

АНДРЕЙ
КУРПАТОВ

ПОСМОТРИ
ПРАВДЕ
В ГЛАЗА

КРАСНАЯ ТАБЛЕТКА

КНИГА ДЛЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО МЕНЬШИНСТВА

АКАДЕМИЯ
СМЫСЛА

Академия смысла

Андрей Курпатов

**Красная таблетка.
Посмотри правде в глаза!**

«Курпатов А.В.»

2018

УДК 159.922.1
ББК 88.53

Курпатов А. В.

Красная таблетка. Посмотри правде в глаза! / А. В. Курпатов —
«Курпатов А.В.», 2018 — (Академия смысла)

ISBN 978-5-906940-62-9

Книга о том, как мозг нас обманывает, и как с ним договориться. Вам понравится эта книга, если... • вы чувствуете, что мир не так прост, как о нём рассказывают в кругу дилетантов; • вы понимаете, что вы — это ваш мозг, и необходимо научиться использовать его в собственных целях; • вы хотите понять, как ваш мозг принимает решения, и найти, наконец, то, что для вас по-настоящему важно. «Красная таблетка» — полезное интеллектуальное чтение для людей, которые готовы смотреть на научные факты со всей серьезностью и не отворачиваются от правды только потому, что она не льстит нашему самолюбию. Важные факты «Красная таблетка» — первая научно-популярная книга Андрея Курпатова за последние 10 лет, результат большого и серьезного исследования. Благодаря уникальному таланту автора ясно, доступно и с пользой рассказывать о научных исследованиях, его книги уже проданы совокупным тиражом более 5 миллионов экземпляров и переведены на 8 иностранных языков. «Красная таблетка» превращает научные знания по нейробиологии в увлекательное интеллектуальное путешествие и эффективный практикум. Все технологии, представленные в книге, прошли апробацию в рамках проекта «Академия смысла». «Красная Таблетка»:

- самые важные научные исследования в области нейрофизиологии, которые помогут разобраться в работе мозга и научиться использовать его для решения важных задач;
- вы поймёте, почему нам кажется, что мы делаем для других больше, чем они для нас;
- научит вас понимать поведение и мотивы других людей и взаимодействовать с ними;
- поможет вам избавиться от противоречий и домыслов о предназначении и смысле жизни;
- вы узнаете, чего хотите на самом деле, и как этого достичь.

На базе бестселлера Андрей Курпатов создал образовательный проект «Красная Таблетка ONLINE». Это практические курсы, где с помощью знаний о мозге участники достигают целей в карьере, отношениях и личной жизни. ВАЖНОЕ ОБНОВЛЕНИЕ

ТЕКСТА КНИГИ! В сносках добавлены ссылки на бесплатные практические упражнения к книге от Андрея Курпатова и Красной таблетки ONLINE. Если хотите закрепить прочитанное на практике — обязательно воспользуйтесь ими.

УДК 159.922.1

ББК 88.53

ISBN 978-5-906940-62-9

© Курпатов А. В., 2018

© Курпатов А.В., 2018

Содержание

Предупреждение	8
Глава первая	13
Неприятная правда	16
В долг не получится	20
«Секрет успеха»	24
Вопреки здравому смыслу	28
Английская королева	31
Просто мозг не дурак	35
Иллюзия сознания	38
Метафора для мозга	42
Метасознание	46
Конец ознакомительного фрагмента.	47

**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 предвзвешенных, 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 заправке 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 созрете. 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 ОФЭКТ¹ 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

¹ Современные методы исследования работы головного мозга: фМРТ – функциональная магнитно-резонансная томография, ОФЭКТ – однофотонная эмиссионная компьютерная томография.

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 Плассмани 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 соборниц: 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 проигрышем. 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 лжём 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 исключаю, 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 спасать 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 неудовольствия 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 полбеды. 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 десяток скелетов по шкафам запрятано².

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.

² Впрочем, используя научные знания о когнитивных искажениях мы вполне можем научиться списывать эти «долги» нашего мозга. Это требует усилий, но они оправданы, в чём вы легко можете убедиться, выполнив упражнение «Как выключить счётчик в отношениях?». Его вы найдёте по ссылке – www.kt-on-line.ru/book

«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 насмотрелись 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!

Таковыми 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 опасно³.

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

³ В 1995 году адепты «Аум Синрикё» устроили террористический акт в токийском метро. Погибли люди, многие тяжело пострадали от отравления заринном.

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 гастролёй 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 «времён»?

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 нейробиологии 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 винули 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 рефлексy, 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 кан-

тианцем, 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 дожидались 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 сваяло 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 будущее⁴.

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.

⁴ 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.

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 недальновиден 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 сказала 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 задачу⁵.

⁵ Такой сознательной задачей может быть хоть решение математических примеров, хоть систематизация картинок по определённому признаку, хоть чтение сложного научного текста.

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 «курьёз» – 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»⁶.

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.

⁶ 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.

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, *top atі*.
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 себе⁷.

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.

⁷ 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.

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: ягодичы, например, на сиденье стула, спина на спинку дивана, ноги упрутся 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».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.