первые читатели этой книги, тоже хотели, чтобы знания превратились в практику.

Поэтому попросили Андрея Курпатова рассказать, как правильно читать книгу и что делать, чтобы жизнь действительно начала меняться. В ответ он написал специальное приложение с практическими заданиями. Упражнения для очного обучения в мини-группах, потому что нам нужны живые люди, чтобы тренировать своё мышление.

Мы стали собираться, перечитывать «Таблетку» и выполнять задания. Мы ещё сами не понимали, как это будет работать. Когда мы начали избавляться от иллюзий, сталкиваться с противоречиями и учиться замечать, что происходит на самом деле – мы увидели, как жизнь меняется.

Мы научились решать проблемы, которые раньше казались непреодолимыми. Поняли, чего хотим на самом деле и как этого достичь. Нашли людей, которым важно то же, что и нам. Так мы создали Академию смысла.

Академия смысла – сообщество единомышленников. Нам нравится новое и сложное, мы дорожим искренностью и взаимопониманием. Мы хотим помогать друг другу и быть в окружении людей, с которыми можем поговорить о сложном.

Мышление – наша главная ценность.

Добро пожаловать в Академию смысла!

АНДРЕЙ
КУРПАТОВ

ПОСМОТРИ
ПРАВДЕ
В ГЛАЗА

КРАСНАЯ ТАБЛЕТКА

КНИГА ДЛЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО МЕНЬШИНСТВА

АКАДЕМИЯ
СМЫСЛА



Сноски

1

Современные методы исследования работы головного мозга: фМРТ – функциональная магнитно-резонансная томография, ОФЭКТ – однофотонная эмиссионная компьютерная томография.

[Вернуться](#)

2

В 1995 году адепты «Аум Синрикё» устроили террористический акт в токийском метро. Погибли люди, многие тяжело пострадали от отравления заринном.

[Вернуться](#)

3

Согласно этому закону развитие технологий происходит экспоненциально. По сути, это расширение знаменитого «закона Мура», который описывает только феномен удвоения производительности процессоров, что, по его мнению, говорит в пользу технологической сингулярности.

[Вернуться](#)

4

Такой сознательной задачей может быть хоть решение математических примеров, хоть систематизация картинок по определённому признаку, хоть чтение сложного научного текста.

[Вернуться](#)

5

Школьный «басинг» – обычное явление для американских школ. В одноэтажной Америке многие дети живут далеко от школы, а поэтому их забирает в школу и развозит по домам специальный автобус. Но опрос мог касаться чего угодно – на результаты, о которых мы будем говорить, это бы не повлияло.

[Вернуться](#)

6

Эти галлюцинации – что-то вроде снов наяву. Только это очень реалистичные сны, вы же будете находиться в «сознании» и видеть их так, будто бы всё это происходит на самом деле.

[Вернуться](#)

7

Из дидактических соображений мне придётся, правда, несколько видоизменить этот платоновский миф.

[Вернуться](#)

8

Если ваша критика не пустая бравада, а вызвана подлинным интересом, то заходите на сайт www.vshm.science и изучайте научные статьи. Это поможет преодолеть возможные сложности понимания научной терминологии, представленной здесь, по понятным причинам, в весьма упрощённом виде.

[Вернуться](#)

9

«Четвёртая технологическая революция» – название, которое используется для описания происходящего на наших глазах технологического переустройства экономики и общества. В основе этой фундаментальной трансформации – искусственный интеллект, большие данные, интернет вещей, 3D-печать, дополненная реальность, геновая инженерия и т. д. и т. п.

[Вернуться](#)

10

Те же, кто и вовсе не верит в «случай», – стопроцентные апологеты закономерности.

[Вернуться](#)

11

Тут, наверное, надо оговориться, что в обозримом будущем пункты этого списка, благодаря прогрессу медицины, могут поменяться местами. Но для нашего анализа это значения не имеет.

[Вернуться](#)

12

К счастью, теперь уже не точка, а запятая – сейчас научились эффективно лечить это заболевание с помощью процедуры плазмообмена.

[Вернуться](#)

13

Карл Линней, который собирал данные о подобных детях, в 1758 году предложил называть таких существ – Номо Ferus, то есть «одичавшим человеком». Более выразительный термин – «мауглеоиды» (mauglioides) –

был предложен А. Г. Невзоровым в его замечательной книге «Происхождение личности и интеллекта человека».

[Вернуться](#)

14

От древнегреческого слова κύνικοί, κύων – «собака».

[Вернуться](#)

15

Впрочем, Адольф Гитлер, по воспоминаниям современников, был милейшим отцом, добрым другом и галантным кавалером.

[Вернуться](#)

16

Справедливости ради надо отметить, что одного заключённого всё-таки выпустили и заменили на запасного. Счастливчик пережил настоящий нервный срыв уже на второй день эксперимента. И все ещё не настолько заигрались, чтобы не отпустить его из стен «тюрьмы» от греха подальше.

[Вернуться](#)

17

Недавно, Впрочем, объявили, что всё – создали, наконец.

[Вернуться](#)

18

Множество подобных исследований проводится постоянно, ведь возможность влияния на наше поведение

дорогого стоит. Так что особенно их много уже даже не в социальной психологии, а у нейромаркетологов.

[Вернуться](#)

19

Это словосочетание закрепилось в литературе, хотя на самом деле эксперимент ставился на крысах – очень умных и социальных животных, не чета мышам.

[Вернуться](#)

20

Японский биолог профессор Тэцуро Мацудзава посвятил этому вопросу целый ряд исследований. В частности, он даёт весьма подробное описание поведения группы шимпанзе, которых он наблюдал в Боссу (Гвинея), которые никак не могли взять в толк, что делать с умершим маленьким детёнышем, и всюду таскали его труп за собой на протяжении двадцати дней.

[Вернуться](#)

21

Этология – наука о поведении животных, но, обращаясь к ней, и о том, что мы с вами тоже животные, забывать не следует.

[Вернуться](#)

22

В частности, у нас даже нет «второй обонятельной системы», которая у других животных регулирует их сексуальную активность.

[Вернуться](#)

23

Уточню на всякий случай, что «концессия» – это такая юридическая (как, собственно, и брак) форма договорённости, которая предполагает передачу в пользование другому лицу исключительных прав, принадлежащих их правообладателю. Передача в концессию осуществляется на возмездной основе на определённый срок или без указания срока. Лучшего определения для супружеских отношений, кажется, и не придумаешь.

[Вернуться](#)

24

От греческого слова ἦθος, что значит «нрав», «характер», «душевный склад».

[Вернуться](#)

25

Альфред Адлер даже придумал для этого механизма формирования личности специальный термин – «сверхкомпенсация комплекса неполноценности». В упрощённом виде его ещё называют «комплексом Наполеона».

[Вернуться](#)

26

«Игра с нулевой суммой» – специфический подтип игры, согласно теории игр, когда внутри системы находится одна и та же сумма. Игроки не могут ни увеличить, ни уменьшить «призовой фонд», и он по существу просто переходит из одного кармана в другой.

Таким образом, никто на самом деле ничего не выигрывает.

[Вернуться](#)

27

Ничего не зная про Петра Кузьмича Анохина, знаменитый физик Митио Каку, например, строит на основе его открытия свою «временную теорию сознания», а один из самых известных исследователей искусственного интеллекта, Джефф Хокинс, – соответственно, искусственный интеллект.

[Вернуться](#)

28

Внимательный читатель, наверное, заметил, что Вольфрам Шульц открыл биохимический механизм, обеспечивающий работу «акцептора результата действия» Петра Кузьмича Анохина. Да, с некоторыми оговорками это так и есть.

[Вернуться](#)

29

Позволю себе оговориться: поскольку я действительно считаю мышление вообще самым важным, что только может быть, мне этой подглавки точно не хватит, и я ограничусь лишь самым кратким экскурсом, отвечающим задаче данной книги.

[Вернуться](#)

30

Клетки ретикулярной формации – это своеобразный внутренний генератор нервного возбуждения. Это что-то

вроде электростанции мозга, продуцирующей напряжение, которое дальше бежит по уже существующим в нашем мозгу цепям нейронов.

[Вернуться](#)