

ШВЕЦОВА ОЛЬГА ЛЕОНИДОВНА

О ЖИЗНИ, СВОБОДЕ И СЧАСТЬЕ

Сайт автора швецова.рф

Всем, кому может помочь эта книга, посвящается

Просто время сейчас такое. Оно опрокинулось в нас и заставляет посмотреть на себя уже других, но ими ещё не ставших.

Предисловие

Понимание – это то, вокруг чего вращается так много в жизни. Понимание – это очень просто. Но именно отсутствие понимания делает жизнь очень и очень непростой, иногда – невыносимой. Именно этот промежуток между бесспорностью простоты понимания и теми сложностями, которые возникают в жизни из-за непонимания, и является темой, которой посвящена данная книга.

Может показаться, что рассмотрение этого «промежутка» является нерешаемой задачей, но я попробую это рассмотрение произвести. Каким-то удивительным образом понимание влияет на всё в нашей жизни. И на то, что все мы очень хотим и думаем, что это недостижимо: и на счастье, и на свободу. Мы так верим в «опыт», что теряем вкус к «эксперименту».

Сейчас, как никогда ранее, всё больше людей интересует то, что нас объединяет и разъединяет. И, главное, почему это объединение часто так непрочно, а разъединение так трудно преодолеваемо?

Мне всегда был интересен человек. Вероятно, потому, что всё, что касается человека мне было совершенно не понятно и поэтому очень интересно. Поэтому я и занимаюсь тем, чем занимаюсь.

Человек, пришедший в мир, хочет быть счастливым и свободным. Каждый приходит в этот мир с правом на счастье и свободу. Каждый из

числа человечества. Тогда почему так мало счастливых и свободных? Этот вопрос волнует всех. Ответ на него искало огромное количество людей. И огромное количество находило. Тот или иной вариант этого ответа. Пожалуй, мои поиски нельзя назвать «моими поисками», потому что я не буду писать ничего нового. Вообще ничего.

Просто попробую рассмотреть вопрос жизни, счастья и свободы через этот маленький участок, который без труда обнаруживает в себе каждый человек. Это промежуток между пониманием и не пониманием. Или не пониманием и пониманием. Кому как удобнее. Если мой подход кому-то будет интересен и полезен – буду рада.

Меня давно интересуют вопрос: почему человек испытывает трудности с мышлением? И отдает ли человек себе отчет, что у него трудности именно с мышлением? Практически многие могут сказать: «Да какие трудности? Я постоянно думаю, не знаю, куда деть эти мысли, которые меня уже достали. Крутятся и крутятся в голове». Знаю, что это типичный ответ. Почему?

А является ли то, что мы постоянно обдумываем «наши мысли» собственно мышлением? Очень сомневаюсь, что мышление может «бродить» по кругу. Уверена, что мышление, как процесс, имеет вектор. Направление. От точки отсутствия решения как необходимости до точки принятия этого решения. Или от точки неизвестного к известному.

Кроме того, очень интересные вещи мы осуществляем с помощью памяти. Разные воспоминания мы тоже «продумываем». Думаем, думаем, думаем... И снова в цикле. Не замечали? Пока кто-то в очередной раз не скажет: «Да выбрось ты это из головы. Хватит себя грузить».

И мы цепляемся за эту «правильную соломинку», чтобы прервать совершенно бессмысленный процесс прокручивания того, что уже невозможно изменить, исправить или избежать. Все мы делаем это. Зачем? Наш прекрасный мозг каждому постоянно пытается подсказать. Каждый знает, что этот процесс бессмысленен. То есть в нём нет мысли. Без мысли.

Это то, что называется «Я думаю». Очень хорошо. Замечательно. Думаю о чем? О том, что уже произошло. О том, что изменить, исправить или избежать уже не получится. Оно уже произошло. И стало прошлым. И здесь расположена ещё одна замечательная ловушка.

Каким прошлым? И понеслось. Плохим, досадным, несправедливым, глупым, тяжелым. Так думают очень многие. Конечно, есть те, кто так не думает. Эти люди – невероятные люди. Они всегда улыбаются, сами себе и окружающим, у них всегда всё прекрасно и легко. И это совсем не тоже самое, что пытаться это изображать, потому что «в одной умной книжке» было написано, что так правильно делать.

Это не значит, что мы «буки» и «бяки» и не умеем веселиться и смеяться. Умеем. Но чем дольше живем, тем менее «голубы фонтаны» и с розами тоже проблемы. Жизнь бьёт и бьёт. А куда она бьёт? Правильно. Все знают. По голове. Круг замкнулся.

Мы всё время думаем. Думаем о прошлом, потому что думать мы можем только о том, что мы знаем. Знаем к настоящему моменту. Невозможно думать о том, что не знаешь. Вот он свет в очередном тоннеле. Наше прекрасное «думание» и не менее прекрасное «мышление» это, вероятно, два разных процесса. Очень нужных. Но, вероятно, разных.

Мышление нам нужно, чтобы осмысленно посмотреть туда, где нас ещё нет. В будущее. Мышление – это то, благодаря чему в настоящем мы принимаем решения, которые будут «разворачиваться» через нашу деятельность в будущем. С помощью мышления мы ищем и находим то, что мы ещё не знаем, но хотим знать. Мы находим новое. Ещё не бывшее. Будущее.

Мышление и творчество – главная особенность человека. И то и другое во всей полноте раскрывает индивидуальность каждого человека. И это не индивидуализм, а именно индивидуальность. Мышление как основа творчества создает способность как движения к самому себе, так и движения

к тому, что, запечатлеваясь, становится частью истории человечества. И из этих частей и складывается история. Присутствия в ней каждого человека.

Что мы знаем об истории? Что её легче всего рассмотреть как историю войн, при всём при том, что прогресс неотвратно заметен. Никто не спорит, что сейчас процесс технократический, весьма промышленный и машинный. Самое интересное, что люди так привыкли защищать себя, что во все времена оружие очень хорошо продается. Кому-то страшно. Кому-то нет. Дело не в этом.

Промышленный прогресс нужен для улучшения качества жизни. Но влияет ли это на способность человека быть свободным и счастливым? На фоне того, что качество жизни за пару веков неуклонно росло. Не без «загогулин», конечно, но росло.

А что человек? Каждый конкретный человек? Кто-то с большим благополучием, кто-то с меньшим, оставляет после себя то, что смог. Каждый – часть человечества. Но мы как не умели, так не умеем видеть этого. Не умеем понимать. Я не пишу ничего нового. Много людей говорят и пишут об этом.

Каждый человек стремится знать себя. Зачем? И именно в этой точке случается самое важное. Зачем? Часть людей на каком-то этапе своей жизни говорит: «А незачем. Какой смысл? Отстаньте. И знать не надо и понимать незачем». И становятся украшением ландшафта. Они себя пристроили. Они нашли своё место. Им хорошо. И лучше не трогать их в этом состоянии. Почему? Если возможности трогающих будут ниже возможностей трогаемых, то ответ будет немедленный и весьма агрессивный. Почему?

Потому что произошло покушение на их единственный смысл. Пристроенность себя в окружающем пространстве. На их безопасное нахождение в этом конкретном ландшафте. Я не про «ландшафт человеков». Я про ландшафт вообще. Любой ответ на угрозу безопасности – это всегда война. В форме борьбы. Борьба даёт дополнительные силы, поэтому что активизирует деятельность по выживанию организма.

Это не плохо и не хорошо. Это никак. Бесконечное количество крупных и мелких экспериментов дают один и тот же результат. Можно получить другой результат, если это счастливый человек. Он не в борьбе. Он счастлив и всё. Или группа людей, у которых есть такое нетипичное отличие. И у них всё прекрасно. И их всё время мало. А нас остальных – много.

Мы на самом деле себя очень плохо понимаем. Многие очень плохо себя знают. А зачем? Этот вопрос часто просто не стоит. Тогда почему столько людей, которые недовольны своей жизнью? Сколько людей, которые застряли в реально негативных обстоятельствах, и попытки вырваться из этого круга приносят еще больше боли и негатива?

Многие люди готовы очень уверенно сказать: «Не морочьте мне голову. Она у меня и так кругом идет». Может, потому и идет кругом, что всё, что происходит с нами – это наши решения, которые мы не считаем своими. Наши действия или бездействие. Наши страхи и ограничения. Наши предрассудки и неуважение к себе. Работая с большим количеством людей, я наблюдала одно и то же. Все много думают о себе, но очень немногие себя понимают.

Вернее, есть огромное количество людей, которые хотят знать и понимать себя. Которые прилагают к этому много усилий. Но это всегда трудно. Почему? Каждый в рамках своего пути идет один. Информации накоплено невероятное количество. Это факт. И следующий приятный факт состоит в том, что информация стала фантастически доступна. Это помогает. Но у каждого свой путь.

Мир очень быстро меняется. В целом. А что с человеком? С человеком в целом. Ничего. Вообще ничего. Приближается пятая индустриальная революция, а человек всё тот же. Многие, кстати, думают, что только четвертая, а нет. Пятая уже «накрывает».

И было бы все очень хорошо, если бы человеку жилось лучше и лучше. Но нет. Опять засада. Были мы придатками механистических схем и систем, станем теми же самыми придатками глобальных информационных и

телекоммуникационных систем. Да нет проблем. Какая свобода? Какое счастье? Да кому вообще это нужно?

Большинство очень толково и аргументировано сами себе доказывают, что ни счастье, ни свобода в жизни невозможна. И верят в это. И чтобы укрепить эту веру, каждый ищет этому подтверждения вокруг себя. И, о чудо! Находит! А потом опять как-то нехорошо. И снова нехорошо. Доказал же уже. Расслабься. Нет, напряжен, ищет: где же его обманули? И, о чудо! Опять находит! И это уже глобальная, просто Вселенская несправедливость! И жизнь пуста и бессмысленна. И снова бунт. Бессмысленный и беспощадный. Как обычно.

Нет правильного и неправильного. Каждый родился один и умрёт один. И это очень давно известно. И каждый сам заполняет это «тире» между датой рождения и датой смерти. Извините, если жестко. Но все мы знаем, когда мы родились, и все, живя, не знаем, когда умрём. Мы можем знать, чем наполнен каждый день нашей жизни, но, посмотрев, убеждаемся, что это не мы наполняем нашу жизнь. Её наполняет кто угодно, а мы – только небольшую её часть. И это нормально? Жизнь, принадлежащая человеку, принадлежит не ему? Ею распоряжаются другие?

То, что происходит с человеком сейчас, – это очень интересный и, вероятно, поворотный момент в истории человечества. В этом нет ничего нового. Об этом многие говорят. Сейчас у людей уже нет выбора. Найти этот ответ или нет. Миру машин мы не нужны. Мы безнадежно проигрываем им по каждой конкретной задаче. Поэтому я не про соревнование – я про переход.

От «человека разумного», который только и занимался, что изобретал всё более совершенные методы самоуничтожения, к «человеку человеческому», который, наконец, заметит, что каждый человек хочет быть счастливым и свободным. И это не вопрос «горизонтالي», то есть всегда ограниченных материальных ресурсов. Это вопрос «вертикали», то есть

свободного мышления, приводящего к изменению «мира ограниченных ресурсов».

Поэтому хочу предложить покинуть комфортный мир «контекстов и подтекстов» и обратиться к миру смыслов. И начать с двух очень простых и привычных нам слов. Считаю необходимым предупредить, что я вообще ни на что не претендую. Ни на истинность, ни тем более на авторство. Вообще ни на что. Всё это может видеть любой человек так же, как и я. Мне просто интересно. Если будет другое мнение – тоже хорошо.

Человек. Это слово можно рассмотреть как два слова, раскрывающих его смысл. Первое «чело», то есть «лоб», «голова», «мозг» и «век». То есть для того, чтобы человек стал собой, ему нужно прожить век. Человек должен прожить век. Чтобы стать мудрым. Есть известный анекдот: «Мудрость приходит с возрастом. Иногда возраст приходит один». И каждый хочет, чтобы это было не про него. Это дарит надежду.

Второе слово «человечество». Не знаю, как кому, а мне в этом слове чётко видны слова: «человек» и «честь». Может, и «часть». Что тоже с точки зрения смыслов весьма продуктивно. Человек тогда часть человечества, когда у него есть честь. Слова «честь» и «честность» бесспорно близки. Я не встречала ни одного человека, который бы сказал про себя: «Да, я – нечестный». И «во», вероятно, не случайно прилепилось. Работа по темам, которые мне давно интересны, подсказывает мне, что это что-то, связанное с «волей».

Каждый человек уверен, что он честный. И если продолжить дальше эту логическую цепочку, то смысл будет немедленно утрачен. Предлагаю остановиться и задаться вопросом: «А почему человек уверен, что он честный, и постоянно ищет честь и честность где-то снаружи, всё время в других и постоянно не находит?».

Удивительно, но мы часто ищем такие важные для всего человечества свойства снаружи от себя. Где-то в других. И с поразительным постоянством

не находим. Начни искать честность в других, и жизнь становится полна успехов в этом ненахождении. Не замечали?

Воля к поиску честности в других отвлекает внимание человека от самого себя. Потому что воля познания себя – это очень редкая, но крайне необходимая особенность каждого «особенного», то есть отдельного и непохожего на других, и поэтому индивидуального человека, который смог отделить себя от человечества для того, чтобы быть его уникальной частью.

Есть замечательные люди, и их становится всё больше и больше, которые поиск чести и честности ведут в себе. Это сложно. Сложно, потому что нужно много сил, чтобы не переметнуться и не начать искать честь и честность снаружи. Потому довольно быстро, начинает слышаться: «Несправедливо! Нехорошо! Как вам всем не ай-ай-ай! Какие вы все плохие». И прочие «обвиняшки». С помощью собственной воли «пройдемся своими сапожищами» по большому количеству людей. Подавим их своей волей. В прямом и переносном смыслах. Дави их, дави.

Именно в этот момент снова хочется вернуться к мудрости нашего языка. Воля – это прекрасное старинное слово, означающее «свобода». Попробуйте, задохнувшись от красот наших бескрайних просторов, прокричать: «Во-о-о-о-ля-а-а-а». И вы поймете, почему свобода по-русски «Воля». И не менее замечательно то, что воля – это и сила. Попробуйте что-либо сделать, если у вас нет сил. Каждый знает.

И снова к теме поиска чести и честности снаружи от себя. Часто с агрессией и остервенением... Поэтому вопрос в тему: «А остальные доживут до того счастливого мгновения, когда тот конкретный и, безусловно, честный человек спустя время, длиною в его век, помудреет?» И именно здесь мы упираемся, всем чем можно из нашего человеческого, в проблему времени. Время, как нам известно, тоже состоит из промежутков. Между и между. В этом я тоже вижу перспективу в работе над проблемой промежутка между пониманием и не пониманием.

Может, поэтому так мало живем? Только-только начинаем понимать что-то про себя, про жизнь, про других, а время уже уходит, уступая место тем, кто своим челом бьется о таких же, как и он. Разбивая в этих битвах время. Теряя тех, кто дорог. Теряя себя и теряя свою жизнь, не успев пожить ни счастливо, ни свободно.

Жизнь состоит из огромного количества дорог. По ним идут другие люди в тех направлениях, которые они сами себе выбирают и которые им дороги. Потому что они свободны. И не только выбирать, чтобы быть свободными, но и быть счастливыми.

Считаете, что это очевидно? Посмотрите вокруг. Продолжаете так считать? Сколько за сегодняшний день встречено свободных людей? Сколько за последнюю неделю встречено счастливых? Много? Тогда Вы живете в невероятном оазисе свободных и счастливых и, пожалуйста, не говорите ГДЕ.

Иначе мы, человеки, понаедем и разрушим ваш оазис. Каждый же стремиться туда, где хорошо. Каждый хочет быть свободным и счастливым. И каждый хочет общаться со свободными и счастливыми. Одним словом, не говорите. Знаете, почему? Народная мудрость не может быть неправа: «Хорошо там, где нас нет». Нас – Честных и Идеальных. Думаете, я над кем-то иронизирую? Да полноте. Сама такая же. Всё время себя оттуда достаю. А так как достаю давно и с любопытством, то и знаю об этом довольно много.

Что касается оазисов. Всё намного проще, чем кажется. Каждый может стремиться к тому, чтобы таких оазисов становилось больше, потому что на то, чтобы делать это ничто не влияет. На это влияет только понимание. Цели, смыслы и ценности. Создавай в себе, а потом начинай расширять, двигай эту стену. Расширяй вокруг себя это пространство счастья и свободы насколько можешь. Только не в ущерб другим.

Я не буду рассматривать виды целей и темы смыслов. Мне не интересно давать определения ценностей. Мне интересно то, почему каждый человек хочет быть счастливым и свободным и не может достичь этого. Всё

время что-то мешает. Всё время чего-то не достает. И это не проблема науки. Это проблема понимания. И для понимания трагизма проблемы предлагаю начать с того, что все мы не совсем отдельные. Вернее, совсем не отдельные. Часто и очень часто – мы вместе с кем-то.

Итак, понимание между людьми. Если мы почувствовали, что понимание начинает утрачиваться, мы можем сказать: «Давай обсудим, что мы под этим будем понимать». Или: «Давай определим, что мы под этим понимаем». Прекрасно. Я видела огромное количество людей, которые верили в эти «фантики» современной социальной и организационной жизни, которых эта вера не приводила к согласованному и сбалансированному решению по конкретной проблеме.

Часто это не приводило даже к выработке того самого «определения», которое и должно было обеспечить, извините, неким «волшебным» образом изыскиваемое «понимание». Это из реальности о том, как перехватить инициативу. И надавить туда, где успешно найдена «брешь» в процессе перехватывания инициативы методами, коих легион.

Если я кого-то разочаровала, прошу прощения. Я не обещала, что не буду формулировать неудобные проблемы. И про «молочные реки и кисельные берега» – это не ко мне. Я предлагаю поискать «промежуток», в котором понимание превращается в возможности не для одного, а многих. Это очень большая работа. Работа, которая делает возможным преодоление непонимания, при том, что по определенной части вопросов могут оставаться моменты, которые можно доработать с целью углубления понимания. И всё это – с помощью мышления.

Не с помощью схем «правильно – не правильно» или «делай как я». С помощью свободного мышления. Мышление – это процесс. Я – за процесс. Я – за движение. Но что самое грустное, если увлекаться только процессом: теряется ценность и значение результатов. Что из себя представляет результат? В нашем случае это понимание. Или неполное понимание. Или понимание того, что мы можем преодолеть возникшее непонимание. И если

мы понимаем, что мы можем преодолеть возникшее непонимание, то мы можем понять, как мы можем возникшее непонимание преодолеть.

Всё довольно просто. Я хочу предложить рассмотреть «промежуток» между возможностью понимания и возникновением понимания. Зачем? Чтобы каждый мог находить силу быть человеком, который благодаря своей свободе мышления может понимать других людей. С помощью мышления.

О том, что мир хрупок, написано много. О том, насколько он хрупок – понятно многим. О том, что наш мир людей благодаря развитию технологий, прежде всего информационных, сжался невероятно – понятно каждому. Он стал не просто тесным, он стал чрезвычайно тесным. И внутри этого сжавшегося мира мы продолжаем оставаться теми же. Ничто в нас не изменилось. Мы продолжаем быть не очень понимающими. Все всех. А главное – каждый себя.

Мы стремимся знать как можно больше о том, что находится за пределами нас. Мы стремимся познавать мир, который нас окружает. Зачем? Чтобы через мир лучше понимать себя. Это очевидно. Каждый понимает. Но давайте честно ответим себе на вопрос: «А я себя понимаю?» и удивимся ответу.

Об этом написано и сказано очень много. Эта проблема с той или иной степенью успешности решается в индивидуальной жизни каждым человеком. И сложность, а часто и невозможность её решения определяется тем, что вокруг любого человека процессы в других людях идут со своей, возможной для них скоростью. В рамках их времени. Пока «чело» каждого конкретного человека заполняется за его век. Поэтому каждому человеку надо перестать заниматься окружающими. Каждому нужно сначала понять себя.

Часто люди вообще не видят смысла понимать себя. И если они не видят смысла в понимании самих себя, думаете, они будут видеть смысл понимать других?

Уверена, что внимание, которое каждый человек может уделить самому себе для более глубокого понимания себя – это не вопрос

образованности. И не того, что называют словами, которые всегда имели спорный смысл: ум, интеллект или разум. Это вопрос интереса к самому себе. Именно этот интерес к себе развивает интерес к другим людям через себя. Это вопрос способности человека знать себя, уважать себя, ценить себя и таким образом понимать себя. А, следовательно, знать других, уважать других, ценить других, понимая их.

Я не собираюсь ничего «открывать» из того, что неизвестно. Всё известно. Всё уже написано. Многие сказано огромное количество раз. Я хочу привлечь внимание читателя к тому, что сейчас становится очень важным. К проблеме понимания. Себя и других людей. Повторю – в этом у нас нет выбора. Мы части человечества. И у каждой этой «части человечества» есть право на свободу и счастье. Безусловное право. Право без условий.

Все мы разные. И понимание счастья и свободы у всех разные. Потому что свои. Собственные. И каждый через своё счастье и свою свободу становится «человеком человеческим». Потому что ценя свое счастье и свою свободу, можешь ценить счастье и свободу другого человека.

С «человеком разумным» как-то не сложилось. С точки зрения преодоления трагедии времени в человеческом существовании – это выход человека на «чело вечное».

Это мне и интересно.

Глава первая

Эмоции. Почему из-за эмоций нам постоянно не до эмоций? И можно ли найти другую, настолько же запутанную тему?

С эмоциями в наше время совсем не до шуток. Прежде всего, потому, что нет такой другой, настолько запутанной темы, как тема «эмоции». К ним отнесено такое количества разного, что самое время встать в промежуток

между пониманием и непониманием и внимательно, как говорят «без эмоций», посмотреть на то, что называют эмоциями.

Именно называют. Эмоции, для многих, – это прежде всего то, почему «женщины, являясь очень притягательными, одновременно являются совершенно невыносимыми». Мне не трудно представить, сколько возмущения возникло у некоторых читателей по поводу предыдущей фразы. Очень хорошо. То, что сейчас «почувствовалось» – это то, что тоже называют эмоциями.

Начнем резюмировать, что же в настоящее время «под разными соусами» понимается как эмоции. Многие считают эмоции гендерным признаком. Зачастую и реагирование на что-либо относят к эмоциям.

Эмоциями называют и впечатления. Это то, зачем, например, люди отправляются путешествовать. Или делать что-то, что весьма приятно, что веселит и возбуждает. Это тоже называют эмоциями. Просто впечатления, которые необходимы каждому человеку, чтобы встряхнуться, чтобы прервать какой-либо цикл, например рабочий, когда утрачивается острота восприятия и наваливается то, что называется «словом-фантиком» – выгорание. Когда, попросту говоря, «всё надоело», навалилась усталость, причем, чем больше не нравится то, что надоело, тем короче период, когда это надоело до такой степени..., что просто ... раздражать стало все.

Резюмируем: Эмоциями называют и реагирование, и впечатления, и усталость, и раздражение. И, ясное дело, что носители эмоций и проблем соответственно – это, конечно, женщины. Предлагаю не обижаться. Скажу «по большому секрету», что некоторые мужчины сегодня, активно «эмоциональным интеллектом» в управлении заигрались. Результат так себе, но видно процесс захватил. Многие это уже поняли. Про результат, конечно.

Эмоции – это, конечно же, любовь и всё, что мы привыкли связывать с этим прекрасным чувством, эмоции – это вся чувственная сфера человека, эмоции – это то, что человека увлекает и не оставляет его равнодушным, эмоции – это страсть. Всё это тоже называют эмоциями.

Уверена, что тень сомнения начинает одолевать не только меня. Эта «тень на плетень», которая касается простого вопроса: «А что, собственно есть эмоции?».

Все мы знаем, что эмоции испытывают не только женщины, но и мужчины. Реагирование – это совсем не эмоции, это ответная реакция на какое-либо воздействие. Впечатления – это тоже не эмоции. Впечатления – это то, что воспринято сознанием как новое и значимое. Усталость – это физическое состояние, которое наступает после работы. Раздражение – психо-физиологический процесс, являющийся реакцией на раздражитель. Любовь, при всей запутанности этой темы, – это положительно окрашенное отношение. Увлечение – повышение значимости чего-либо или кого-либо в данный конкретный момент. Страсть – сосредоточение энергии человека, на каком-либо «объекте», приводящее к значительному напряжению. Я не претендую на истинность формулировок, они для каждого могут быть своими. Главное – это то, что всё из вышеперечисленного собственно эмоциями не является.

Тогда зачем всё это смешивают с эмоциями? Реагирование, впечатления, усталость, раздражение, любовь, увлечение, страсть. Зачем нужны слова, обозначающие разные психические явления, если мы полагаем, что всё это эмоции? Кто-то плачет, мы говорим, что у него эмоции «вышли из-под контроля»; кто-то с восторгом смотрит на картину, мы говорим, что он захвачен эмоциями; мы наблюдаем за ревущими спортивными трибунами и говорим, что это эмоции.

Об этом можно спорить, а можно и не спорить. По этому поводу можно иметь иное мнение. Очень хорошо. Но помогает ли это человеку понимать свои эмоции или управлять ими, да что там, просто-напросто осознавать их?

В обыденной жизни, в той, которую мы считаем правильной и единственно возможной, мы можем интересоваться всем, чем угодно. Но мы очень мало интересуемся собой. Мы начинаем делать это тогда, когда что-то, на наш взгляд, пошло не так, как мы этого хотим. И оказывается, что то, что

мы так успешно игнорировали, то есть свою психику, вдруг начинает нам подбрасывать разного рода неприятные сюрпризы. Мы встречаем «нечто», что совершенно непонятно и чрезвычайно напрягает.

Неприятности, которые начинают происходить вокруг – это полная ерунда, по сравнению с тем, что происходит с психикой. Часто это вообще катастрофа. Когда психические процессы вместо того, чтобы верой и правдой служить самому человеку, становятся дополнительной и очень большой проблемой, которая очень успешно увеличивает до предельной неразрешимости все остальные проблемы.

Так что же это получается? Вместо того, чтобы служить человеку, его психика может выйти из-под его контроля? И только потому, что нет навыка отделить эмоции от всего остального? Да и с этим контролем не всё так просто.

Там, где есть «контроль» – там всегда есть объект контроля. Следовательно, психика контролируется человеком. Тогда не надо удивляться тому, что «коридор» кривых зеркал просто бесконечен. Я, как ни банально, – за единство. Человека и его психики. Вы верите в «самоконтроль»? Очень хорошо. Это «само» – это кто? И кого оно контролирует? Самые забавные тезисы про «локус» чего-нибудь. И здесь важна только изощренность и опытность применяющего. Трансформирующего ваш «локус» в свой «лексус». Удачи ему на этом пути.

Разные люди идут по пути самопознания для понимания себя разными дорогами. Каждому человеку дорога его дорога. На том простом основании, что она его. Эта та зона пространства мышления человека, где он получает первичный, в смысле базовости, опыт свободы.

«Я сам», – говорит ребенок. Он уже стоит на своей дороге, по которой будет идти только он. Не надо пугаться или расслабляться. Родители ему будут нужны ещё довольно долго, но не настолько долго, насколько многим хотелось бы. С того момента, когда он первый раз сказал: «Я сам», от

родителей будет зависеть... Нет, не то, по какой дороге он пойдет, а то, услышат ли родители то, по какой дороге он хочет пойти. Сам.

Сейчас я затронула очень и очень тонкий момент. Наш народ, как всегда мудр: «Где тонко, там и рвется», поэтому очень хочу надеяться на стремление к пониманию того смысла, который я постараюсь, насколько могу, деликатно рассмотреть. Мы приходим в этот мир свободными, и затем, тот мир, который вокруг нас, обязательно начинает нас убеждать в обреченности на несвободу. Огромное количество людей знают это.

Для того, чтобы избежать бессмысленных дискуссий по теме, должна уточнить, что воспитание никто не отменял, что ребёнок, который не знает никаких ограничений, не только невыносим, но и крайне несчастен, что выросшие дети, родители которых старались воспитывать их по системе «кого-нибудь», не подтвердили, что эта система воспитания «имени кого-нибудь» лучше или хуже отсутствия какой-либо модной и элегантно структурированной системы воспитания для доказательства того, что дети дороги. С ударением на первый слог.

А дети, как все мы знаем, это такие удивительные люди, которым ничего особенного не надо. Им нужна любовь и понимание. Знает это каждый. Не каждый может это дать. Почему?

Пожалуй, надо спокойно отнестись к тому, что когда воспитывали нас – это был открытый эксперимент. Мы воспитываем и это тоже открытый эксперимент. Кстати сказать, с воспитанием детей дела обстоят ничуть не лучше, чем с пониманием себя. Мы непременно думаем, что знаем себя. Также мы думаем, что знаем наших детей. Проблема в том, что это не более чем иллюзия, которой мы успокаиваем себя, чтобы не беспокоиться. Разве не видно, как всё точно объясняет последнее слово? Бес покоится. И это не где-нибудь, а в голове у родителя. Кстати, беспокойство тоже часто называют эмоцией.

Знаю, что сейчас многие люди стремятся познать себя. И это хорошо. Многие родители стремятся помогать развиваться детям. Это замечательно.

Многие стремятся к развитию. Главное, не начать путать цели со средствами. И в этой теме сегодня невероятное количество неразберихи.

В чём проблема? В том, что развитие требует не только стремления, но и усилий. В управленческом консультировании есть замечательный афоризм: «Окончательно потеряв из виду цель, мы удвоили свои усилия». Причем, для нашей современности часто хочется заменить «удвоили» на «утроили». Не это важно. Любое усилие не может привести к достижению цели, если её нет. Если она четко не сформулирована. Если она полностью не понимается. Одним словом, можно сколько угодно умножать ноль на сколько-нибудь. Результат от этого не изменится.

Развитие детей необходимо в том направлении, в котором ребёнок стремится проявить себя не потому, что родитель убежден в правильности выбранного пути с точки зрения будущей монетизации затрачиваемых на развитие ребенка средств, а потому что чуткое стремление понять его способности и робко проявляемые интересы важны именно для этого ребёнка. Потому что так уж сложилось, что вам доверена на какой-то очень небольшой период времени жизнь этого человека. Его жизнь, которая принадлежит ему самому. И только ему. Это говорит каждый ребёнок своему родителю, когда он первый раз сказал: «Сам».

Мне бы очень хотелось, чтобы как можно больше родителей учились это понимать. Пусть даже с двести тридцать седьмого раза. Кто из нас больше знает о вечном и главном? Мы, взрослые, или наши дети, которые о жизни иногда знают многим больше нас? Даже если это очень спорный вопрос. Я спорить не буду. Воспитание – это открытая система. Да и жизнь, собственно, это открытая система.

Мы ставим проблему понимания себя и видим, что познание себя невозможно без понимания себя, а, следовательно, понимания своих сильных и временно не сильных сторон. Развитие себя только тогда не в тягость, когда это не какая-нибудь «новомодная мультка» для вспыхивающих и быстро угасающих. Развитие себя тогда в радость, когда это развитие

определенных понятных для человека его возможностей и его ограничений, которые он может превратить в возможности.

Уверена, что начинать понимать себя нужно именно с эмоций. Вокруг эмоций существует огромное количество тумана. Психология, которая призвана нам в этом процессе помогать, не только, к сожалению, не помогает, но и очень успешно добавляет тумана. Далее, вероятно, мне потребуются определенные усилия, чтобы убедить некоторых читателей, что я не являюсь большим недругом психологии, или у меня тайная и последовательная война на истребление психологов. Конечно, нет. Ни первое, ни, тем более, второе. Просто в психологии слишком «своеобразно» схлестнулись биология и стремление к постижению человека. И результаты этого процесса выглядят иногда весьма и весьма...

«Психология – это наука о закономерностях возникновения, развития и проявления психики и сознания человека». Что можно сказать? Определение. Одно из многих. Позволю себе задать несколько вопросов к этому набору, безусловно, умных слов, которые должны подтверждать умность всякого их произносящего.

Наука о закономерностях возникновения психики? То есть не было, не было и тут «бац» и возникла? Хорошо. Хотя странно. Наука о закономерностях развития психики и сознания? То есть психика и сознание развивается? Сначала недоразвитая психика с недоразвитым сознанием? Потом развитая психика с развитым сознанием? А уж следом пойдет, вероятно, переразвитая психика с переразвитым сознанием? В природе-то как? Незрелое яблоко. Зрелое яблоко. Перезрелое, оно же гнилое яблоко. Я за природу. Мы, вроде, как часть её.

Дальше – больше. Наука о проявлении психики? То есть сначала психика себя не проявляет, а потом «оп» ... и как начинает, и как начинает себя проявлять? Или вот еще вариант: включили – проявляет, выключили – не проявляет.

Во всех прекрасных определениях, когда мы начинаем смотреть на жизнь, простите, «на живую жизнь», мы понимаем, что это всё «слова-фантики». Психология – это наука об убедительных словах, которые убедительно описывают психические процессы, для того, чтобы убедительно доказывать, что они именно таковы? А если ещё говорить о том, что эксперимент подтвердил, то тогда уже конечно... Вернее кончено. Так, а не иначе. Да простят меня все «повязанные магией психологии».

Хочу отметить важное для меня. Я не против науки. Я против наукоподобия, когда многословие превращается в процесс монетизации выгод, содержащийся за этим многословием. Все же прекрасно знают о чём это.

Довольно долго пришлось поблуждать по этому туману из разных слов, потому что по работе мне нужно было помогать людям, которые в силу особенностей их профессионального пути не знакомились с прекрасной и многоликой наукой «психология». Но им было нужно начинать быстро ориентироваться в довольно сложных вещах. Поэтому я искала не столько для себя, сколько для других.

По методу «раз! – и сделалось всем счастье» я не работаю. Вообще профанаций не выношу. Мне просто интересно предложить осмыслить некоторые запутанные темы для того, чтобы их немного распутать. Поэтому я и предложила побыть немного в промежутке между пониманием и непониманием.

Мои поиски по поводу эмоций завершились совершенно неожиданно. И завершились они в области медицины. И всё оказалось просто и очень конкретно. В медицине к эмоциям относят злость, страх, печаль и радость.

Злость. Страх. Печаль. Радость.

Что такое эмоции с точки зрения психологии? «Эмоции – это непосредственная форма выражения чувств». Хорошо. Хоть и непонятно. «Чувства – это переживание человека своего отношения ко всему тому, что

он познает, делает, к тому, что его окружает». Это один из вариантов определений «про это», коих подобных – усчитаться.

И ещё по теме: «Как психические процессы чувства и эмоции имеют свои особенности: носят субъективный характер; вызывают удовольствие и не удовольствие, отражают характер взаимодействия организма со средой; имеют очень большое многообразие; вызывают успокоение или возбуждение». Я-то по наивности думала, что если эмоции осознаются, то это уже сфера сознательного, но для науки я, например, как носитель эмоций, всё равно продолжаю быть организмом. Хорошо.

«Физиологические процессы, лежащие в основе эмоций, отличаются большой сложностью». Убедились? Какое там самопознание и понимание себя? «Ты туда не ходи. Ты сюда ходи. Снег башка упадет – совсем больной будешь». Так и живем.

«Как и все психические процессы, эмоции имеют рефлекторную природу и возникают под воздействием каких-либо раздражителей. Эмоции могут проявиться также и в результате внутренних раздражений, возникающих в организме». Нравится? Не возражаю.

«В возникновении и протекании эмоций у человека большую роль играют механизмы второй сигнальной системы. Они приобретают значение высшего коркового регулятора эмоциональных переживаний и их проявлений. Благодаря второй сигнальной системе изменяются характер и сложность эмоциональных переживаний, а также появляется возможность осознавать свои эмоциональные состояния, передать эмоциональный опыт и целенаправленно управлять своими эмоциям». Поняли?

Может поэтому всё «психологическое вечное» вращается вокруг следующих дефиниций: «Держи свои эмоции при себе», «Не давай волю своим эмоциям», «Не позволяй эмоциям брать верх над тобой» и тому подобное. Одним словом, бесполезный словесный хлам. Не очень нужный в жизни. Если не сказать точнее – очень ненужный хлам. Если кого обидела – извините.

Только предлагаю помнить, что «обида» – это о беде. Просто произнесите быстро «о беде». Невероятно интересно. Про «извини» тоже надеюсь, понятно. И про «прощение», которое проще не бывает. Для человека. Или хотите продолжать реагировать на мою вину, которая у вас в голове? Может проще достать меня из вины в своей же голове? Или удобнее не понимать других, так же как и меня, и с четкой регулярностью всё оказываться и оказываться в беде? Мудрость нашего языка невероятна. А мы всё не понимаем и не понимаем...

Вернёмся к эмоциям. Предлагаю пойти простым медицинским путем. Четыре эмоции. Злость. Страх. Печаль. Радость. Медицина, она тоже наука. Кстати, обращали внимание, что сейчас у хорошего врача иконы в кабинете, это уже не взаимоисключающая реальность?

Не чувства являются первичными. Первичными, инструментально для понимания себя, а значит своих психических процессов, являются эмоции. С чувствами всё несколько сложнее, потому что их многим больше, чем четыре. Сколько бы Вы не крутили широчайшее многообразие чувств, каждому чувству всегда найдется место в связи с одной из эмоций. Никто же не будет возражать, что эмоции и чувства связаны между собой?

Поэтому удобно каждую из четырёх эмоций обозначить как группу. Почему я называю группу «Эмоции» и в нее входят фактически чувства? Чтобы не путаться. Можно быстро спросить себя: «Что я сейчас чувствую?» и ответить себе на этот вопрос. Многократно проверено, если спросить себя об эмоциях, то очень трудно уловить определенный нюанс, который потребуется на этапе осознания текущей эмоцией. Одна единица времени – одна эмоция.

Очень удобно понимать текущее эмоциональное состояние с помощью двух простых вопросов:

Первый. Что я сейчас чувствую?

Второй. Какая это группа эмоций?

Проще не бывает.

Что я сейчас чувствую? Энтузиазм

Какая это группа эмоций? **Радость**

Что я сейчас чувствую? Гнев

Какая это группа эмоций? **Злость**

Что я сейчас чувствую? Умиление

Какая это группа эмоций? **Печаль**

Что я сейчас чувствую? Раздражение

Какая это группа эмоций? **Злость**

Что я сейчас чувствую? Благодарность

Какая это группа эмоций? **Радость**

Что я сейчас чувствую? Ужас

Какая это группа эмоций? **Страх**

Что я сейчас чувствую? Апатию

Какая это группа эмоций? **Печаль**

Что я сейчас чувствую? Восторг

Какая это группа эмоций? **Радость**

Это просто примеры. Для понимания, как это делается. Это не анализ, это – отслеживание текущего эмоционального состояния. В данную конкретную единицу времени. Здесь без времени никак.

В том случае, если с осознанием чувств (именно чувств) у Вас будут возникать некоторые проблемы – не заморачивайтесь. Просто названия этих четырех эмоций будут для Вас одновременно чувствами. Кто сказал, что люди должны быть одинаковыми?

Люди могут быть похожи, но никому ничего не должны. Человек может быть должен, если он этого хочет, и он может быть должен, если это вытекает из любого вида договора. Всё остальное он может или не может. К «должен и может» присоединяется «хочет» и эта композиция из «должен, может и хочет» является весьма перспективной для благородного дела понимания себя. И спасибо всем, ранее обретшим эту истину, за очень

простую модель понимания очень сложной, ввиду полной запутанности, темы эмоций.

Не знаю, кому как, а мне удобнее располагать их условным квадратом без какого-либо главенствующего принципа расположения:

Эмоции злости

Эмоции печали

Эмоции страха

Эмоции радости

Просто так нагляднее. Если хотите, возьмите четыре листа бумаги и напишите на каждом перечень чувств, к каждой эмоции, которая будет в заголовке. Если на каждом листе у Вас останется только по названию эмоции, то это не значит, что Вы не эмоциональный человек. Как мы помним, данные эмоции есть у каждого человека. Просто перечни чувств будут разные. Кто-то на определенном листочке так и оставит только одно слово.

Все люди обладают эмоциями. Но не все люди обладают одинаковым потенциалом чувств. Вернее, слово «обладают» не совсем корректно. У каждого человека уникальный набор чувств, которые он может осознавать, как по количеству, так и по интенсивности переживаний. И все они связаны с конкретной эмоцией. Злость. Страх. Печаль. Радость. Речь идёт именно об осознании и это очень важно для понимания себя.

Каждый человек в процессе жизни, в той или иной степени стремится познавать и понимать себя, и находясь в этом процессе понимания себя, тем самым может влиять не на развитие, нет. На осознание дополнительных чувств, которые по той или иной причине ранее не осознавались. Это из «не бывшего». Это из появившегося. Где? В сознании.

Какое количество копий сломано по поводу того, что же собой представляет «сознание»? Так как в жизни я стараюсь «ходить» короткими и,

по возможности, прямыми путями, то для меня сознание – это и то, что зашифровано в слове «сознание» самым простым шифром: «со», что всегда значит «общий», «совместный», «соединенный» и «знание», что, собственно, так и понимается. Знания вообще, усвоенные данным конкретным человеком. Которые, как и человек, пребывают в динамике и зависят от всего, что происходит с человеком. В его жизни.

Поэтому сознание – это и **знание о себе**. Я не претендую на истину. Просто ищу инструментальность для понимания. Написала и самой смешно стало: «инструментальность» раскладывается на инструкцию к ментальности.

Конечно же я полностью согласна с тем, что «сознание – это процесс», «сознание – это функция мозга», «сознание – это ветер», что романтично и невероятно тонко.

Знаниями, как каждому известно, нужно прирастать. Чтобы быть человеком. Чтобы за век, отпущенный человеку, его «чело» наполнялось знаниями. Наш мозг – носитель нашего сознания. Также, как и с телом: мы же являем его в одежде, так и сознание наше – это «явление» нашего мозга. Знания-то, несмотря на всё самое современное знание о мозге, у нас всё равно находятся в нем. Ему же нужно как-то себя «являть» такому несовершенству, как человек. Полагаете, что я хочу кого-то обидеть?

Посмотрите, пожалуйста, на наши эмоции. Злость, страх, печаль и радость. Любой порядок. Пожалуйста: Радость, печаль, злость, страх. Не кажется ли Вам, что всё как-то мрачновато? Очевидным является вопрос: «Почему негативных эмоций три, а позитивных всего одна?» Для чего я все это пишу? Не скажу ничего необычного из того, о чем говорят и пишут многие. Просто я очень хорошо помню тот момент, когда у меня в голове всё «сложилось». Не потому что «вот оно», а потому, что в очень сложных вещах вдруг возник порядок. Порядок четкий и логичный. И очень простой.

Злость, страх и печаль – это весьма и весьма не позитивные эмоции. И так как моя жизнь связана с управлением, то искала я ответ на вопрос: «А

можно ли эмоциями как-то управлять? Или всё это из области фантастики?». Отслеживать и осознавать эмоции оказалось довольно просто. Важным стал вопрос: «Есть ли сознательный механизм управления ими, всей этой безнадёгой?»

Тот период жизни, когда я искала ответ на этот вопрос, у меня был довольно сложный, и в один из дней на листочке к каждой группе эмоций само собой легли очень простые слова. Не исключаю, что мои выводы не новость, но для меня случившееся стало очень дорого. Свои маленькие открытия нужны каждому человеку. Даже если они уже сделаны кем-то. Потому что жизнь – это дорога открытий и познания с целью понимания себя через приобретение знаний, которые помогают жить.

Эмоции злости. **Любовь.**

Эмоции страха. **Вера.**

Эмоции печали. **Надежда.**

Эмоции радости. И автоматически я написала **Мудрость.**

Очень легко. Вера, Надежда, Любовь и Матерь их София. Она же Мудрость. Страх преодолевается верой, делая человека уверенным. Надежда помогает даже в абсолютно безнадёжных ситуациях. Главное помнить, что Ваша надежда, она только Ваша. И только любовью можно управлять злостью. Не добротой, как многие думают. Доброта сама по себе уязвима. Она наполняется силой через любовь. И всё это касается каждого конкретного человека. Это внутри. Это работа с собой.

И радость. От всего вокруг. Это иногда называют ребячеством. Вот только почему все дети мудры? А взрослые, думающие что они умны, но то, что они часто делают... Святой Лука, он же доктор Войно-Ясенецкий, говорил: «Сколько я сделал операций на мозге, а никакого «ума» не видел».

Все истины на поверхности, каждому нужно только захотеть их видеть, их применять и не торопиться. Понимание не терпит суеты. Вернее: там, где суета, там не может быть понимания.

Посмотрите как просто. Вы осознали эмоцию, которую Вы в текущий момент испытываете. Не вчера. Не год назад. Сейчас. Здесь и сейчас. Когда это актуально. Она сейчас присутствует в Вашей жизни, именно в этот момент Вы можете управлять ею, даже если просто вспомните слово, которое Вы можете сделать кодом для управления этой эмоцией. У каждого человека может быть создана как своя уникальная система распознавания текущей эмоции, так и способов управления ею.

Например, Вы чувствуете, что злитесь. В тот момент, когда Вы, например, задали себе те два вопроса, которые мы уже обсудили, Вы себя немного затормозили. Интенсивность эмоции немного снизилась. Значит, снизилось негативное влияние эмоции на Вас в данный момент времени. Это уже хорошо. Затем, Вы переходите к осмыслению ситуации, которая вызвала у Вас эту эмоцию. Переходите без труда, без каких-то титанически надрывных усилий. Переходите через свой собственный созданный и подходящий Вам и только Вам механизм управления своим текущим эмоциональным состоянием. Зачем? А что, разве такой большой секрет куда приводит злость? Особенно объективируясь в так называемой реальности и становясь тем, что обычно называют адом на земле. Не чуть не лучше дела обстоят со страхом и печалью.

Если Вы действуете в ситуации уже сложившихся негативных отношений с кем-либо, то подумайте, пожалуйста, о том, что эмоции возникают без каких-либо усилий, а локализация негативных эмоций обязательно требует усилий. Следовательно, проявляя или подавляя негативные эмоции, Вы не проявляете силу. Только тогда, когда Вы управляете своей эмоцией, Вы распоряжаетесь Вашей силой. И что же это за сила? Это мудрость, которой Вы наполнили себя сами. Свое «чело» по этой конкретной ситуации. Думаете это так сложно?

Так каким Вы хотите быть? Или не быть? Ответ простой.

И ещё об эмоциях. Рассматривая эмоции, можно обнаружить, что эмоции злости и эмоции радости больше влияют на базовый психический

процесс, именуемый возбуждение. Кто сильно не любит про «возбуждение – торможение», могу сказать, что эта нелюбовь от вариативности подходов научных школ, но эта простая штука нужна для многих не ныряющих в медицинские глубины – она нам в самый раз. Эмоции печали и страха, в большей степени, влияют на психический процесс торможения. Вероятно, поэтому радость и злость дают энергию, печаль и страх – отбирают. Конечно, слова «дают» и «отбирают» весьма условны. Понятно, что злость и страх – это «мобилизационные» эмоции. Но это о другом.

Разные люди обладают разными потенциалами энергии, с которой они проживают свою жизнь. Это то, что не зависит от сознания. Это чистая физиология. Тем, кому не нравится чистая физиология, как вариант, могу предложить грязную физиологию. Извините, за не деликатность. Либо мы учимся и научаемся уважать своё тело, либо оно обязательно сделает нам много разных неуважений до полного истребления. Наше сознание, так же, как и наш мозг, ещё не научились жить за границами тела. Поэтому, предлагаю исходить из имеющегося.

Биохимия, как говорится, она и в Африке биохимия. Это то, что как раз и изучает медицина, которая как наука, в лице замечательных ее представителей, понимает ограниченность лечения медицинскими методами только тела. «Удивительно, – иногда говорят врачи, – этот пациент не должен был жить, а выжил, а этот должен был жить, но умер».

Извините за грустную мысль. Но там, где жизнь, там и завершение этой жизни. Конечно, интереснее пожить подольше. И каждый человек живет с тем потенциалом энергии, который каким-то образом как предел (верхний предел) определен для его жизни. Физически определен. Речь не о продолжительности жизни. Речь идет об энергии. О физической энергии, присутствующей в деятельности. В периоды какой-либо серьезной значимости для человека он может несколько повиситься, а затем, после завершения этой ситуации, снова выходит на относительную норму, которая является данностью. Просто данность. Для данного человека.

Когда я закончу эту книгу, её уже не прочтает женщина, которая стала моей крестной мамой. К этому нельзя быть готовым. Но она верила, что я напишу что-то интересное. Много, что я знаю, и говорить стала раньше, чем смогла бы без неё, – в этом очень много от неё. Я не посвящу ей эту книгу. Ей будет посвящена другая книга. Книга про прекрасную профессию. Про профессию, которая не только помогает людям узнавать новое и важное, но и организовывать этот процесс так, чтобы приобретаемое было для них и ценным, и важным. И как это делать с любовью.

Когда я писала этот абзац и когда перечитываю его, как думаете, что я делаю? Правильно. Главное понимать, что есть эмоции и есть проявления эмоций. И это очень важно различать. Просто на уровне здравого смысла. Если кто-то эмоции не проявляет, это не значит, что их нет. Просто этот конкретный человек по каким-то своим собственным причинам убежден, что эмоции не следует проявлять. И всё. Повторю – это не значит, что эмоций нет. Это важно. Для жизни. И для понимания. Многого в жизни.

С конкретным потенциалом энергии мы приходим в жизнь. С ним живем и обретаем либо не обретаем смысл жизни. От чего зависит этот потенциал энергии человека? От многого, связанного с телом и мозгом. С тем, что в мозге биологическое и тем, что надбиологическое. То, что связано с тем, что мы можем осмысливать свою жизнь. Давно говорю, что смысл жизни поздно искать на пенсии. Его надо начинать искать гораздо раньше. А если поиски начались позже, то уверена: «Лучше поздно, чем никогда».

Когда мы работаем, то закономерным результатом работы является усталость. Если работы должно быть выполнено больше, чем позволяет ресурс конкретного человека, то ему самому решать, что с этим делать. К сожалению, мы очень редко работаем автономно. Так было очень долго. Технологии менялись, но концентрация людей вокруг «объектов труда», из которых вытекало это самое «должно», продолжала оставаться высокой.

Сейчас я не буду продолжать эту тему, которая для меня имеет определенный интерес. Погружаясь все плотнее и плотнее в двадцать первый

век, человечество ещё не в полной мере осознает, нет, не хрупкость мира, к чему мы смогли привыкнуть и утратили остроту восприятия этой угрозы. Человечество не в полной мере осознает, что за огромный пласт времени – за пару тысяч лет, оно, собственно, не очень-то изменилось. А пора бы.

Об этом написано очень много. Очень много из написанного написано совершенно замечательно. И что нам показывает сжавшееся информационное пространство? Всё то же. Что человек слаб, что он алчен, что он зависим, что он циничен, что побеждает сильнейший, что «либо ты, либо тебя». Может, уже пора перестать надеяться только на культуру и ее артефакты, причастность к которым, научает человека, несмотря на искушение, запрещать себе быть слабым, быть алчным, быть зависимым, быть ленивым, быть циничным? Это всегда личная причастность, которая, как ни прискорбно, очень «успешно» сминается теми, кто по этому поводу вообще «не парится». Посмотрите Гумилева. Разве было когда-либо по-другому? Там, где человек – там схема одна и та же. Почему? Понять это очень важно. Особенно сейчас.

Культура – это прекрасно. Это то, что помогает держать голову «свежей», уметь видеть прекрасное, когда безобразное в реальности сжавшегося мира стремиться убедить каждого в своей нормальности и обыденности. Мы видим ужасающие картинки. И почти не реагируем. Мы привыкли. Мы понимаем, что «твориться что-то неладное, а взглянуть правде в глаза – нечем».

«Тело должно выжить» и «Индивидуальность – это вызов». Под этими и подобными им девизами прошел двадцатый век. И те, кто смогли жить среди выживающих, огромными усилиями смогли дополнить мировую культуру всем тем, что должно помочь человечеству постепенно переходить к жизни «чело вечной».

Бесполезно начинать с «другого» или со всего человечества. В этом процессе поиска никогда не найти ничего иного, чем то, что многократно описано как самые дурные проявления в человеке. Поэтому, после

многократных повторений уже сказанного, хочется повторить еще раз: «Вместо того, чтобы бороться с миром и менять других, давайте научимся понимать себя».

Знание себя всегда меняет вектор в сторону внимания человека к самому себе. К тому, как он видит мир, в котором живет. И, как ни банально это звучит, но видим мы разную реальность. Потому что все мы разные. И мы либо выбираем стратегию игнорирования самих себя и говорим, что у всех в голове «тараканы разные», либо выбираем стратегию знания. Точнее – познания себя. Это очень интересно и если делать это без насилия над собой, то и не больно.

Мозгу с нами – ой, как не просто. Перечислять не буду, но даже самое мягкое из того, что мы делаем со своим телом – это полная жесть для мозга, чтобы поддерживать жизненно необходимые процессы в каждом отдельном туловище. Медицина всё больше спасает, но не помогает. Человек может помочь себе только сам. А в этом вопросе медицина бессильна. Поэтому предложу мягкий переход от «туловища» к телу через стремление знать себя и понимать себя. Что опять же не больно.

Это не просто начни с себя, это – начни и не заканчивай всю жизнь. Потому что, если человек интересен самому себе, он будет интересен и окружающим, а усталость от жизни и от мира будет кратковременна. Свобода и счастье станут не словами-пустышками, а наполнят собой жизнь каждого человека.

Давайте перестанем спасать весь мир и заметим, что мы есть у самих себя. Это в двадцать первом веке, в сжавшемся информационном пространстве намного продуктивнее. А как это делать? Все идеи на поверхности. Они уже рассмотрены, описаны, подсказаны теми, кто жил впереди своего времени, потому что каждый из них «спасая» себя, думал уже не о себе, понимая себя, а о других. О нас с вами. О тех, кто будет жить после них. Не для избегания ошибок, а для нахождения возможностей.

Время стало течь по-другому. Многое изменилось. И эти изменения не оставляют нам выбора, кроме как стать свободными и счастливыми. У человечества альтернативы не осталось. Иначе оно уничтожит собою мир. Очень быстро. Очень успешно.

Как только мы и можем...

Глава вторая

Кому можно сказать «Спасибо» за внесение ясности в совершенно неясные вопросы и немного о возможностях самоанализа и «Началах Отношения»

Если кому-то показалось, что я перебарщиваю со вниманием ко всему человечеству, спешу порадовать – перехожу к части человечества, а именно, к той ее части, с которой мы можем общаться непосредственно. Каналы общения значения не имеют. Важно, что это двухсторонний процесс. Общаемся мы непосредственно с **частью** человечества, поэтому, как вы уже понимаете, тема счастья в этой главе начнет просматриваться во всей её перспективности.

Тем более, что эта перспективность очень и очень плотно связана с темой эмоций, которая нами уже рассмотрена. Надеюсь, что рассмотрена с пользой. Кстати, обратите внимание, надежда – она снова моя, и только моя. Ваша – польза, которую каждый без труда может трансформировать в свою надежду. Для чего я увидела смысл это отметить? В жизни мы очень часто свои мысли, связанные с нашей надеждой, распространяем на других людей, подразумевая для себя, что для них это тоже важно.

А зря. Другие люди свободны от Вашей надежды. Она только Ваша. И смысл этой надежды другой человек может разделить с Вами только в том случае, если он свободно, то есть на базе своего мышления, станет надеяться на то же, что и Вы. Может быть, были причины «грустно и печально», но у

вас есть общая надежда, и она дает вам силы двигаться дальше к той цели, которая вас объединяет.

Так как эта книга посвящена промежутку между пониманием и непониманием как себя, так и всех всеми, предлагаю небольшой экскурс в Эрика Берна. Занимаясь проблемами взаимодействия людей в процессе общения, Берн предложил анализировать действия человека с точки зрения трёх его состояний. Он назвал их просто и понятно. Родитель, Взрослый и Ребёнок. И какая разница, откуда эти состояния выделять? Главное, что они могут осознаваться каждым человеком.

Родитель, как мы понимаем, содержит одобряемое и порицаемое, запреты, требования и ограничения, всё – как должно. Но Родитель – это и высокие цели, которые требуют не только стремления, но и усилий. Взрослый – это сфера возможного и рационального, рассудочного и логичного. Ребенок – всё, что относится к живости, энергии и непосредственности.

Таким образом, можно соотнести

Родитель	Должен
----------	--------

Взрослый	Могу
----------	------

Ребенок	Хочу
---------	------

Схема очень простая. И очень полезная для понимания себя.

Каждый, наверняка, знает людей, которых, как говорят «хлебом не корми», дай только поуказывать другим, что правильно, что не правильно, что можно делать, а что «не можно», что положено, а что не положено. Спасает следующий вопрос: «Кем положено и куда положено?». Ворчливые бабушки на скамейке, которые и сейчас иногда встречаются – это классический пример «переразвитости» Родителя. Ещё? Пожалуйста.

Руководители-самодуры. Мамаши-тираны. Мама жены или мама мужа. Трепличные сотрудницы. Это всё оттуда же. В частности, это может быть человек, который нудит и нудит про то, как всё плохо, какие все плохие и как было хорошо в «прошлом годе», когда ...

Всех их объединяет то, что они не готовы к счастью никогда, потому что, во-первых, у них если и бывает хорошо, то только в прошлом. Настоящее же всегда безрадостно, поэтому какой смысл радоваться тому, что уже никогда не будет? Своеобразная реализация «внутреннего Ослика Иа».

Во-вторых, счастье такого человека весьма затруднительно в связи с тем, что часть человечества, с которой они хотели бы пообщаться, всё время куда-то исчезает. Только такой позитивист как Вини-Пух может прийти к человеку с переразвитым Родителем, проявляемой непосредственно. У части человечества итак проблемы, зачем этой части человечества постоянно формулируемые проблемы другого человека, для которого любой из миров будет недостаточно хорош. И, безусловно, с длинным обоснованием почему.

Третья причина, которая весьма и весьма ощутима для окружающих, которые не успели или им просто некуда «слинять», состоит в том, что все эти «особи обоих полов», к сожалению, весьма активны. И активны они не внутрь себя, а наружу. В этом причины их постоянных личных катастроф и тотально непосещения их счастьем. Вместо того, чтобы узнавать себя и начинать быть источником счастья для самого себя, они терроризируют других с целью того, чтобы эти другие и обеспечили их счастьем. Вот сейчас другие всё сделают, как они сказали, и наступит им счастье.

Как мы понимаем – другие не сделают. Даже если кто и делает, то не так, как они хотели бы. Поэтому они всех быстро «научают» не делать. Может быть счастлив кукловод? Может быть счастлив потребляющий? Может быть счастлив деспот? Думаете, утрирую?

А наши менеджеры? Многие из них через себя так реализовывали этот самый «менеджмент», что это слово стало практически ругательным. Царь зверей. Не больше, не меньше. Цель любого из «прайда» дотянуть хоть до

какого-нибудь завершения периода тирании, деспотизма или самодурства соответственно. Или всего этого вместе в одном флаконе.

Удивительно, но самый несвободный и самый несчастный во всей этой «группе в полосатых купальниках» – сам Царь. Часто царство размером в пять-шесть строчек штатного расписания. Но он Царь. Это практически не лечится. Только методом удаления. Иногда Царство размером с организацию. Это уже грустнее.

Представляете, сколько сил надо потратить, чтобы обеспечивать повиновение этих самых, которые не знают и не догадываются, что он их счастливыми делает. Короче: «Жжжить стало лючьше, жжжить стало веселее». Ничего нового.

Еще одна деформация переразвитого Родителя в структуре личности – это, конечно, «судья». Оценочные суждения – это его всё. Человек, имеющий такую деформацию внутреннего Родителя, разговаривает в основном прилагательными. Ко всему, а главное, ко всем он «прилагает» свою характеристику, которая является единственно верной и крайне желательно, чтобы все окружающие наперебой восхищались её правильностью, точностью, выверенностью и полнотой.

До тех пор, пока судящий о всех и обо всём, располагает для окружающих какой-либо ценной для них выгодой, он будет совершенно «в шоколаде». Когда ситуация начинает меняться – тяга окружающих «к перемене мест» становится просто поразительной по скорости и успешности. Деформация «судьи» начинает плавно трансформироваться в брюзгу, рассуждающего о предательстве и ненадежности людей. Как хорошо было там и тогда ... Жизнь прошла, завяли помидоры. И зря Вы думаете, что Родитель бывает переразвитым только у весьма взрослых и поживших людей. Это не возрастное. Это безобразное отношение к себе.

Поэтому важно писать про жизнь. Не для того, чтобы учить жизни. Этим вообще не нужно заниматься. Каждый человек учит себя сам, проживая свою собственную жизнь. И, к сожалению, вырастая, становясь

образованнее, мы не учимся тому, что надо знать себя, понимать себя, потому что только это помогает нам знать и понимать других.

Думаете, идеализм? Нет, основа уважения. Уважение нельзя купить, к нему нельзя принудить. Это только личное. Вообще ничего из «ничего личного – просто бизнес» и «человек человеку – волк». Зачем мы даем вторгаться бизнесу в отношения? Бизнес – просто дела. И всё. Просто работа. Осуществление организованной рационально-полезной деятельности. Зачем сводить человеческое к животному или прикрывать неизвестно чем известно что? Чтобы тем самым отменять тысячелетия эволюции сознания огромного количества поколений, живших до нас и учивших себя проявлять лучшее, что есть в человеке. Зачем проявлять худшее? Чтобы убедить окружающих в отсутствии дружбы с собственным мозгом?

Но с внутренним Родителем не все так плохо, как могло показаться. Уметь стремиться к возможно лучшему – это Родитель. Ставить цели, которые будут важны в будущем и совершенно не очевидны в настоящем – это снова Родитель. Способность сказать себе: «Соберись, нечего раскисать, всё обязательно получится» – это снова к нему же. Все высокие цели и должествование действовать в соответствии с ними, несмотря на сложности и препятствия, – это Родитель.

Взрослый в структуре личности человека – очень важный элемент. Взрослый – это не возраст, это здравый смысл, который содержит в себе ответственность, понимаемую и свободно принимаемую, потому что это соответствует тому, что человек может делать и делает. Взрослый – здесь и сейчас. Ни один человек не волшебник. Никто не может гарантировать, что каждый план и каждое намерение завершится желаемым результатом в строго определенный срок, но человек со сбалансированным Взрослым в структуре личности, это то, о чем многие люди мечтают. Но... Только в другом человеке, а не в себе.

А что мешает быть взрослым, будучи взрослым? «Я и так взрослый, зачем мне это?», – думает любой, достигший возраста независимости. Так

думают многие. Подход Берна очень полезен как инструмент самопознания даже тем, что он очень четко определяет границы «свободы и несвободы» человека. Взрослый всегда свободен. Границы есть только у несвободы. У свободы границ нет. Она безгранична. Поэтому все её хотят. Но в этом и весь парадокс про свободу. Свободу бесполезно хотеть. В свободе надо быть.

Часто слышен вопрос: «А от чего свободен?». И это, пожалуй, главный вопрос для многих. И еще одна «засада» про свободу. Очень распространенная. И кажется, что ответ прост. Но люди так привыкли бороться за «свободу», что произошла подмена понятий. То, что искали как «свободу» заменили на «независимость». Свободы «от чего-то» не бывает. Свобода безусловна. А независимость бывает от... и далее по списку.

Человек, в структуре личности которого содержится гармонично-сбалансированный Взрослый, очень хорошо ориентируется в вопросе свободы. Без напряжения и патетики. Без страха ее потерять. Без провозглашения для окружающих себя свободным. Мы же не гордимся тем, что дышим воздухом, содержащим кислород. Так же и со свободой. Если она есть – зачем ею гордиться? Она просто есть. Это радует. Это дает силы. Это помогает поддерживать сбалансированные отношения. Свобода она в ... Но об этом далее.

Человеку, который свободен, именно это позволяет искать и находить таких же свободных людей, которым есть к чему стремиться. Они хотят понимать и знать себя. Они понимают, что этот путь не заканчивается завтра. Он заканчивается тогда, когда завершится жизнь в данном теле. Которое не враг, а единственное пристанище сознания. Того, какое есть. И сознание, и тело. Какие есть.

И даже если это для кого-то грустно, но надежда на то, что впереди еще много радости и счастья, вдохновляет и дает силы идти дальше. Жизнь, как говорят, это промежуток, между датой прихода в нее и датой ухода из неё, поэтому сейчас мне и интересен промежуток между пониманием и не пониманием. Человеку, как мы уже выяснили, нужен век.

Век – это очень долго. Можно ли ускорить этот процесс?

Мир, то есть то, что мы привыкли называть «реальность», не пишется каждый день с нового листа. Непонятно то, почему очень часто человеку нет никакого дела до того, чтобы понимать какова она – эта самая его картина мира? Какой он его мир? Нет привычки задавать себе эти вопросы. Нет вопросов, тогда откуда возьмутся ответы?

Люди постоянно озабочены тем, как их видят окружающие и поэтому превращают свою жизнь в «картинки с выставки». Для того, чтобы производить «правильное» впечатление. Так человек постепенно становится сам для себя картинкой. И нет проблем, если бы не жизнь. Вдруг оказывается, что картинки и жизнь «разъехались». Иногда сильно. Результат? Борьба за то, чтобы засунуть жизнь в собственные «картинки». Всё было бы хорошо, если бы в жизни не было бы других людей, которые никак не могут исчезнуть из «реальности». Они все равно в ней будут. И будут точно со своими собственными представлениями о жизни, а не с чужими картинками.

Всё меняется. Даже если мы сами ничего не делаем для изменений, всё равно всё меняется. И нужно ли задавать вопрос, что меняется быстрее: мир или наши представления о нем? Нужно ли задавать вопрос насколько каждому человеку дороги его представления о мире и готов ли он их быстро перестраивать?

Мир несовершенен. Это бесспорно. Поэтому Взрослый постоянно ведет поиск возможностей улучшения этого мира и для себя и для тех, с кем он рядом в этом несовершенном мире. Потому что Взрослый очень ценит счастье. Когда он **с частью** человечества. Когда он с теми, кого он любит. И расстояния, особенно сейчас, уже не важны.

Мы подошли к рассмотрению Ребёнка как элемента структуры личности. На первый взгляд, кажется, что уже всё и так должно быть замечательно. Взрослый разумно воспринимает себя, других и мир. И всё, что происходит в этом мире. Зачем еще и Ребёнок? «Ребёнок это что-то из

очень далекого и не всегда простого периода жизни», – скажет кто-то и по-своему будет прав.

Есть одна короткая фраза, которая снимает эти сомнения. «Человек без внутреннего Ребёнка – это человек без радости». Сейчас мы уже смотрим, я очень надеюсь, на «радость» совсем другими глазами. Это не веселость, которая может и не заражать других людей, а наоборот, раздражать их. Это эмоции радости, которые по своей сути теплые, потому что человеческие и добрые.

Поделюсь впечатлением, которое не смогу забыть никогда. Организация заказала семинар для линейных руководителей среднего звена. Никто из почти тридцати человек не смог назвать ни одного чувства, которое можно было бы отнести к группе эмоций радости (Что я чувствую? Какая это группа эмоций?). Ни одного! Это был не просто тупик. Это был коллективный ступор. Хотя со всеми остальными группами эмоций справились очень быстро. И это организация, в стабильности доходов которой ещё долго никто не сможет сомневаться! А радости нет. Вообще. Кончилась. После этого я поняла, что должна писать.

Кто застал советских, да и постсоветских учительниц, могут вспомнить широко распространенное выражение: «Смех без причины – признак дурачины». Так нас делали серьезными. «Серьезность очень важна». «Без серьезности никуда». «Ответственность – это серьезность». «Жизнь очень серьезна». «К жизни надо серьезно подготовиться».

Я написала эти клише, которых и сейчас довольно много в системе образования. В педагогических вузах учебные тексты вдоль и поперек усыпаны словами «обучаемый» и «обучаемые». Позвольте, но они – обучающиеся. Обучаемыми становятся кошки, собаки и другие братья наши меньшие, когда их любят.

Дети – обучающиеся. Потому что дети – это люди, а не «ребёнки» в которых надо что-то набить. Простите меня, педагоги. Многих из вас хорошо выучили слову «обучаемые». Может, поэтому у нас такие стойкие

убеждения, что дети не хотят учиться? Может, они просто не хотят быть «обучаемыми»? Может, они хотят быть творцами своих знаний? Может, дети сейчас знают многим больше, чем мы в их возрасте и хотят знать еще больше? Может, учитель – это тот, для кого нет сомнений в сотворчестве в обучении?

Почему? Потому что уважение – это дар, который человек каждый день отдает миру, и который каждый день к нему возвращается. Есть профессии, в которые нужно идти только от безусловной любви к людям. Это, прежде всего, учитель и врач, потому что эти профессии более, чем другие требуют от человека сил духовных без меры. И не надо путать любовь с мягкостью и расслабленностью.

Любовь в этих профессиях – это то, что нужно для жизни данному человеку в конкретный момент времени, то, что люди этих невероятно потрясающих профессий в конкретный момент времени отдают. Они испытывают радость, потому что смогли помочь. Это очень сложно понять, если не почувствуешь. Я не хочу писать об огромном количестве трудностей нашего времени. Но каждый, живущий с открытым сердцем и работающий ради других в этих профессиях, совершает подвиг личного мужества. В той жизни, какая она сейчас есть.

Ребёнок, любой ребёнок – это индивидуальное проживание взросления, принадлежащее конкретному человеку. Проживание периода обретения себя. Когда «Я сам». А не обретения костылей в виде тех людей, которые думают, что «родив СЕБЕ ребёнка» они сейчас «на чистовик переписут всё то, что в их жизни явилось «ошибками». Сами понимаете, какое количество личных катастроф за этим стоит. С обеих сторон.

И было бы очень хорошо, если бы стремление к пониманию себя каждый начинал не тогда, когда все рухнет. Не тогда, когда «надо срочно бежать» к психологу, чтобы переложить ответственность за непонимание происходящего на него, то есть на психолога, или на ребёнка, который «неблагодарный и не оправдал надежд». И психолог начинает работу над

тем, чтобы помочь человеку осознать свою ответственность за свою жизнь. Потому что проблемы всегда решает только тот, кто их создал.

И было бы хорошо, если бы было много талантливых психологов. А не тех, кто самоуверенно говорит: «Клиент должен прийти с четко сформулированным запросом». То есть сам сделай работу и мне деньги заплати за то, что я послушаю, как ты выполнил мою работу за меня. Миляги. Да не обижайтесь. Сейчас период миляг в этой профессии. Если Вам нужен психолог – Вам не нужен миляга.

Вам нужен тот, кто хорошо владеет мышлением. Причем не Вашим мышлением, а своим. Тот, кто может правильно формулировать вопросы, потому что психолог – это не тот, кто дает ответы, это тот, кто знает так много, что способен помогать быстро запускать затормозившиеся процессы мышления. Психолог – это не вкусная пилюля. Это катализатор мышления. Свободного мышления свободного человека, который очень ненадолго «клиент». Психолог – это тот, кто свободен от предрассудков и открыт тому, что мир быстро меняется. И тот, кто умеет ценить своеобразие и многообразие. Без этого в этой профессии – только в сторону «миляги».

Если Ребёнок в структуре личности задавлен и закрепощен, то человек перестает удивляться. Впечатления, чтобы хоть немного его расшевелить нужны очень мощные, потому что он не умеет получать впечатления и радоваться чему-то простому, и это не «наслаждение или удовлетворение» – это просто радость. Безусловно, можно и нужно радоваться и сложному.

В жизни ровно столько поводов для радости, сколько человек умеет видеть – это давно известно. Умеет, потому что учится. Учится знать себя и понимать себя. Взрослому человеку уже всё можно, уже никто не запрещает, никто не мешает, а не хочется? Тогда точно надо заняться своим внутренним Ребёнком. Потому что это большой источник непосредственности и искренней радости.

Несколько слов про «не запрещает и не мешает». Сейчас мы не обсуждаем вопросы сознательного регулирования деятельности и тех

последствий с которыми сталкивается каждый человек в связи с преломлением социальных норм в своей собственной голове и головах других людей, и тех «помех, которые окружающие всё доставляют и доставляют»... Так про «помехи» рассуждают многие. С понятным и быстрым запуском тех самых эмоций и той самой борьбы с другими людьми, которая является обыкновенным «фронтом» собственных ограничений, предубеждений и обычного непонимания.

Мы рассматриваем отдельного человека. Мы так привыкли жить «социально», что стало очень важно каждому обратить внимание на самого себя. Невозможно жить хорошо, не понимая себя.

Внутренний Ребёнок – это мощный источник энергии. Та самая «батарея», которая помогает снова и снова продолжать движение вперед. Внутренний Ребёнок содержит в себе импульс и силу мотивации. Имеется в виду энергия. Энергия, необходимая для действия. Все помнят про мотив, но нужно помнить и про деятельность. Речь идет о том, что человек с развитым Ребёнком быстрее находит возможности поддержки себя энергией. Нахождение источника сил внутри себя. Радость – это эмоция. Внешние источники радости тоже никто не отменял. Это природа, искусство, путешествия. Это и «братья наши меньшие», потому что мы их большие братья.

Для каждого человека важны все три элемента, которые не трудно осознавать. И Родитель, и Взрослый и Ребёнок. Нас интересует то, что полезно для свободной и счастливой жизни. И понимание себя может включать применение модели Эрика Берна для анализа своих решений, действий и деятельности. Она подсказывает нам, почему те действия, которые казались нам уместными в первый момент, привели совсем не к тем последствиям, которые предполагались. Для того, чтобы пользоваться этой моделью нужно одно единственное условие. Это отнюдь не интеллект, и совсем не образованность, хотя это очень полезные штуки для жизни. Нужно другое. И это другое, называется честность.

Часто честность по отношению к себе подменяется чем угодно, что честностью не является. Быть честным, особенно с собой – это так не удобно. Быть честным всегда не удобно. Есть один существенный момент, который необходимо отметить: чем человек менее честен с собой, тем больше он требует честности от других. И не просто честности, а честности по его стандартам. По его представлениям. И только его.

Конечно идеи Эрика Берна в большей степени относились к общению людей и к анализу общения как взаимодействия. Этот анализ он назвал транзактным. Иногда переводят «транзактный». Транзакция – это единица взаимодействия при общении. Обращаясь к другому человеку, мы направляем ему сообщение от Родителя или Взрослого или Ребёнка. И именно тогда начинается самое трудное для всего человечества. Извините, за «раздувание» масштаба трагедии.

Представьте, как интересно получается. Один человек посылает (в приличном смысле этого слова) другому человеку сообщение от своего Родителя с некоторым должествованием, а другой человек имеет иное представление о том, что он должен и что не должен. И ответить может как Родитель. С понятным результатом следующих транзакций. Либо как Взрослый, чтобы достойно снять возникшую проблему. Либо как Ребёнок с заделом на игру.

Если Вы думаете, что взрослые люди не играют (они же взрослые), то должна огорчить. Если хотите и располагаете временем, которого по разным причинам у всех дефицит, Эрик Берна очень интересно пишет про игры, суть которых – выигрыш, причем выигрыш совершенно разного содержания. «Игрой мы называем серию следующих друг за другом скрытых дополнительных транзакций с четко определенным и предсказуемым исходом», – пишет Берна. «Она представляет собой повторяющийся набор порой однообразных транзакций, внешне выглядящих совершенно правдоподобно, но обладающих скрытой мотивацией, короче говоря, это серия ходов, содержащих ловушку, какой-то подвох». Игры, в отличие от

процедур, ритуалов и времяпрепровождений, по мнению Берна, «могут быть нечестными».

К сожалению, люди, плохо знающие себя и поэтому имеющие очень смутные представления об окружающих, вынуждены использовать игры как способ защиты от собственных страхов и предубеждений, не осознавая этого. Поэтому игры так широко распространены. А игры, как известно, всегда содержат манипуляционный потенциал. С манипуляцией проще всего разобраться через игры или через управление. Манипуляция в игре содержится в чистом виде. Потому что выигрыш как результат манипуляции принадлежит играющему и выигравшему. В управлении немного сложнее, но многим проще, чем в психологии.

Играми «захлаплены» все человеческие отношения. Многие живут в разных по содержанию играх и считают эту ситуацию единственно возможной и оправданной. Помните: «Или ты, или тебя». Это реальность огромного количества людей. Для них «социализация» состоит в освоении психологических игр, имя которым «Легион», с тем, чтобы полагать про себя, что они очень «твердо стоят на ногах» и успешно контролируют свою жизнь и других «контролируемых». Про смехотворную роль контроля в жизни ещё впереди, а сейчас нужно завершить неприятную для меня тему игр.

Игра полезна детям. Маленьким детям. В ходе игры они апробируют те модели поведения, с которыми они встретились и которые «произвели на них впечатление». В ходе игры ребёнок либо закрепляет эту модель, либо избавляется от её влияния на себя, отыграв, и таким образом, вытеснив как ненужное.

Взрослые же начинают использовать игры как основу структуры своих отношений с другими людьми. Дело в том, что игра содержит компонент выигрыша для одной стороны. Вторая сторона по определению «болван». Искусный игрок может долго удерживать «своего болвана» рядом с собой, особенно если последний найдет какой-то свой выигрыш, таким образом,

тоже став игроком. Это грустная тема. Говорить о ней надо, потому что многие люди принимают за жизненный опыт то, что является результатом их взаимодействия с игроком.

Помните: «Чем больше узнаешь людей, тем больше нравятся собаки»? В отношении себя каждый человек хочет честных отношений. Сам готов стремиться к честности. И начинает сталкиваться с ситуациями, когда от него что-то хотят. Он и сам готов дать то, что от него хотят. Но от него начинают хотеть всё больше и больше. В этом уже наблюдается некая несправедливость, потому что игрок ненасытен. Это как в сказке Александра Сергеевича в части старухи и ее корыта. Ненасытность – отличительная особенность всех игроков. И результат с корытом – закономерный результат всех игроков.

Они могут производить, кстати, впечатление весьма и весьма преуспевающих людей, но нужно понимать, что главными словами здесь являются слова «производить впечатление». Ширма для игрока – всё. Содержание – ничто. Конструкция игр не предусматривает в себе содержание человеческих отношений. Она предусматривает торговлю.

Пишу это совершенно без цинизма. Эрих Фромм назвал это «рыночной ориентацией». Участники игры могут некоторое время быть заинтересованы друг в друге, пока «торговый баланс» удовлетворяет обе стороны. Они также успешно втягивают в свои игры других участников для того, чтобы иметь больше различных психологических выигрышей в процессе тех игр, которые они считают целесообразными. Целесообразными для себя. Может быть именно поэтому все игроки патологически скрытные люди. Часто они представляют собой «непаханое поле» для работы психиатра.

Игроки, при всей кажущейся их стабильности, очень нестабильны. Нужно учитывать слишком много параметров, которые оторваны от жизни и являются игровыми. Их не просто нужно подкреплять, чтобы они были похожи «на правду», нужно хорошо помнить эти параметры и контролировать их состояние в игре. Это очень энергоёмкое мероприятие.

Игр-то много. Человеческих отношений нет. Есть только игры. Нужно понимать, что игрок живет в своей собственной реальности.

Во-первых, он сам строит систему координат «своей реальности». То есть это уже не совсем жизнь. Вернее, совсем не жизнь. Это игровое пространство, или по Йохану Хейзинга «агональное пространство». Модель реальности, которую игрок сам и создает.

Во-вторых, и это самое интересное с точки зрения психики, игрок постепенно теряет возможность видеть других людей неиграющими. Что это значит? Остальные также, как и он, по железобетонному убеждению игрока, плетут «свои сети» и конечно же против него, потому что «они хотят отнять его выигрыш», а это в планы игрока не входит. «Верить никому нельзя. Все подлы. Нужно всё контролировать. Нужно контролировать всех намного жестче. Ещё жестче. Ещё...».

Просто-напросто не выдерживает психика. В один момент всё начинает рушиться, как карточный домик от дуновения случайного ветерка. Искусственные структуры всегда непрочны. Реальность и реальность игрового пространства – это «две большие разницы». Они, безусловно, содержат в себе некоторые одинаковые параметры, но чем сложнее и длительнее была игра, которой руководил игрок, тем сильнее реальность и игровое пространство разошлись.

В-третьих, опасения игрока насчет других людей бывают небеспочвенны. Подобное притягивает подобное. Это еще никто не отменял. Играющий для играющего всегда очень удобный инструмент. Поэтому они и не могут друг друга пропустить.

В-четвертых, любая игра всегда имеет своё начало и своё завершение. Так как игрок – это человек, который строит «свою реальность», то жизнь всё равно это подправляет. Игра – это не жизнь. И в прямом и переносном смысле. Нет жизни в игре.

В-пятых, игрок очень несчастный человек. Он уверен, что правила создает он сам. То есть, если он создает правила, то он их может и поменять.

Поэтому он сам существует вне правил. Так как человек по определению социален, то ситуация «вне» создает усиливающуюся остроту одиночества, которой нужны всё более и более крупные выигрыши для обладания флажком «Я самый умный».

Есть очень много людей, далеких от игр. Людей, которые не видят в ней ничего ценного ни для себя, ни для жизни. Есть одна проблема: они часто беззащитны перед игроками. Там, где есть честь человеческая, там нет игр. Там, где нет чести, там нет и человеческого, там «человечество» на игровом прерывается. Как бы не было тяжело это признавать.

С сожалением и грустью вынуждена признать, что люди, для которых игра не имеет интереса и ценности иногда оказываются втянутыми в неё. Чаще всего «вратами ада» оказывается именно «эмоциональная лазейка», в которую игроки подтягивают в своё пространство «массу». Я так назвала неиграющих, но помещенных в игровое пространство потому, что так к ним относится игрок. Они для него действующие лица, статисты, контингент, фигуры или персонажи. Это его театр. Он на «всем этом ему принадлежащем» и реализовывает себя. Бред? Конечно бред. Только почему этого бреда сейчас так много?

Источники социального цинизма коренятся в презрении игрока к другим людям. Они, эти «другие», должны обслуживать его потребности. Они не настолько умны, как он. Если он может управлять ими как пешками – значит он «силен, потому что умен». Доказательством силы у игрока всегда служит то, что другие «слабее» его, потому что он «сильнее» их. Поэтому, чтобы они не могли угрожать ему (в рамках его представлений), он должен постоянно получать подтверждение своей силы, которая всегда находится за границами его самого.

Игры могут быть относительно простыми и многоходовыми. Они могут быть как короткими, так и весьма протяженными во времени. Они могут быть как структурно простыми, так и структурно сложными. Объединяет их одно – в них нет человеческого. Того, что очень давно

названо душой и духом. Это выхолащивание из себя всего человеческого. Причем эта «деятельность» всегда невероятно успешно замаскирована под целесообразность. Поэтому разобраться во всем этом можно только с помощью мышления.

По своему социальному значению, психологические игры отрицательно действуют на всех психически и эмоционально здоровых. Почему? Их отрицательное воздействие объясняется тем, что нормальные люди не привыкли к значительным эмоциональным перегрузкам. А игрок это обязательно организует. Часто выводы о том, что люди злы и циничны, становятся прямым следствием столкновения с игроком. Поэтому пользу психологической реабилитации через понимание себя, никто оспаривать не станет.

А что с игроками? Для них все тоже весьма невесело. О том, что все люди мерзавцы, они и так были давно уверены. Поэтому они и играют. Это один из основных импульсов к психологической игре. Но тогда, когда игра заканчивается, игрок представляет собой крайне плачевное зрелище. Для него же игра и есть жизнь. Поэтому результат игр – это всегда психологически тяжелые последствия для всех, кто в игры играет. Для тех, кто в игры втянут – это тоже весьма тяжелые последствия, только начинаются они значительно раньше, чем у игрока.

Работая с людьми в разных форматах, я всегда старалась обратить их внимание на необходимость не участвовать, и, по возможности, пресекать психологические игры. Понимая, что этого недостаточно, пришла к выводу, что сокращение игр в отношениях, включая рабочие отношения, возможно только лишь через понимание человеком самого себя. Игра заполняет пространство, которое не заполнено знанием. Там, где есть знание, включая знание своих сильных и слабых сторон, там нет почвы для игры.

Сейчас я уверена, что психологические игры в своей основе обусловлены страхами. Не говорю о мотиве конкретной игры. Имеется в виду фундаментальная неуверенность игрока в пространстве жизни. Игра

дает ему иллюзию уверенности, потому что конструкция игры «принадлежит» играющему и контролируется им.

Игры – это всегда «сбитое» отношение к чему-либо. И совершенно не важно, когда этот «сбой» произошел. Человек никогда не может вернуться к точке сбоя и что-либо в ней подправить. Если есть решение что-либо изменить, то изменять это в лучшую сторону нужно в настоящем. Действовать или делать что-либо, мы можем только в настоящем. Это важно понимать.

Сейчас к проблеме времени интерес довольно высокий. Мы понимаем, что у вопроса времени есть невероятное количество ловушек и в них можно весьма ударно запутаться, как в паутине. Не знаю, как насчет «оси времени человека». Если помогает – хорошо.

Так как мы посмотрели подход Берна к «человеку взаимодействующему», то вполне могли бы применить эту модель и для того, что связано со временем. Если сконцентрироваться на одном человеке. Всё довольно просто. Ребёнок когда? Прошлое. Взрослый когда? Настоящее. Родитель когда? Будущее. Многим верно не понравится Родитель как будущее, а с остальным всё вполне очевидно. Но Родитель – это стратегия, это не вполне очевидные в настоящем цели, так как это будущее. В котором мы будем находиться там и тогда.

Самое интересное, что через концепцию Берна можно самостоятельно распутать очень сложные вещи. Не вижу поводов для споров вокруг простого тезиса: «Мы помним не «Что», а то, каким это «Что» мы хотим помнить». Огромное количество исследований показывали и показывают, что память всегда найдёт как над нами пошутить.

С ней бесполезно соваться в то, что мы называем «объективная реальность», когда в настоящем мы что-то пытаемся воспроизвести из прошлого. Порулить прошлым в настоящем, проще говоря. Как это будет удобнее сознанию, так оно и порулит памятью, а потом это и запомнит, как действительно произошедшее в прошлом, и даже на эшафот готово будет

двинуть за эту персональную правду. Не говоря уже про «пяткой в грудь». Вообще не задумываясь.

Понимая это, можно увидеть, что присутствие нашего прошлого в настоящем совершенно не нужно. Настоящее и прошлое схлопываются и искажают человеку его настоящее. И снова выводят человека на уровень эмоций. Когда в настоящем мало Взрослого, тот Ребёнок, который часть нас, может в настоящем проделывать совершенно не очаровательные фокусы. А всем, чем мы недовольны – этим уж займется Родитель, который конечно же должен заставить окружающих оказаться «ниже» этого самого человека. Он-то, понятно, «выше». К сожалению. Зачастую люди даже не понимают своего стремления быть «выше» и это начало огромного количества их проблем.

А что сознание? Оно занято работой, оно думает. Думает, думает, и снова думает и, конечно же преобразовывает. Как? Конечно же так, чтобы всё было сбалансировано с имеющейся «картиной мира» конкретного человека. И чем сложнее весь этот «внутренний пейзаж», тем выше вероятность внутренних конфликтов. Которые не решаются. Нет ресурсов их решать. И конструкция из нерешенных проблем, возникших как небольшое противоречие, но замазанное в настоящем «правильной воспоминательной штукатуркой» растёт, растёт и растёт...

Таким образом, жизнь в настоящем захламляется прошлым и создает ринг для борьбы с самим собой. Одним словом, да здравствуют все три прелестнейшие группы эмоций! И всё это актуально присутствует в настоящем. С понятными результатами. Поэтому снова простой вопрос: «Что, будучи взрослым, мешает быть взрослым?»

Очень важно отметить ещё один существенный момент. Эта ситуация присутствует в жизни огромного количества людей. Кто-то называет это «раздёрганность», кто-то «внутренний разлад», кто-то «внутренний раздрай». Не это важно. Этого нет у невероятно светлых людей и у закоренелых изуверов-злодеев. Почему? Потому что и те и другие всё про себя знают, потому что понимают. Это как два полюса. А остальное большинство в

хороводах сомнений и терзаний. Конечно, есть те, у кого опция «сомнения» отключена, как в данный момент мешающая выживанию, но об этом немного позже.

Немного на тему про будущее и настоящее. На первый взгляд цели ставит Взрослый. И на второй взгляд тоже. Но мы же понимаем, что цели есть разные. Оперативные и стратегические. Оперативные, требующие действий здесь и сейчас. И это важно. Но стратегические – это тоже важно. Потому что это про будущее. Которого ещё нет, но оно придет. Огромное количество людей тешат себя разного рода высказываниями на тему бесполезности стратегического планирования и долгосрочных целей. Часто встречала. Это тотальный беспредел по отношению к себе.

Стратегические цели – это направление движения, а не описание самих действий. Стратегические планы – это всегда мышление. Это придание многому в жизни тех смыслов, которые поздно искать на излете. В детстве, когда мы были детьми, смотря на наших родителей или других взрослых, важных в нашей жизни, мы что-то формулировали себе про свою взрослую жизнь. Невозможно завтра оказаться там, куда не стремишься. Мозг великий шутник. Это важно понимать.

Мы никогда не окажемся в том будущем, к которому стремимся, если в настоящем не будем прилагать усилий к тому, чтобы преодолеть препятствия при движении к этим целям. Это уже тема про то, что называют волей. И свободой воли. В русском языке это практически масло масляное. Потому что «воля» – это та же свобода. Поэтому мы все потенциально невероятно свободные. Это показывает наша история. Свобода воли каждого человека внутри него самого.

Это довольно сложная тема. Поэтому она должна прорабатываться каждым человеком. Оставляя себя без мышления на эту тему, человек подвигает себя к такому будущему, которое его никак не учитывает.

Зато сегодня – спокойненько. Тихо и мягко. Рыпнулся куда-нибудь, чтобы не скучно было. В какой-нибудь протестик или просто с толпой

походить. Получил свою дозу чего-нибудь (это я про биохимию, конечно) и снова замер. Зато выразил свое «мнение». Или по привычке гаднул в кого-нибудь. Не одному же «такую» жизнь проживать. Компания нужна, чтобы не так противно было. Увы, все это знают. И многие понимают, что это «в никуда».

Или человек уходит в иллюзорные представления о том, что вот сейчас всё плохо, но «вот доберусь» до того отдаленного и желаемого рубежа и там наступит долгожданное счастье. Как понимаем – не наступит. Потому что счастье – оно только в настоящем. В прошлом счастья нет, так как воспоминания это совсем не счастье, так же, как и в будущем мы имеем дело только с ожиданиями. Которые никаким чудесным образом переживаться как счастье не могут. Жизнь – здесь и сейчас. Счастье – оно тоже здесь и сейчас. Мы можем сколь угодно долго пытаться обманывать свой мозг, но он так замечательно устроен, что обмануть мы можем кого угодно, но не его.

Любые цели – это принятые решения. Оперативные цели для настоящего, стратегические цели для будущего. Тема принятия решений меня никогда не перестанет удивлять. Не сама по себе. Мне в этом многое ясно. Удивляет то, сколько людей вообще не отдают себе отчета, что принятое решение – это интеллектуальная компонента. Принимаемое в настоящем для будущего. А выполнение этого решения – эта часть посложнее будет. Это деятельностная компонента. Кому понятней – силовая. Причем силовая – это совершенно не страшно. Потому что это активность. Только активность, наполненная пониманием и осмысленная.

Именно в этой части слабое звено всех прекрасных начинаний. Мир-то у нас ресурсно-горизонтальный. Многих учили принимать решения? Или это как-то само собой образуется? Подумал-подумал, и опять не принял решение. Подумал-подумал и снова не принял. «Опять тревоги, опять сомнения», как в том анекдоте.

И что же мы от себя хотим? Вернее, что хотим от результатов своей деятельности? Решение – сейчас. Реализация обязательна. Результат в

будущем. Всем понятно. Тогда мне не понятно. Если всем понятно, то тогда почему у нас такие проблемы с тем, чтобы решения принимать? И я не говорю о глобальном. Меня интересует конкретика. Каждого человека. Я и не говорю про реализацию принятого решения. Это вообще отдельная тема.

Решения всегда проще, легче, лучше и быстрее реализовать совместно. Сообща. И решения тогда реализуются так, как это написано выше, когда каждый из реализующих свободен. Не борется за свою свободу, а свободен. Поэтому свобода – это наше всё. Но корень наших проблем в том, что в свободе надо научиться быть. Потому что она в мышлении. В индивидуальном мышлении. Когда люди объединяют свои усилия на основании схожего понимания целей и тех результатов, которых они хотят добиться, это хорошая основа для замечательных результатов. Это очень просто для понимания. И весьма трудно для реализации. Пока трудно.

Жизнь – это всегда лента времени и всегда лента личных событий. Жизнь как лента может быть узкой или широкой. Кому как интереснее. Но жизнь – это всегда выбор. И выбор не в том, чтобы требовать «своё право» на выбор, а в том, чтобы его делать. Принимать решение и его реализовывать. И важно понимать, что принимаешь решение относительно своей жизни. Не жизни других людей. В этом суть трагедий огромного количества людей, потому что границ между своей жизнью и жизнью других они вообще не видят. Так привыкают быть «выше», что не устают повелевать и требовать подчинения. Считая это нормальным.

Часто выбор, который необходимо сделать – это и преодоление страхов сегодняшнего дня. Страхов, основанных на выгоде или преимуществах, которые определяются другими или зависят от них. Но завтра эти выгоды или преимущества, по разным причинам, не будут иметь никакого значения, а выбор уже сделан. Он и определил пришедшее будущее. Как говорят: «Будущее наступает каждый день». Плохо, если оно наступает на пятки. Значит в свою жизнь человек не пытался внести ни понимание себя, ни понимание времени, ни понимание мира во всём его многообразии.

Принятие решений просто тогда, когда у человека есть то, что принадлежит только ему: его система ценностей. У каждого своя. Но в целом они могут совпадать. Тогда людям становится просто понимать друг друга. Для них ценно примерно одно и то же. Поэтому понятны решения. А так как люди, как правило, не говорят напрямую о своих системах ценностей, о них можно узнавать на основании отношения человека к чему-либо. Это фактически рассказ про ценности, только более длинным путем. Не привыкли люди прямо говорить о том, что им действительно важно в жизни. Мнение проще сказать. А то, что так часто называется «мнение», это и есть то самое отношение.

А что самому человеку даёт то, что он делится с другими своим мнением? Отношение – это процесс, который всегда имеет результат. Этот результат – отраженная информация, которая нужна мозгу для переработки. Это своего рода радар, который помогает ориентироваться в окружающем пространстве. И очень важно понимать, что живя не только в материальном, но и социальном мире мы постоянно хотим быть уверены в устойчивости и надежности всего, что нас окружает, поэтому у нас есть не только «отношение» ко всему, что нас окружает, у нас есть и отраженная информация от этого «всего», которую наш мозг перерабатывает.

Знаете вы об этом или не знаете – мозгу всё равно. Он перерабатывал, перерабатывает и будет перерабатывать. И это «всё равно» не потому, плохо это или хорошо. Например, опубликованные недавно результаты исследований группы ученых под руководством Яна Фибелькорна показали, что мозг пытается переключить внимание четыре раза в секунду. В исследовании была показана связь быстрой ритмической активности нейронов мозга с переключением внимания. Частота этих колебаний составляет примерно четыре раза в секунду. «Судя по тому, что одинаковые ритмы обнаруживаются и у людей и у обезьян, механизм этот достаточно древний», – считают ученые.

Мы постоянно мониторим окружающее нас пространство, включая социальное пространство, и не очень-то об этом знаем, просто потому что и не очень-то хотим знать. Когда говорят, что мы стайные животные, то все относится к этому по-разному. Кто-то протестует, кто-то обижается, кто-то соглашается, а кто-то говорит: «Да, все мы звери».

Что я сейчас перечислила? Несколько «отношений» к одной теме. Один человек – одно отношение. Тот, кто не скажет про свое отношение, совершенно не будет означать, что его нет. Просто не скажет, но отношение есть.

Наш мозг очень любопытен. По принципу своей работы. Он постоянно собирает и перерабатывает информацию. Поэтому важным становится вопрос: «Какой может быть включенность сознания человека в те процессы, которые протекают в мозге?». Вопрос этот интересует сейчас очень многих. Технологии развиваются очень быстро, а человек?

В начале зимы 2018 года было опубликовано исследование о доказанности квантовой нелокальности на макроскопических системах. «И что?», – скажете вы. Невероятнейшее событие. Для одних. Для многих – вообще ни о чем. Набор слов. И для меня это был бы просто набор слов. Если бы мне не объяснили. И стало понятно. Так с очень многим в жизни.

Если мне до сих пор не удалось привлечь ваш интерес к состоянию между пониманием и не пониманием, то сейчас я сделаю очередную попытку. Если для кого-то состояние между пониманием и не пониманием некомфортно из-за логического неудобства, то изменить положение этих двух слов простой перестановкой – это ерундовая задача для мозга. Правда, кого-то может сейчас начать подташнивать. Не шучу. Наше мышление стало линейным. Мы всё больше в горизонталях и в одном направлении. Внутри горизонтали. И в четко заданном направлении. В одном. Без вариантов.

А мозгу-то с этим как быть? Он же объемный. Кроме того, сейчас изучаемый-изучаемый. Чтобы еще такое над ним сделать, чтобы понять, как там всё работает? А мы к этому готовы? И кем мы после этого будем?

Придатками технологий? Как последние пару столетий? Которые по количеству насильственных смертей людей не просто превзошли все другие исторические периоды, но и превзошли с ошеломляющими результатами. Понимаем ли мы это?

Хорошо, допустим, мы всё те же, очень привыкшие быть несчастливymi и несвободными. Мы так великолепно адресировали друг друга это делать, что очень незаметно станем биологическими отростками от тех замечательных технологий, которые невероятно быстрыми темпами развиваются. Поэтому традиционный по тематике вопрос: «А мы нужны всем этим прекрасным технологиям?». Многие из которых, в силу их замечательной развитости, мы, как биологические единицы, со своим, даже невообразимо замечательным мозгом просто не нужны. Некоторые программы уже сегодня способны улучшать себя сами. И зачем им мы со всеми нашими несовершенствами?

И эту грустную историю про человечество, которое, уничтожало-уничтожало себя, и готово покорно отдать себя на окончательное уничтожение можно было бы и завершить. Или сбавить очередную историю про войну людей и машин. Именно про войну. Их, правда, уже итак много набацали с известными и героическими финалами. Или, может быть, просто согласиться с тем, что человечество само виновато и так ему и надо?

Можно по-всякому. Потому что всё это вероятности в плоскости и в линейном рассмотрении. Нам некуда деться с этой подводной лодки, если мы верим, что мы на подводной лодке и что у нас большие проблемы. Мы в горизонтали того, что если бы мы рассматривали всё человечество как одного человека, то мы были бы вынуждены признать, что с этим человеком что-то не то. Потому что большая часть происходящего с этим «собираемым человеком» заставляет задавать огромное количество вопросов о собственно человеческом. О том, что и должно отличать нас от «братьев наших меньших», за которых мы в ответе, но ответ как-то сильно напряг не только нас, но и братьев наших...

Если мы верим в другое, то у нас другая реальность, потому что появляются перспективы. Потому что вера никогда не имеет вектора. Она никогда не привязана ни к месту, ни к пространству, ни ко времени. Она есть. Она заполняет, но не объективируется. Не превращается ни в вещь, ни в предмет. Вера – это состояние. Состояние человека, потому что это собственно есть нормальное состояние мозга человека.

Я не рассматриваю религиозную веру. Это другая тема. Она слишком большая в своем объеме и слишком индивидуальная в каждом человеке.

Вера, так же как мозг, есть объем. И только вера может расширять этот объем. Не человек силен. Сильна его вера. Это пространство возможного.

Только человек, истребляющий в себе веру, может обосновать почему каждая возможность невозможна. И будет прав в своем движении к невозможностям.

Выбор есть всегда. Выбор делает человек. Сам.

Глава третья

Почему отношение – путь к свободе, а отношения – к счастью? И почему отношение бесценно.

Почему ничто человеческое нам не чуждо? Потому что ко всему мы имеем своё отношение. Когда у человека нет к чему-то своего отношения, что с ним происходит? Он в этой части перестает быть субъектом для самого себя. И вот она – одна из основных засад. Чем меньше человек чувствует себя субъектом, сам лишая себя состояния субъектности, тем спокойнее и без сопротивления он превращается в объект для любого другого, который «быстренько» найдет применение этому объекту. У этой проблемы есть и вторая сторона, но о ней позже.

С точки зрения управления есть два типа отношений: субъект-субъектные и субъект-объектные. Остальное – от лукавого. Это я и про

«партнерство». Которое стало совершенно ругательным словом. Причем повсеместно. Чем больше крика про партнерство, тем больше вранья. Одним словом, люди, как обычно, прекрасны. Хорошо, что хотя бы предсказуемы. Ещё лет двадцать, если протянем, то слово «партнерство» удастся реабилитировать. Когда, наконец, наведем порядок с субъект-субъектными и субъект-объектными отношениями. Это моё отношение к этому вопросу.

Часто отношение к чему-либо называют «мнением». Какое устойчивое выражение мы чаще всего вспоминаем при слове «мнение»? Да, конечно: «Держи своё мнение при себе».

Мы так привыкаем защищать своё право «иметь своё мнение», что акцент в этой борьбе со слова «своё» переместился на слово «мнение», которое, обязательно, нужно защищать и отстаивать. В этой ежедневной борьбе за своё мнение мы даже не задумываемся о том, что это самое мнение – это отношение. Отношение каждого конкретного человека к чему-либо. Собственно, ко всему, что его окружает. К жизни. И к своей жизни как таковой, и ко всему в своей жизни. Не к тому, что «захвачено и освоено», а к тому, что окружает, что, безусловно, влияет и на отношение к себе.

Когда человек с большим энтузиазмом бросается отстаивать своё мнение? Тогда, когда он стремится победить, то есть тогда, когда он навязывает другому человеку «своё мнение», да еще и ссылается на тех, кто должен убедить других в правильности «этого его» мнения. Это бессмысленное времяпрепровождение, захламлено ещё и ненужными эмоциями, которыми сопровождается любая борьба.

Поразительно, насколько люди пытаются постоянно себя с кем-то связать. С теми, у кого такое же мнение. С теми, кто против кого-то. С теми, кто «за» что-то. Причем это «за» может настолько разнообразно пониматься, что любая мелочь может привести к разрушению осмысленности этого «за». Людям зачем-то нужно принадлежать к каким-либо «-истам» или наклеивать ярлыки другим «-истам», чтобы оперировать «-измами» для того, чтобы в

процессе борьбы успешно путать своих с чужими и чужих со своими. Может, лучше оставить это с этой стороны нашего светлого будущего?

Люди связывают себя обязательствами, другими людьми, условностями, предрассудками и прочей ерундой, к которой они «имеют отношение». Во всяком случае, они так думают, что имеют к этому отношение. Они стали иметь к этому отношение, потому что в какой-то момент у них возникло положительно окрашенное или отрицательно окрашенное отношение к этому «чему-то», что для человека находится за пределами его самого.

И, о чудо! Мы снова оказались в «поле эмоций». Сильных эмоций, как мы уже выяснили. Дающих энергию. В эмоциях радости и злости. Вот они источники внешней для человека энергии – борьба и стремление к победе. И кажется всё прекрасно. Поборемся, поборемся и победим. И радость, и счастье нам будет! Помните, у Рязанова в фильме «Гараж» ту грустную строчку: «У верблюда два горба, потому что жизнь – борьба». А потом мы устали и измотали себя «страшилками» угроз. И что? Добро пожаловать в гости к эмоциям страха и печали. О да, вот она, депрессуха, как результат системной печали с разными оттенками страхов. Уже рядом, потирает свои ладошки...

Что в итоге? И борьба измотала, и результат борьбы неизвестно кому принадлежит, и победа быстро без дополнительных стимулов уже не радует, да и было ли это победой вообще? Думаете, я про «червь сомнений и почестей иглу»? Не совсем. Я снова предлагаю осмотреться между пониманием и не пониманием.

Так что же там с отношением и отношениями? Чуть больше двух страниц текста, а уже всё запутано? Может быть. Попробую распутать.

Но сначала очень важное отступление от темы. Да простят меня биологи, медики, психиатры и нейробиологи и все те, кто про мозг знает больше, чем обычный человек, который в силу своего жизненного пути в темы, связанные с деятельностью мозга, никогда не углублялся. Простите

меня раз и навсегда. Ваша работа всегда будет с вами, потому что всё, что связано с мозгом человека и всем тем, что только начинает приоткрываться, – это что-то совершенно невероятное.

То, что будет написано ниже – самый простой способ для восприятия и оперирования очень упрощенной моделью того, как наш мозг работает с информацией. Простая модель, но она хорошо помогает понимать логическую обусловленность невероятно сложного. Обращаю внимание специалистов в этой области, что если у вас при прочтении текста возникнет что-то негативное, пожалуйста, проанализируйте любым способом возникшую эмоцию и обратите внимание, что предлагаемая ниже простая модель может быть полезна людям без специальной подготовки для анализа интереснейших процессов, которые понимать надо, но не очень понятно как.

Отмечу еще раз. Всё намного сложнее, это ясно, но надо же с чего-то начинать и тем, кто не обладает всей полнотой и правильностью ваших знаний. И речь пойдет только о простейшей модели, пригодной для анализа и понимания того, какие закономерности может увидеть каждый конкретный человек в работе своего мозга. Сам. Для понимания себя. Извините за длительность объяснений. Подходов по этой теме слишком много. Есть ли смысл сейчас верить в единственно правильный?

Но прежде необходимо немного сказать и о том, что мозг как сложнейшая система – это не только невероятно энергоемкий орган, но еще и очень «экономный» орган, который склонен к экономному расходованию энергии, в том числе и на собственные нужды. Таким он был создан в процессе эволюции. Мозг создавался. Создавался как часть нервной системы. Это понятно всем, кроме пожалуй тех, кто считает себя «ядром времени», когда ни до него, ни после ничего не было и не будет.

А так как многие понимают, что за миллионы лет до нас много чего интересного произошло, хочу предложить немного материала из статьи Сергея Вячеславовича Савельева, доктора биологических наук. В статье «Энергетический подход к эволюции мозга» он пишет: «Итак, нервная

система млекопитающих в процессе эволюции стала крайне «дорогим» органом. Расходы на содержание мозга млекопитающими сопоставимы с расходами на содержание мозга человека, на который в неактивном состоянии приходится примерно 5-8% энергетических затрат всего организма. Мозг человека составляет 1/50 массы тела, а потребляет 1/10 всей энергии – в 5 раз больше, чем любой другой орган. Прибавим расходы на содержание спинного мозга и периферической системы и получим: около 15% энергии всего организма в состоянии покоя расходуется на поддержание активности нервной системы. По самым скромным оценкам, энергетические затраты только головного мозга в активном состоянии возрастают более чем в 2 раза. Учитывая общее повышение активности периферической нервной системы и спинного мозга, можно уверенно сказать, что около 25-30% всех расходов организма человека приходится на содержание нервной системы.

Чем меньше мозг работает в интенсивном режиме, тем дешевле обходится его содержание. Минимизация времени интенсивного режима работы нервной системы в основном достигается большим набором врожденных, инстинктивных программ поведения, которые хранятся в мозге как набор инструкций. В целях экономии энергии мозг почти не используется для принятия решений, основанных на личном опыте животного. Парадокс заключается в том, что в результате эволюции был создан инструмент для реализации самых сложных механизмов поведения, но энергоемкость такой суперсовершенной нервной системы оказалась очень высокой, поэтому все млекопитающие инстинктивно стараются использовать мозг как можно реже.».

Если сильно напрягают слова «млекопитающие» и «животные» рядом со словом «человек», то должна предложить подумать о том, как много у нас общего, не трогая крайне вариативный для многих вопрос: «От кого мы произошли?». Предлагаю остановиться на том, что произошли мы от родителей и снять тем самым огромное количество вопросов. И это вообще

никак не мешает тем, кто стремится узнавать историю своего рода, так как каждый произошел от своих родителей.

Такой подход, вероятно, нравится не всем, и кто-то сочтет его «примитивным» – не вопрос, но проблему происхождения человека как энергоемкую и многогранную, ввиду ее спорности, мы сняли. И с этим трудно не согласиться, что собственно в очередной раз доказывает то, что мозг как крайне энергоемкий орган стремится к экономии энергии.

И еще пару слов про животных и человека. Если на минуту забыть про возможности нашего прекрасного, образованного и конечно же высококультурного мозга, то во всем остальном мы счастливые обладатели тела, которое живет по биологическим, химическим и физическим законам. С позапрошлого века человек всё пытался доказать себе, что он «царь зверей» и «венец природы», и продолжал умирать от вирусов, борьба с которыми все продолжается и продолжается. Только сейчас эта борьба ведется не только с вирусами, но и с их устойчивостью к тем средствам борьбы, которые, казалось бы, еще недавно помогали в этой борьбе побеждать.

Надо признать, что наше тело не только продолжает быть уязвимым, оно продолжает быть неуважаемым. Или недооцененным, или переоцениваемым. Причина этому: различные индивидуальные картинки из прекрасного хлама цивилизационных пазлов, каждый из которых является лишь частью чего-то большого и исторически-культурного, но является всё-таки частью чего-либо, ввиду огромности и доступности информационного поля, которое мы все «дружненько» получили в этом столетии. Поэтому каждый человек складывает эти пазлы в свои, довольно устойчивые картины и начинает с телом вести борьбу за его улучшение. И только у немногих счастливых с телом все хорошо. Они довольны тем, что есть.

У всех животных есть тело и тело есть у человека. У животных туловище? Тогда, простите, почему так много людей живут со своим телом как с туловищем? В постоянной борьбе, которую, по понятным причинам, этому туловищу периодически проигрывают? И мозг, который невероятно

сложен, оказывается крайне изобретателен в том, чтобы человек в борьбе с собой все проигрывал и проигрывал самому себе?

Так где же выход? Не знаю, где у других, а у меня обычно там же, где и вход. Именно поэтому я и предлагаю внимательно присмотреться к одной полезной модели для понимания логической обусловленности работы мозга. И снова для тех, кто про мозг по разным причинам знает много: эта модель для простого анализа. Просто инструмент для любого, кто хотел бы знать и понимать о себе больше. С учетом объемов энергопотребления, и явной тенденции к сокращению энергозатрат. Речь идет прежде всего о том, как энергетически мозгу «выгоднее» работать с информацией, поступающей из внешней среды.

К сожалению, а для кого-то к счастью, у науки еще очень много интереснейших вопросов. И остается ещё очень много непонимания ввиду крепкой принадлежности к тем или иным идеям, тем или иным знаниям, особенно в тех областях, которые изучены не полностью.

Для дела понимания себя весьма и весьма полезна модель, разработанная Полом МакЛином. Самая простая визуализация модели – это представить себе матрешку. Центральная внутренняя базовая часть – это древнейший мозг, его еще называют «мозг рептилий» или «крокомозг». Над ним расположен старый или древний мозг. Иногда его называют срединный мозг. Или лимбическая система. И уже сверху – кора головного мозга, или современные структуры головного мозга, или неокортекс.

Древнейшие структуры мозга: собственно, наш родной физический уровень. И известнейшее «убегать – нападать» как импульс, находится именно там. Можно сказать, что это уровень реагирования. Всё то, что мы называем «эмоции» фундаментально откуда-то оттуда. Не потому что мы животные, а потому что мы живые.

Древний мозг – эволюционно является более поздним «приобретением» мозга. Можно сказать, что это уровень регулирования. Всего того, что позволяет нам чувствовать, что мы живые. Кто как умеет.

Современные структуры мозга – это и познавательные (когнитивные) функции мозга, и принятие решений, и планирование. Благодаря современным структурам мозга для человека открываются все возможности мышления и творчества. Именно здесь все мы знаем, что мы живые, потому что мы чувствуем себя живыми и распоряжаемся своей жизнью как живые.

Конечно, это только модель. К ней многие относятся по-разному. Предлагаю использовать её совсем не потому насколько МакЛин прав или не прав. Она благополучно объясняет очень сложное. Мне, во всяком случае, для дела понимания себя она кажется вполне применимой. А так как выбор «понимать» или «не понимать себя» у нас не очень большой, то модель МакЛина весьма полезна. Иначе нам надо было бы для обсуждения очень сложных для понимания процессов углубиться в чисто медицинскую терминологию, а это тем, кто не медики и не биологи совсем не просто. Нам же не научные открытия делать. Нам нужны общие тенденции понимать.

Всё дело в том, что инструментально эта модель отвечает на огромное количество вопросов о действиях человека. Вспомним, например, сознательное и бессознательное. И что? Сознательное – то, что вроде должны знать, а знаем ли? И как это «тянется» во времени? Сознательное – это настоящее? Со всеми вытекающими дробящимися и дробящимися. Кому сколько надо для каких-нибудь концепций. А бессознательное? Кого захватывает? Не вопрос. Для обидевшихся за всю психологию и бессознательное скажу одно. Безусловно наработано много полезного и помогающего. Когда это делают хорошо подготовленные специалисты. Но, наш опыт в этой плоскости... Как правило...

Меня больше интересуют вопросы о том, почему мы такие замечательные, и образованные, и культурные принимаем такие решения? Которые зачастую не продиктованы ни замечательностью, ни образованностью, ни культурностью. С групповыми решениями всё ещё сложнее.

Часто, когда человеку или группе людей необходимо принять высокоответственное решение, мозг человека функционирует таким образом, что решение всё равно принимается исходя из эмоциональных или социально значимых параметров. Человек не очень хочет идти путем взвешенных решений. Представляю, сколько сейчас людей возмутится. А нужно ли?

К сожалению, человек несовершенен. Мы все это знаем. Но почему человек настолько не совершенен? Как человеку в целом, так и мозгу просто не выгодно постоянно «добираться» до этих самых вершин современных структур. Энергозатратно. Физически – совершенно определено не выгодно. Поступила информация – отреагировал. Еще – отреагировал. Раздражителей – немерено. Стимул – реакция. Всё это изучено-переизучено. А где же духовность, скажете вы, где то, что и делает человека человеком? Где оно, прекрасное и возвышенное? Отвечать? Или не надо?

На вопрос, который был задан 100 человекам: «Что бывает запутанным?» тридцать семь (!) ответили: «Мысли». Почему? Потому что проблемы есть у каждого человека. У многих – много проблем. Думать о них надо. Можно, конечно, не думать, но тогда проблем станет еще больше. Поэтому многие думают. По проблемам надо принимать решения, но думать-то намного проще. Почему я так долго уделяю внимание очевидному?

Очень просто. Все наши процессы думания (я очень долго пыталась подобрать более уместное слово для этого процесса, но не вышло) у нас вращаются не столько вокруг наших проблем, сколько вокруг тех, кто эти проблемы, как умозрительные конструкции, населяет. То есть другие люди. Попробуйте представить себе любую вашу проблему и посчитайте количество «действующих лиц», населяющих эту проблему. Отдельную проблему. Одну. А сколько их? И сколько «персонажей»? Которые под гнётом проблем перестают восприниматься как люди. Они начинают восприниматься как объекты. Объекты препятствий или возможностей. Жесть? Не то слово. И что же делает наш замечательный мозг? Вернее, продолжает делать?

Как правило, мозг не идёт сложным путем. На сложный путь энергии надо будет потратить немерено. Он же у нас очень и очень экономный, потому что очень энергозатратный. Поэтому мы, люди, редко ищем решение проблемы как её решение, которое связано с нами. Почему? Потому что намного удобнее поискать и найти решение своей проблемы через других, чем мы весьма привычно и занимаемся. Вообще не замечая этого. А что, разве бывает по-другому? И это совершенно нормальный вопрос для многих.

Таким образом, что мы делаем? Мы, имея проблему, весьма быстро организуем вокруг неё «умозрительный хоровод» из образов тех людей, которые могли бы, по нашему мнению, эту проблему решить. Не забывайте, что мозг очень и очень экономный орган. Зачем тратить свою энергию, если можно воспользоваться чужой?

И, о чудо! Вернее, анти-чудо: кто-то другой делать этого не захотел, или не смог, или сделал это не так, как нам бы хотелось. И что? Мы вместе со своим мозгом, который биологическая субстанция, активненько переезжаем на его древнейшие структуры. Почему? Потому что мы, человеки приучили себя к тому, что если мы не получили того, что хотели, или на что рассчитывали, или что ожидали, мы испытываем негативные эмоции. Которых в потенциале в три раза больше, чем того, что называют позитивными эмоциями.

Я не против слова «позитивно». Просто для меня это слово пустовато. Потому что «позитивно» – это то, что противоположно «негативно». Радость не противоположна «негативно». Радость – это эмоция. «Негативно» – это оценка или оценочное суждение. Кому как нравится. Я знаю, что многим нравится девиз: «Мысли позитивно». И что? Одному повезло с химией и биологией мозга, а другому не повезло. Одних Господь поцеловал в эндокринную систему, а другие этого дара не получили. Причем тех, кто не получил, огромное большинство. Иначе наш мир уже не был бы таким, каков он сейчас.

Поэтому девизы «Думай позитивно» и «Мысли позитивно» нужны только тем, кто этим и так одарен. А нам, остальным, нужно каждому в этом направлении найти собственную дорогу с учетом всего того интересного, что можно понимать о себе (процессы, протекающие сознательно), знать о себе (результаты сознательных процессов) и, таким образом, видеть свою жизнь осмысленно. То есть понимать как можно больше про смыслы своей жизни.

В которой очень много радости. Радости, не как развлечений, которые по понятным причинам стали считаться «эмоциями». А радости, как внутреннего состояния. Причем радость как внутреннее состояние мозга удивительным и пока не полностью понятным способом наводит биологический порядок в себе. Не быстро, конечно. С революциями у мозга как-то не очень.

А что у человечества, когда стало скучновато? «Чего-то всё время хочется: то ли поесть, то ли революции». Может проще поесть? И перестать бояться и мучиться, что не будет. Если мозг работает – будет что. Не работает – не будет. Деятельность создает реальность. Радость от труда. Радость от результата. Это тоже о мозге.

С эмоциями радости всё не так сложно, как может показаться. Потому что для мозга это нормальное и естественное состояние, так как потенциал должен быть уравновешен. А как мы помним, наш «потенциал» это то, чем переполнен каждый, не желая этого признавать, и мир в целом, который настолько сжался, что мы оказались к друг другу не просто близко, а очень и очень рядом. Поэтому выбор, вероятно, не столько за человечеством, сколько за человеком. Выбор «зачем мне мир?». Отдавать ему или брать у него. Почему? Потому что тот, кто несчастен и несвободен всегда должен брать, так как ему всё время не хватает. И остановиться не может. А счастливый и свободный? Это неисчерпаемость. Всего много.

Давно известно, что отдавать может сильный. И не важно каким он кажется. Иногда ребёнок, находящийся в болезни, может отдавать миру намного больше, чем тот, кто мог бы ему помочь, но не делает этого. Всегда

проще уйти в дебри речевых игрулек на тему «не может или не хочет?». Не делает. Или начинают ковырять в мозгу через нос на темы: «Право жить только...». Даже дописывать не хочу. Многим понятно. Злобствующего идиотизма от собственной недостаточности пока слишком много. Мир-то сжался.

Но. Придётся много и часто повторять, чтобы достучаться до нужных мест мозга нашего, прекрасного и перспективного в своём невообразимом возможном: «Всё, что человек публично говорит и пишет, характеризует только его самого. Только его». К тому, над кем он публично изголяется, это не имеет никакого отношения. Это имеет отношение к эмоциям злости пишущего, делающего его кем угодно, но не человеком в человеческом понимании. Человек только сам делает себя объектом собственного идиотизма. И доводит эту информацию до окружающих. Иногда очень активно.

А мозг эту шутку так славно устроил, что именно сам «носитель извергаемого из себя» об этом и не знает. Древнейшие структуры мозга, замыкают энергию на себя и не собираются делиться ею с другими структурами. Хотя бы регулирующими.

Но есть и ещё одна шутка мозга на эту тему: чем больше эмоций злости испытывает и вытесняет человек, тем больше он видит такими окружающих. Именно такими. Дремуче злыми и замышляющими разные страшные козни против него. Представляете, что там с эмоциями страха творится? Результат: «Что наша жизнь? Борьба». Нападать – убегать. Убегать – нападать...

Мозг – великий шутник. Если ему не дают возможности заниматься добрым, вечным и прекрасным, он начинает развлекать своего носителя, тем, что сам носитель несёт в окружающий мир от своего собственного лица. Каждый человек с миром вот только что познакомился, а мозг, простите, уже давно эволюционировал и много всякого за это время набрался.

И снова про то, а что там с выходом? Всё то же. Опять особенно ничего нового. Самый простой способ преодолевать наши ограничения и быстро

учиться в процессе деятельности – это командная работа. Всем, кто обжегся об эту тему и, надувая щеки, старательно дуют на воду, очень рекомендую этого не делать. Почему? Потому что могу очень просто объяснить, почему «щеки тренируются». Это просто опыт. Это снова на тему: «Эта ручка плохая – она много ошибок делает».

На тему командной работы сейчас очень много разочарований. Я очень за команды, но я против массовых заразных увлечений чем-то. Это как сопли по весне. Соскучились по теплу, вот и сопли. С командами то же самое: соскучились по нормальным человеческим отношениям, но это же не валенок свалить. Хотя для этого тоже навыки нужны. А тут почитали, послушали, восхитились, какие результаты должны начать «переть», и «вперёд, заре навстречу, товарищи в борьбе» и так далее. Результат? Психологические сопли, к управлению вообще никакого отношения не имеющие.

В командной работе открываются все лучшие возможности нашего мозга. Они открываются через процесс групповой работы и результаты, которые действительно впечатляют и ошеломляют. Поэтому так много сейчас «ринувшихся». Поэтому так много сейчас надутых щек и разочарований. У меня от разочарований есть одно очень сильное лечебное средство. Можно сказать – чудо-пластырь. Если кому надо, сами решите, куда его приклеить: «Не разочаровывается тот, кто не очаровывается».

Команды – это безусловно отдельный вопрос. Интересный и очень глубокий. Если им заниматься, пролетая над ... чем-то очередным, то и не стоит. Им надо заниматься всерьез, иначе дальше уровня болтовни по вопросу сдвинуться не удастся.

Но вернемся к эмоциям, которые «заражают» в прямом смысле этого слова и это уже очень давно известно. Более, чем лет сто известно. А не заметно? Согласны? Так как же конкретному человеку обеспечить полноту свободы мышления, чтобы его потенциал мог свободно раскрываться не только в налаженной командной работе, но и индивидуально?

Необходимо чтобы каждый человек научился полнее понимать процессы, протекающие в психике. Не в психике человека вообще, а именно в психике конкретного человека. В его собственной психике. Это то, о чём так много говорил и писал Карл Густав Юнг. Это сложно. Но интересно. Потому что это обеспечивает мышление и делает человека свободным.

Об этом Юнг много писал. Просто читать надо. А не ломиться в открытую дверь с воплями: «Где здесь волшебные палки выдают?». Всё что Юнг хотел оставить потомкам, он оставил. То, что не хотел, чтобы палками друг другу головы не поломали, – то и не оставил.

Те, кто были задеты так называемым «высокомерием» Юнга, упрекали его в том, что он не оставил то, что называют «научным методом». И правильно сделал. Иногда человек рождается раньше своего времени. Он просто живет раньше своего времени. Он его обгоняет. Собственным мышлением, которое всегда вне времени. Тогда то, что он делает, является совершенно невероятным для его современников. Потому что, когда придет время, всё будет и доступно и понятно. Кстати, Юнг предсказал наступление эры интернета и немного не дожил до её начала.

В наше время становится критически важным индивидуальное мышление на базе всего того, что человек знает и умеет. Сам. Знание себя позволяет лучше понимать себя, что делает возможным лучше понимать других людей. Никогда не сможешь понимать других, если не понимаешь себя. Это уже очень давно известно. Пришла пора реализовывать.

А невероятный Маслоу? Многие, упоминая, понятно в связи с чем, уважаемого Абрахама Маслоу, не читали ни одной его работы. Но о недостатках его простой и доступной пониманию пирамиды, потрепаться готовы все, не запуская свой собственный мыслительный процесс. Зачем? Вот мысль пойдет, читать же придется, чтобы разобраться и понять, а тут снова засада – времени нет.

Что делает мозг? Он объясняет сам себе что-то на эту тему, исходя из собственных «картинок». И я бы не стала об этом писать, если бы не

простейший прием, на который ведётся огромное количество людей. «Ого, он (она) Маслоу критикует! Круто! Я сижу у специалиста, который круче самого Маслоу!».

Круто совсем другое. Он был старшим ребенком в семье. Очень некрасивым с детства. Мать его ненавидела. Он довольно рано женился на своей кузине и всё недоумевал, что же она в нем нашла. Стал известным ученым. Создал большую научную школу. Его ученики его очень любили, да и в семейной жизни он знал, что такое любовь и был любим.

Он не пошел на похороны своей матери. Кошмар? Нет. Это была его жизнь и больше ничья. И он сам принимал решения о том, что ему делать в его жизни, и что не делать. Каждый по этому поводу может думать, что угодно, но проблема людей всегда в том, что они с результатом своего «думания» лезут в жизни других людей.

Человек, обладая тремя базовыми негативными эмоциями, обречен быть «не ангелом». Поэтому выход на уровень собственно мышления – это индивидуальное преодоление тех ограничений, которые представляют собой «эволюционное прошлое» человека. Прошлое развития мозга.

Я не призываю ни от чего избавляться. Я предлагаю, уважая себя, стремиться к самопознанию, не разрушительно-взыскательному, а к постигающему. Человек за время своего обучения так привыкает, что его оценивают, что потом уже остановиться не может. Разве учили кого-то себя уважать? Очень редко. Мудрые родители и педагоги. А оценивали? Постоянно. Всех. Результат? Мы начинаем оценивать других, и выплескиваем в этот процесс, всё то, что нам было некомфортно или ранило когда-то.

И чем больше человек оценивает других, тем больше он «ранит» себя об окружающий его мир. Что такое оценка? Это жестко сформулированное отношение. Какие эмоции являются фоном жесткого отношения? Какие эмоции возникают в ответ на жесткое отношение? Правильно! Что разве кто-

то что-то не знает? Просто на уровне здравого смысла. Почему людей все тянет и тянет на борьбу? Отвечать? Или не надо?

Почему мы не выползаем из уровня древнейших структур мозга? Нам там хорошо и всё знакомо. И главное – предсказуемо. Мы там ориентируемся. Мы боимся покинуть эту уютную и обжитую пещеру. Поэтому вместо того, чтобы понять свои эмоции мы придумываем себе некие «рационально-рассудочные конструкции», которые помогают убедить себя в том, что это мир такой, что это люди такие...

И композиция своего образа содержит либо победу над всем этим, либо поражение от всего этого как результата борьбы. В том числе и борьбы во внутреннем пространстве с самим собой. Просто эта борьба ловко маскируется разными «объясняшками», внутри которых один и тот же навык – манипуляция. Если мы привыкаем так много играть во внутреннем субъективном пространстве, что эта, уже знакомая нам деятельность, начинает выплескиваться и на окружающий мир. Поэтому числу игр имя «Легион».

Мы привыкли знать внешнее. Мы не привыкли понимать себя. Это сложно. И многие решили, что и ни к чему. Результат: человек хочет быть счастливым через освоение предметов окружающего мира. Через их присвоение. К этим предметам многие начинают относить и отношения, и, соответственно, других людей. И ловкие манипуляции другими людьми начинают считать отношениями. И становятся полностью уверенными, что других отношений не бывает. Если мы так ловко врем самим себе, чтобы не знать себя, то почему бы и не поврать окружающему миру? И где же выход? Не поверите. Снова там же, где и вход. Снова в себе.

Мы все хотим пользоваться благами цивилизации. Мы хотим всё современное. Но тогда почему мы до сих пор в разных жизненных ситуациях «болтаемся» на уровне древнейших и древних структур мозга и говорим, что окружающий нас мир плох? Он такой, какой есть. Вернее, он такой, каким мы его видим.

Решения, которые вырабатывает наш прекрасный мозг, как уже известно, он вырабатывает чуть раньше, чем мы об этом узнаем. «Узнаем», вероятно, в речевой формулировке, доступной нашему сознанию перед осуществлением действия. И вопрос состоит в продолжительности этого временного разрыва, когда наш прекрасный и замечательный мозг принимает решения, обрабатывая колоссальные массивы информации. Как имеющейся, так и той, которая поступает из внешних источников.

Наш мозг с нами не спорит. Он очень терпелив. Но тогда, когда в том, что мы называем реальным миром, мы себя уже окончательно загнали в попытках подчинить его себе, именно в этот момент он делает со своим носителем что-то, что и позволяет этому носителю, как говорят, «одуматься».

Наша жизнь действительно сложна. Мы, каждый, обладаем невероятным подарком природы – мозгом, который может делать совершенно невероятные вещи для жизни, для счастья в жизни, для ощущения полета в осознании себя свободным.

Поэтому не лучше ли сначала улучшить понимание себя с помощью собственного мышления, а затем уже с четким пониманием каждой цели своей деятельности улучшать любой элемент «окружающей объективной реальности»? Главное помнить, что ни другие люди, ни отношения нам не принадлежат. Они отдельная от нас реальность. Они потому и объективны, что находятся за границами субъекта. То есть каждого конкретного человека. И каждый человек сам определяет – относится ли он к другим как к субъектам или как объектам. И было бы хорошо, если бы на эту тему было как можно меньше иллюзий.

О личностных границах много сказать не получится, но кого сильно интересует – посмотрите на древнейшие структуры: мы видим границы физического и понятную «оборону и неприкосновенность» этого физического.

Смотрим социальный уровень (уровень взаимодействия с другими людьми) и понимаем, сколько на этом уровне «хлама на приграничной

территории». Социальные границы – это то, что нарушается постоянно. Их же не видно. Поэтому их как бы нет. Но в том-то и дело, что они есть. И так как все люди разные, то и границы у всех разные. А так как их не видно, то знать о них мы можем исключительно с помощью мышления и о себе, и о других. Тоже как о субъектах. С вниманием и уважением.

Поэтому любая борьба, особенно в конфигурации борьбы под прекрасным лозунгом «свобода, равенство, братство», это либо вид спорта со всеми втекающими и вытекающими, либо просто изреченная мечта, к которой стремятся жаждущие. Как и обычно. Мы всегда хотим того, чем не обладаем. Как капризные дети.

И это не грустная история. Потому что надежда только в детском саду пассивна. В школьном возрасте человек уже может формулировать цель и прилагать усилия к её достижению через деятельность. Так и с человечеством. Надо перестать только хотеть. Делать надо. Только не то, что скажут, или то, что «делается само» на базе злости и страха. А то, что важно для каждого и то, что делает жизнь лучше. Хочешь помочь человечеству? Начни с себя. Вообще-то, это очень давно известно...

И, наконец, мы добрались, до современных структур мозга. Вопрос: чем может быть ограничено мышление, творчество, свобода? Ответ очевиден. Ничем. Вы видите в мышлении границы? В творчестве? В свободе? Зачем они Вам? Мышление границ не имеет. Не путайте, пожалуйста, реализацию результатов мышления через деятельность с собственно мышлением. Это снова «две большие разницы».

Творчество безгранично. Только путь к творчеству через знания, умения, навыки. Когда мастерство перерастает в нечто большее, чем мастерство и становится тем, что удивляет, захватывает и увлекает. И создает тот внутренний безграничный мир, ради которого и рождается каждый человек. А результаты этого творчества? Это уже то, что не принадлежит только данному человеку. Это начинает принадлежать многим. И это не вопрос владения. Это вопрос приобщения.

И свобода. Что еще нужно сказать о свободе? О том, что она не «от», а «в». В мышлении, над которым не властен никто, кроме самого человека. В творчестве, в котором человек обретает себя полностью свободным. В котором смыслы деятельности имеют максимальную концентрацию. Когда счастье единения переживается на невероятно пиковых значениях. И так может жить каждый. Потому что во всем этом нет исчерпаемости. Нет ограниченности ресурса. Ограничены ресурсы в горизонталях. Ресурсы безграничны только в вертикалях. И от вертикали возникают разнонаправленности, создающие пространство. Поэтому мысль – это полёт. Творчество – это полёт. И свобода – это тоже полёт.

Сложно? Конечно сложно. Намного проще: «То ли поесть, то ли живот почесать, то ли революцию..., Шоб не скуШно было». Чтоб «движухи» побольше. Разве не понятно, почему тысячелетиями всё время про «Хлеба и зрелищ» и про «Кнут и пряник»?

Люди дрессируют людей и развлекают друг друга рассказами: «А чё это люди такие?».

Отношения людей – это всегда сложно. Почему? Потому что нас (и мы сами себя) весьма талантливо убедили играть в игру под названием «жизнь». Нам почему-то рассказывают, что у взрослого человека есть разные роли. И они, эти роли, не только разные, их еще и много. И их еще надо «исполнять»... И каждая «роль» это еще своды гласных и негласных правил, ритуалов и, конечно же, прочей прелести, которую можно назвать... каким-нибудь неприличным словом. Марлезонский балет, одним словом...

И со всем этим человек еще хочет быть счастливым? Как? Это невозможно. При данном подходе. Почему? «Что наша жизнь? Игра». И опять по кругу. Надоело ведь. Поэтому сейчас время вопросов и личных решений.

Ответ мозга на то, что сейчас по силам. Не надо себя ломать. Уважение к себе этого не предусматривает. У каждого человека своя скорость движения к себе. Главное, стараться сильно не сбиваться с пути движения к

себе. И не надо «сильно стараться». Надо «сильно не сбиваться». Потому что сбиваться – нормально. Ошибаться – нормально. Не нормально – врать себе.

Три рассмотренные элемента структуры мозга, они же не три «кучки песка, раздуваемые ветром». Это единство, которое служит тому, чтобы понимать. Поэтому я снова хочу обратить внимание на этот самый промежуток между пониманием и не пониманием. Он очень крутой. Как в прямом, так и переносном смысле.

«Я не понимаю тебя», – говорим мы или не хотим говорить другому человеку, не понимая его. И с этого момента мы в ловушке собственного сознания. И запираемся в нём до полного самозапутывания. И с комфортом пребываем во внутренних психологических играх, рождающих в нашей голове всё те же эмоции, на уровне всё тех же древнейших. Или кто-то не знает, как крепко держат эмоции страха? Эмоции злости? Эмоции печали?

Хорошо добрым. Но тогда почему их считают глупыми? И чем человек добрее, тем его считают глупее.

Иван Александрович Ильин, который, как и многие его современники, вместил в свое сердце всю трагедию произошедшего в начале двадцатого века, писал, что «добро должно быть с кулаками». Это не значит, что добро должно быть злым, это значит, что добро должно быть оберегаемо от агрессивного и не знающего границ энергичного зла. Рождающегося «в недрах пещер» древнейших структур мозга человека. Для меня это очень многое объясняет.

«Душа моя», – так писали в прошлые времена к тем, кого любили. Любовь – это самое здоровое отношение, которое своей силой может останавливать даже очень энергомощную злость. То, о чем я пытаюсь рассуждать, уже давно известно. Только каждому человеку приходится за свою жизнь проходить эволюцию наполнения своего чела за свой век. Так жизнь и заканчивается. И каждый идёт своим путем. Делая всё, чтобы максимально сбивать себя со своего пути и сбивать других с их пути. Мы все хотим хорошего к себе отношения. Но какое отношение к другим даём мы?

Мы проецируем на других всё то, что не знаем и не понимаем в себе. Всё то, что нас смущает, напрягает или раздражает. Мы думаем, что должны куда-то деть эти откровенные «нехорошести» с целью самосохранения, в относительно, как мы думаем, стабильном состоянии нашу психику.

Так и живем. Зачем нам стабильность через понимание? Нам эмоций подавай. Чтобы окружающий мир был поставщиком «эмоций». Чтобы мозг в привычном и хорошо знакомом цикле функционировал. Чтобы лишним не занимался. Напали – убегай. Ты сильнее – нападай. Как в животном мире. Но это выбор человека. Жить так или жить по-другому. Это и есть свобода воли человека, которая безусловна.

В свободу воли человека Бог не вмешивается. А вот человек за всю историю своего существования только и делал, что вмешивался в свободу воли другого человека. Не знаю, как для кого, а для меня это раскрывает смысл существования религий на нашей когда-то большой, а сейчас очень маленькой планете. Про Бога я написала не к вопросу проповеди. Помните у Сартра: «У каждого человека в душе дыра размером с Бога и каждый заполняет её по-своему». Там, где дыра остается пустой, там всегда другие люди являются средством. И какая разница, какими лозунгами это прикрывается? Там другой всегда объект.

Обращаясь к миру нематериальному, который получил название «мир духовный», надо хорошо разобраться с материальным в человеке. Поэтому предлагаю начинать с эмоций. Потому что они на базе биологического, то есть материального. И не застревать на этом, а идти дальше.

Эмоции – это важно. И хорошо, когда это положительные эмоции. Которые эмоции радости. Это хорошо для каждого и для всех. Со своими отрицательными эмоциями лучше познакомиться и жить с ними в мире и здравии.

Я бы очень хотела быть понятой про тело. Его надо учиться понимать и поэтому нужно начать с уважения. Вам не нравится ваше тело? Или его какая-то часть? Покривляйтесь перед зеркалом, вспомнив своё детство,

чтобы увиденное понравилось ещё меньше, а потом, перестав, заметьте, пожалуйста, как Вы хороши. Что дано, то дано.

Можно совершенствоваться. Не вопрос. Но не получится ли обыкновенной одержимости телом? Когда процесс оказывается бесконечным. На этом у нас много что «понастроено», включая эмоциональные призывы «в разных фантиках» нашей надоевшей рекламы о том, чтобы расстаться с деньгами с целью монетизации туловища. Извините, если кого-то обидела.

Один маленький мальчик, когда у него спросили: «Зачем тебе голова?» совершенно бесхитростно ответил: «Я ею ем». Маленький мальчик с хорошим аппетитом. Ничего особенного. Интересно то, как эта простая история отражается разными людьми. А что Вы подумали? Наверно то же, что и многие. Никто из тех, кому я рассказывала эту историю, не спросил меня сколько малышу лет, но практически все выглядели сбитыми с толку и имели некое осуждение к мальчику. Так и живем. По Юнгу. Всё не понимаем, почему так напрягает ответ: «Я ею ем».

Когда человек «чело» своё заполняет быстрее, чем за век? Тогда, когда стремится жить по чести. Как часть человечества. Оно же «Чело-ве-чест-во». Как нам и подсказывает наш мудрый язык. И познание себя не может быть завершено. На этом пути нет «конечной станции». Нет остановки для каждого человека в самопознании. Это точки блага, которые как вехи пути, когда осмысление становится полным и открывает каждому широчайшие возможности его будущего.

Помните? «Счастье – не конечный пункт, а манера путешествовать». Жизнь – самое интересное путешествие. Конечно, её можно наполнять и реальными путешествиями. Это кому как нравится и как получается. Отношения вообще тоже путешествия. Потому что так ты можешь быстрее понять себя. И быть **с частью** – быть с другими и со всем тем, что окружает. Быть счастливым.

Имея ко всему свое отношение, мы можем быть свободными, потому что в своем отношении уверены. То есть **у веры**. С верой. Потому что про себя многое понимаем. Потому что знаешь и понимаешь: и про свое сознание, и свою со-весть, и можешь со-трудничать с другими. Тогда перестаёшь бояться, потому что верой пронизано все. Понимаешь, что Бог – это и жизнь и любовь. Перестаешь ждать, требовать и искать доказательств. Вера в отношении. В отношении ко всему, начиная с себя. Если ты с Богом, то и Бог с тобой. Поэтому свобода не «от». Свобода «в»..., и она не предполагает ни сравнения, ни соревнования, ни борьбы.

А тем, кому мало и всегда чего-то не хватает, делают всё, чтобы доказать сами себе, что это не так. И сами того не замечают, что им поэтому и мало. Не хватает. Образы нужды измотали и замучили. Поэтому они готовы хватать, хватать и хватать. Поэтому они всегда стремятся туда, где что-то делят и где сейчас их слишком много. Увы. Им обязательно надо одуматься. Подумать. Просто снова найти в себе человека.

Я за то, чтобы люди своими внутренними возможностями опирались на технологии. И развивали их, опираясь на себя. Не превращая жизнь в технологии. Не удаляя из жизни саму жизнь. Жизнь невозможно удалить или поделить, ее можно только умножать. Как известно.

И это история не про интеллект. Это про гибкость имеющегося интеллекта. Для того, чтобы мир объектов, которыми и являются технологии, помогали бы нам максимально простыми способами достигать результатов, делая жизнь более простой и качественной. И помогали бы нам просто и быстро обмениваться информацией по разнообразнейшей социальной деятельности. Тогда вопрос: «Что такое субъект-субъектные отношения?» отпадет сам собой, потому что в мире людей других отношений не будет.

И для чего же все это? Конечно для того, чтобы и процесс и результат совпал. Когда свобода мышления реализует свободу.

А со счастьем всё довольно просто и давно известно: «Хочешь быть счастливым – будь им». И свобода запускается с этого же «космодрома».

Глава четвертая

Еще раз о сознании. И есть ли у нас шанс?

Знать себя мы можем, открывая себя через других. Я не сказала «открываясь». Именно открывая. Мы познаем себя через совместность. Это то, что нам про себя благодаря себе и другим известно. Причем, известно не потому, что нам что-то сообщили, а потому что мы сами о себе через других узнали. И, как известно, то, что сообщают разными способами и в разных формах, слушать особенно и не стоит. Очень многое из «сообщаемого» другие люди «сообщают» о себе и для себя. По разным причинам и с разными поводами, а когда это еще и целенаправленно, то..., понятно, одним словом. Надо от вас что-то. Или сильная нужда в возвышении себя. Ничего нового. Старое, которое будущему совершенно не нужно.

Знать себя нужно для того, чтобы то, что называют «сознанием» было максимально понятно самому человеку. Наше сознание удивительно медлительно, хотя на первый взгляд и не скажешь. Мы «думаем» сознательно.

Думаем. Это очень медленно. Потому что думаем мы в речевых формулах. Я не имею в виду, что сознание это речевые формулы. Наше «думание», которое, безусловно, сознательно, это то, что мы можем воспроизвести вслух. А тогда, когда приходит «мысль» – это уже что-то совершенно иное. Мгновенно. Невероятно быстро. Иногда мелькнуло что-то, но только скользнуло по сознанию, когда знаний на эту тему не хватило.

Инсайты, озарения – они оттуда же. Внезапно стало понятно, но надо сформулировать. То есть облечь в формулу. В речевую. Просто облечь в речевую формулу. С этой задачей наше сознание замечательно справляется. Мозг-то работал, поиски-то велись, обработка-то информации шла. На базе имеющихся знаний.

Спасибо психологам, благодаря которым мы понимаем, что «завеса» древнейших структур мозга может быть немного приоткрываема

(познаваема) через символы. Символ – это всегда просто и определенно однозначно. Для самого человека. Простота и лаконизм. По этому вопросу много разных мнений. Не мой труд их обобщать.

Я только об одном. Этих мнений, возможно, потому и много, что они существуют на базе чего-то довольно простого. Не элементарного, а именно простого, когда вот так – работает. А так – тоже работает. Как метод объяснения. Да и так работает. Как метод. То есть так тоже можно. С точки зрения «объяснительных умозрительных конструкций, объясняющих реальность в отрыве от своего носителя». Может лучше самому носителю самим собой заняться? Пользы будет больше.

Часто простое неуловимо в своей простоте именно потому, что то, что мы пытаемся объяснить, оно проще нашего сознания. И потому всё простое кажется неверным. А оно верно, когда понимается как простое. Которое регулирует всё биологическое, которое, когда этому мешают или организуют какую-либо биологическую стимуляцию, может и перестать быть живым. Это грустная тема, но говорить об этом надо.

И про лечение и вылечивание тоже надо говорить. Если кто подумал, что я против сложных и высокотехнологичных методов лечения, разочарую. Показалось. Я не живу по принципу «Пчелы против мёда». Это не ко мне. И сколько прекрасных врачей могут сказать, что излечение и выздоровление на максимально возможный уровень – это сам выздоравливающий. Всегда. Может быть, усложнив без меры, в погоне за самыми «современными» методами лечения, мы выучились доверять сложному, утратив связь с простым?

Это огромный пласт вопросов, которые сейчас ставят многие. Есть вопросы, значит будут появляться ответы. Только есть ли смысл верить в единственно правильный ответ? Если во всем мире невозможно найти два одинаковых листика. Это не значит, что не нужно создавать подобное. Создание подобного необходимо всегда, когда речь идет о жизни. По-моему, это просто.

Если я задела чьи-то чувства, связанные с потерей любимых, через эмоционально тяжелую тему «кто-то не доглядел», простите. Это жизнь. Мы не можем ее контролировать. Ни свою, ни чужую. Или кто-то думает, что ушедший и любивший хотел бы забрать с собой или радость оставшихся, или надежду, или жизнь тех, кого он любил? Зачем? Ему они не нужны. Они нужны оставшимся. Каждый из которых живёт свою жизнь. И только свою. И если это не так, то докажите сами себе, что ушедший любимый хотел бы чтобы оставшиеся мучились. От того, что невозможно изменить.

Об этом надо говорить. Всё, что связано с горем, надо учиться переставать умалчивать. Если случается жизнь, то случается и смерть. Люди смертны и мы должны понимать, что качество жизни – это не период до смерти, это сама жизнь во всех её прекрасных проявлениях. Качество жизни основано на единственной эмоции, которая называется очень просто и очень понятно: эмоции радости. Для тех, кто считает себя не эмоциональным человеком, просто радость.

Одна на фоне других (злости и страха), так необходимых для выживания, но совершенно не нужных для жизни. И конечно, как же без нее? Без печали. Которая для современного человека превратилась в «Здравствуй, депрессушенька». Как обычно. Хотя на самом деле всё не так уж и грустно с эмоциями печали. Просто не надо от них «бегать», изображая веселость там, где можно и нужно немного погрустить, чтобы двигаться дальше. Признанные эмоции не создают негативных последствий. Это все знают. Не все хотят знать себя.

Эмоции вместе с нами всю жизнь. В той или иной форме и в той или иной понятности. И очень бесполезно, когда они во всей своей непонятности. Эмоции, в своем глубинном импульсе, всегда присутствуют в нашей жизни и связаны с нашими древнейшими структурами мозга. Это как еда без соли. Мы же в еде её не замечаем. А попробуйте есть её без соли... Так же с эмоциями. Мы можем их игнорировать, давить, не признавать. Глупить,

одним словом. Тогда и незачем спрашивать: «А что это меня жизнь долбит и долбит?» Это вопрос не к жизни. Это вопрос к себе.

От древнейших можно двинуться дальше к более поздним структурам мозга с позиции его эволюции. Эти структуры «моложе» наших древнейших. Важны они не столько как локальность биологических структур мозга, сколько как процессы, которые, регулируют всё единое, если смотреть на мозг как на систему.

Я совершенно не хочу «пенять» науке. Много уже понятно. Много познается и открывается сейчас. Много еще будет уточняться. Это долго. А познавать себя нужно уже сейчас. Каждому себя. И очень важно оставить других в покое. А вы думали, откуда в жизни столько результатов тех процессов, которые запускаются тремя нашими эмоциями? И это совершенно не относится к тем, кто одарен невероятным человеческим талантом принимать других людей такими, какие они есть. Они любят всех. Нам, обычным, это кажется невероятным. Но это случается.

Итак, что условно называют древний или старый мозг? То, что уже не древнейшие структуры мозга, но еще и не современные. Это то, что много изучается, и это очень интересно. Потому что именно здесь биологическое продолжает «править бал», но одновременно и начинает размываться, как чисто биологическое. Оно не становится от этого «грязно биологическим», но человеку так сильно хочется запутать себя на этом уровне, что биологическое начинает становиться чем-то «нечистым». К сожалению. Это как с домом, в котором не прибирали. Не вещи плохи, порядка просто нет.

Именно здесь находится управление теми системами нашего единственного для каждого человека тела, которые считаются самыми «загадочными». Поэтому иконы в кабинетах замечательных врачей – это нормально. И спасибо им за то, что своей ежедневной работой они без какого-то пафоса делают нашу жизнь лучше. По сравнению с тем, что в ней сделалось хуже.

Видела одного врача, у которого в кабинете на самом видном месте была фигурка черта. Он так яростно бился об окружающих его людей, в том числе о пациентов, что был совершенно побитым. Одним словом, с этими процессами у него было явно «не очень». У очень многих сейчас не явно. Но у многих. От чего они и мучаются. И уверены от этого, что про счастье придумали дураки, а про свободу – идиоты. На самом деле это их биологическое никак не может встретиться с их же собственно человеческим. С тем, что и делает нас людьми.

Потому что все мы обладаем тем, что принято называть «сознание». Сейчас ученые перестали спорить о том, что такое «сознание». Хорошо, что установилась относительная научная договоренность. Это функция мозга. И это функция всего мозга. Хотя дискуссии об этом ведутся и ещё долго будут вестись. Много открытий еще впереди. А как иначе?

Очень интересно то, насколько глубоко сознание каждого конкретного человека может простираться в глубины древнейших структур мозга, и как высоко оно может добираться до вершин современных структур? Насколько эти процессы могут становиться в той или иной форме понятны самому человеку?

И, прежде чем остановиться непосредственно на сознании, немного о том, что все мы думаем. Понимаю, что странно звучит. Конечно, думаем! Но именно эта очевидность часто превращается в ту ловушку, которая маскируется под мышление. Все мы знаем, что мышление – это процесс, у которого всегда есть результат, тот или иной, но результат есть всегда. А у «думания» этого результата, как правило, нет. Странно? Когда-то мне тоже было странно.

Сознательное обдумывание. Эти два слова великолепно шьются вместе и совершенно не диссонируют. И этот сознательный процесс как правило «населён» другими людьми. О которых мы думаем. Так же мы думаем и о себе. Другие люди в этих «думательных» конструкциях для нас существуют только в связи с нами.

Какие бы виды категоризации людей мы бы не стали рассматривать: первое – это сознательный процесс, второе – это процесс сильно упрощающий реальных людей, и третье – это процесс, который имеет под собой «фундамент» сравнения. Именно это и есть начало всех наших проблем и начало всех наших возможностей.

«Сознание, – по мнению доктора психологических наук Виктора Михайловича Аллахвердова, – самое ценное достояние человека». Приведу несколько его высказываний о сознании: «Ничего более ценного для человека нет. Сознание – самое важное и об этом забывается напрочь. Мы беспокоимся о чем угодно, только не о сознании. Мы создаем представление о самом себе и, так как сознание стремится создавать непротиворечивый мир, мы всё время стремимся доказывать себе, что мы именно такие, как о себе думаем, и стремимся подтверждать наше представление о самих себе».

Когда я поняла идею Виктора Михайловича о том, что сознание стремиться именно к непротиворечивой картине, то очень многое стало на свои места. Любое внутренне неразрешенное противоречие – это огромные энергозатраты. Мозг, как известно, настроен на экономное расходование энергии. Энергопотери ему не нужны. Поэтому сознание, которое бесполезно искать где-либо еще кроме мозга, работает по тем же фундаментальным законам экономии энергии. Есть противоречие – надо это противоречие снять. Как?

Если знаковая система «это наше многое» нашего сознания, то можно объяснить всё что угодно, вписав имеющееся противоречие в уже имеющиеся вполне уравновешенные предыдущими процессами «картинки». Их можно называть как угодно, суть от этого не меняется. Просто чем больше разных названий, тем больше путаницы и твердого убеждения большинства людей, что «знать и понимать себя» невозможно. Они говорят себе: «Не в этой жизни» и продолжают путать «жизнь» и «выживание».

Виктор Михайлович очень просто, на мой взгляд, объяснил очень сложный феномен. Он сложен тем, что практически не заметен. То, к чему

мы привыкли, мы не замечаем вовсе. «Поскольку, – говорит он, – мы все объясняем и люди хотят подтверждать свои объяснения, то очень часто мы пытаемся найти какие-либо количественные параметры, которые показывают, что я прав ... Количественные параметры в чем угодно». А количественные параметры это что? Это «сколько». И в этом «сколько» весь вещный мир, который начинает включать и количество подчиненных, и количество «обслуги», и количество полезных людей с номерами их личных мобильных. Я даже про мерило «сколько» стоимостных категорий вещного мира вообще не говорю. Сколько в ценнике.

Так и живем. В постоянном сравнении. В постоянном запросе: плох я или хорош? Именно из этих фундаментальных закономерностей вырастает главная проблема всего человеческого. Я какой? Другой – какой? Этот – какой? И так далее. Процесс бесконечен. Это мир прилагательных. Которые «прилагаются» к человеку для того, чтобы по тому, как через прилагательные он будет «оценен», вписать его в свою «картину мира».

Не верите? А вы попробуйте представить себе любого человека и опишите его. Или так. Представьте его себе и попробуйте что-то рассказать о нём. И как? Да здравствует наше сознание! И знаете, чем мы все коллективно занимаемся? Мы боимся немного перестроить работу нашего прекрасного сознания и настроить его, как минимум, на счастливую жизнь. Фантастика? Да ничуть.

Самое грустное, что в нашем человеческом «коллективе» всегда есть те, кто не только не может признать это, но и очень агрессивно, чем и маскирует свои страхи на эту тему, боится даже на полминуты задуматься об этом. Знаете, почему? Потому что год за годом невероятными усилиями они организовывали «свой личный мир выживания», наполненный теми, кто живет по их же правилам (помните? картина должна быть не противоречивой!), что любое сомнение в правильности созданного приведет если не к краху внутреннего, но к значительным подвижкам. Так и до крушения «своего личного мира выживания» недалеко.

Их мир-то населен подобными. Они уважают только силу. Как в стае. Силы стало меньше – стая начинает передел. Как по нотам. Человечество, где-то очень глубоко осознавая это, ходит мимо этой «булочки» уже третье тысячелетие. Поэтому я и считаю, что не пишу вообще ничего нового. Столько всего невероятно точного и глубокого написано на эти темы. А биологическое и горизонтально-ресурсно-делительное как побеждало, так и продолжает побеждать.

Выживание всегда характеризуется тем, что человеческое заканчивается, так и не успев начаться. Почему? Потому что мерилom всего, в том числе других становится кто? Правильно. Царь зверей. Выживающий в «своем царстве» по звериным законам. И об него, то есть об этот «звериный мир» постоянно себя ранивший. А о других и говорить нечего. Они все избитые, перебитые и покалеченные. Конечно, не хочется обижать зверей. Мы и так преуспели в этом процессе. Но как еще все это сложно запутанное объяснить?

Четкость остановки в формировании картинки «жестоккого мира» – наша постоянная реальность. Реальность конечности ресурсов. В горизонтальной плоскости ресурсы конечны всегда. Какие бы ресурсы мы не взялись рассматривать. Человек привыкает видеть мир плоским. Картинкой. А мир стал многомерным. А мы продолжаем цепляться за мир горизонтальных ресурсов и рассказывать друг другу о том, какой он плохой. То есть опять в прилагательных. И где же мы? Разве не видно? Мы в реагировании. От того, что мир плохой, что люди плохие, что жизнь плохая, да и вообще...

Болтаемся где-то между эмоциями злости и страха, периодически вляпываясь от этой усталости в те состояния, которые требуют медикаментозной коррекции для сохранения остатков здоровья. И все рассказывают друг другу, что «мир сошел с ума». Почему? Потому что это чисто биологические состояния. Потому что «грязночеловечески» мы к себе относимся. Может, пора понять, что сознание – это самое ценное, что у нас

есть? У каждого. Его собственное. И только его. И споры о том, что же оно собой представляет, не закончатся ещё довольно долго. Во всяком случае, после того, как большинство людей научится ценить свое сознание как очень большую ценность. Если до этого мы не закончим с миром. Ему-то всё равно. Миру.

Поэтому снова обратимся к сознанию. А не оно ли прекрасное дарит нам надежду на будущее? В самом что ни на есть прямом смысле всех этих слов. Где-то там в мозге, где заканчивается биологическое и начинается явно надбиологическое, мы и обнаруживаем наше сознание. И самое интересное во всём этом – регулирование того, что мы называем картиной мира человека, то есть внутреннего, и регулирование деятельности человека. Всего того, что крутится вокруг «сознательное регулирование». Которое и процесс и результат. И это очень интересно. Потому что именно от всего этого прекрасного нас и «выбрасывает» к невероятно захватывающей теме мотивации, как к теме реализации собственно человеческого.

А то, что все смотрят по-разному на разных людей, вполне очевидно. Но для того, чтобы привычная система сравнения работала благополучно и, по возможности, экономично для мозга, мы склонны находить удобную систему категоризации людей, чтобы быстренько определять «какой» с целью сравнения, чтобы в очередной раз подтвердить своё устоявшееся мнение, которое выработано сознанием. Оно же вполне понятно – **знание!** Зачем? Чтобы в очередной раз испытать позитивные ощущения от того, что «Я прав». Какая разница, сколько граблей разложено на этом поле? Главное – Я прав! Жизнь – ..., но зато – Я прав.

Так и живем. Но не все и не всегда. К счастью. Потому что эволюция мозга на этом не остановилась. И все мы являемся счастливыми обладателями современных структур мозга. И всё бы хорошо. Просто всё было бы хорошо, если бы радость была нормой нашей жизни, счастье было бы привычным ее фоном и свобода не начинала бы ощущаться только тогда, когда её нет, а была бы и всё.

Странное я что-то написала? Опять что-то из мира фантастики? Нет, это всё про современные структуры мозга. Которые всё это могут. Всё это могут современные структуры мозга каждого человека. Это и познание мира и познание себя. Это и планирование. Это принятие решений. Это способность быть счастливым и свободным. И бесполезно доказывать, что всё это так. Это осознается, что это так. Или не осознается. Кому как удобно. Кому в какой «реальности» нравится жить.

Трудно быть свободным? Трудно. Потому что не удобно. Энергии же больше потребуется.

Современные структуры мозга – это смыслы, которые объединяют все структурно-сложное в единое. Процессы объединения идут в направлении от эволюционно более поздних приобретений мозга. То есть от современных структур. Но только тогда, когда древнейшие не перегружены или человек невероятно социально одарен тем, что он воспринимает людей такими, какие они есть. Он их любит.

Процесс сверху вниз, от современных: это своего рода интеграция. Я долго искала ответ на вопрос, что же такое интуиция. Понимаю, что могу остаться не понята. Сейчас я уверена, что интуиция – это счастливо «сложенный» мозг, который без участия сознания и помех в этом деле им причиняемым, благополучно и весьма быстро, переработав огромный массив информации, «доводит» до сознания результат этой обработки. И эта информация преобразовавшись через знаковую систему, становится понятной. Это, на мой взгляд, и есть интуиция.

Процессы разъединения идут от древнейших и не очень далеко куда уходят. Разве что на сознательное обдумывание разных «хороводов» из разных людей. По-разному структурированных «хороводов». С быстрым съездом на надежно привычные и очень экономичные древнейшие структуры мозга. Почему? Потому что все мы далеко не идеальные. И каждый борется за что-то, или против чего-то, или за кого-то, или против кого-то. Как обычно. Грустно, что это и называют жизнью.

Мы постоянно активно или пассивно воспринимаем информацию, мы ее перерабатываем и, конечно же, мы ее отправляем во внешний мир. В нашу объективную реальность, которая точно не субъективна. Главное, чтобы это разделение как-то осуществлялось.

И переработку осуществляем так, как можем. Исключительно мозгом, во всём его единстве. Биологического и остального на базе биологического. Что восприняли, то и переработали. Чем смогли, тем и поделились с окружающим миром. Чем нашли нужным. Плохим или хорошим. Что имеем. Человек может делиться только тем, что у него есть. Это знают многие. И многие знают насколько в этих процессах важна роль восприятия.

Восприятие – невероятно важная тема. Мне не хотелось бы говорить: «Восприятие – это... или восприятие находится там-то и там-то». Не мои это вопросы. Тем более, вопросы спорные для многих. Кто где учился, кто у кого учился, кто как учился. Это все понимают. Поэтому попробую так.

Восприятие работает избирательно и тесно связано с сознанием. Хотя механизмы преодоления избирательности восприятия совершенствуются и совершенствуются, главным образом для того, чтобы кто-то кому-то что-то «втютюхал». Извините за конкретность. Это то, что мы привыкли называть «реальностью», это то, против чего протестует здравый смысл и поэтому очень важно «не увязнуть в этой борьбе».

А вообще-то наш замечательный мозг для себя всё предусмотрел. Зачем тратить энергию непродуктивно? Гигантское количество информации мозг отфильтровывает как ненужную и прекрасно этим облегчает нам жизнь. Любая информация – это стимул. На все виды информации, постоянно поступающей к нам, мы никогда бы не смогли отреагировать: это просто невозможно, да и с переработкой явно могли бы быть проблемы, поэтому мозг нас, вернее себя, бережет от нецелесообразного расходования энергии. Поэтому оставляет, то есть делает собственно воспринятой сознанием, ту информацию, которая имеет существенное значение в данный конкретный момент времени.

Важный момент. Воспринятая информация – это та, которая «доступна» сознанию. Информация, являющаяся «лишней», до сознания просто-напросто не доходит. Отфильтровывается. Поэтому то, что мы называем «восприятие», – то самое «фильтровальное и не очень широкое горлышко», которое позволяет нам оставаться в более-менее стабильном состоянии. И которое одновременно делает нас достаточно невосприимчивыми к новому и переменам вообще. То, что нам помогает, то одновременно и мешает.

В управлении есть хорошее и очень понятное правило: «Человек воспринимает не то, что происходит, а то, что он воспринимает как происходящее». И где же эти фильтры? Это не ко мне. Сейчас всем понятно, что они есть. И, находясь между пониманием и непониманием себя, важно помнить, что существуют различные практики «подвижки» всего этого, в том числе и молитвенные практики. Как в глубины, так и в высоты.

Всё, что человек не знает или не понимает, то его пугает. Тех, кто считает, что он ничего не боится, потому что его «ничто не пугает», переубедить не буду. Если так нравится, тогда конечно... Обычно то, что пугает как угроза чему-либо, начинаясь с напряжения, имеющего чисто биологическую и химическую природу, запечатлеваясь, закрепляется страхами разных конструкций и объективаций, усугубляет понятные процессы во всей их неотвратимости.

Поэтому знания – это наше всё. А знания, как известно, накапливаются людьми совместно. Поэтому, сознание, или то, что человек привык называть словом «сознание», в самом простом приближении **знания о себе**, накапливаемые **совместно**. Не настаиваю, но это многое делает понятным. Знания – это то, что открывает возможности мозга каждому человеку для него самого и для того, чтобы было чем делиться с другими. Совместный путь он самый короткий. Хотя история человечества как короткий путь выглядит только на фоне Вселенских масштабов.

Наш мозг эволюционировал по человеческим меркам очень долго, а изменения, которые происходят в том мире, в котором мы сейчас живём, это «очень быстро». И поэтому совершенно не удивительно, что многие задаются вопросом: «Что происходит и куда это приведет?» Пожалуй, моя версия ответа покажется примитивной, но для меня она кое-что делает более понятным.

Что? Очень быстрые перемены. Куда? К очень разным результатам. В том числе результатам изменения мышления, если человечество как вид определится с тем, что хочет жить. В этом фантастики нет ни на грамм. Просто пора.

А в моем любимом управлении, восприятие сейчас – это очень «захлавленная» всякими «манипуляшками» сфера. Главным образом, для того, чтобы «сломить сопротивление этих... как их там, а..., точно – людей». Может поэтому живем так, как работаем, а работаем так, как живем?

Живем сейчас в уникальное время. Весь двадцатый век прошел в совершенно нечеловеческом эксперименте. Об этом много написано.

Сейчас уже многие понимают, что то, что упало на нас в конце века довольно человекопримитивно, потому что это делёжка всегда ограниченных горизонтальных ресурсов. Возможности – это всегда объем, пространство, это всегда к мозгу. Не на тему: «Кто самый умный?» – это опять горизонталь, а по теме: «И так тоже можно».

Не надо ничего ломать. Ломают только тогда, когда это борьба с остервенением. К сожалению. Любая борьба – это выигрыш. В созидании выигрыша нет. Вернее, он есть, только выигрыш этот принадлежит всем, а не игравшему и выигравшему. Поэтому то, что было, грустно, а если будет, то точно не так, как было.

Часто человек не идет дальше недовольства своей жизнью и людьми, которые его окружают. Пользуемся благами современного технологического уровня, а мозг наш остается самой загадочной и непознанной для каждого конкретного человека реальностью. Которая почему-то дальше древнейших

структур с хламом преобладающих негативных эмоций мало куда движется. А чтобы от этого «хлама» не порвало – обвиняй, найди кого-то, кого сделаешь сосредоточением зла и борись с ним. С понятно как протекающими процессами и понятными же результатами.

Как познавать? Мы об этом уже говорили. Сначала все эмоции сделаем родными и хорошо знакомыми. Если бы я описала все эмоции злости, то это было бы очень много страниц текста. А если к ним пристегивается еще и тяжелая артиллерия в виде волевой компоненты... Тот еще грузик... Но разобраться-то надо.

Почему люди не хотят себя понимать? Потому что лучезарная картинка себя прекрасного вдруг начинает не так ярко блестеть, как хотелось бы. Результат: ныть и болеть начинает. Я не за боль. Я против нее. Но сладкие таблетки в этом процессе мне не известны. Просто у каждого человека должна быть своя собственная «скорость» познания себя. Если с радостью к себе относишься и не борешься сам с собой, то откуда взяться боли? Боль – результат боев и сражений. Он бился с собой и победил? Это про что? Про похоронить? Поэтому люди и бегают от того, чтобы знать себя. Многие убеждены, что это больно. Как известно, каждый верит в свои картинки. Особенно, если их долго пришлось выстраивать, монтировать и уравнивать в своем сознании.

Нам обязательно надо стремиться понимать причины (причем, причины, а не поводы) возникновения эмоций. И не теоретически, что не так интересно с познавательной точки зрения, а в реальном времени. Вот, она! Пошла, пошла... Красотень! И смотри, и работай. Без самопрессинга и самоуничужения. Одновременно было бы неплохо учиться управлять ими. Хотя, конечно это не совсем управление эмоцией, она (эмоция) просто есть. Это управление состоянием. При желании это возможно. То, что происходит биохимически, что не надо никуда прятать, тем более, контролировать. Надо просто понять закономерности работы своего собственного мозга. Такого, какой есть. Другого всё равно не выдадут.

Итак, снова эмоции. Куда без них? Тем более, что всё это доступно без каких-либо ограничений. По возрасту, полу, образованию, профессии, вероисповеданию. Все мы очень разные в своей одинаковости. Просто потому, что за границами тела жить не умеем.

Известно, что человек, находящийся во власти эмоций, не очень, мягко говоря, способен соображать. Поэтому все глупости и жестокости этого мира совершаются человеком тогда, когда дальше его же биологического уровня не ступала его же нога.

Извините, дальше будет еще немного о грустном. Познание несовершенного является сложным процессом, потому что это преодоление. Это усилие. Усилие мозга. А ему лишние усилия ни к чему. Снаружи сделалось удобнее, вот и славненько. Вот и хорошо.

Экономим энергию. Не напрягаемся. Сил же совсем нет. Жизнь, ..., совсем измотала. Всё как по нотам. А реальность нот этих не знает и ударяет разным. Поэтому к чему мы привыкли? Бегать от боли. От психологической боли, которая не может не возникнуть при напряжениях на фоне отсутствия привычки знать, понимать и уважать себя. Не требовать этого от других, постоянно обвиняя, а знать себя, понимать себя, уважать себя.

Люди не ангелы. И не должны ими быть. Любой человек – это его тело и его сознание как функция мозга. Это доступно для любого человека с целью осмысления имеющегося. Можно сколько угодно делить тело на элементы. Можно пытаться описывать то, что «содержит» в себе голова. Но...

Меня интересует промежуток между пониманием и не пониманием. И понять, и осмыслить я могу только то, чем располагаю: тело и сознание. Которое может находиться только в мозге. А телом, как ни крути, но управляет все-таки мозг. Для меня оказалась бесценной кажущаяся простой мысль доктора философских наук Давида Израилевича Дубровского о том, что, влияя на мозг, мы можем влиять на сознание, и влияя на сознание, мы можем влиять на мозг.

Этот процесс, как ни банально звучит, длиною в жизнь. С момента, когда необходимость этого осознана, и дальше. И не бывает того, что я себя понял и точка! Всё! Процесс завершен! В рамках той жизни, в которой наше сознание находится в связи с конкретным телом, мы «обречены» познавать себя постоянно. Всю жизнь. Тело таким, какое есть. И сознание таким, каким мы его видим. Наверно, это и есть самое сложное в жизни. И это грустно, так как мы не совершенны, и как бы мы этого не хотели, но нам не удастся обмануть свой мозг. Поэтому лучше перестать мучиться и понять, насколько всё интересно и увлекательно.

Зачем постоянно задавать себе вопрос: «Добр я или зол?» Сколько людей мучают себя этим. Добро – это дела, поступки или действия, которые совершает конкретный человек для других людей. «Добро» для себя не бывает. Добро – это то, что действиями человека объективировалось в окружающую реальность и она, то есть эта реальность, отзеркаливает человеку информацию о том, считает ли она это добром или чем-то другим. Нет ничего глупее выражения «Я такая добрая/Я такой добрый». Идеально тогда, когда это другим необходимо, а не тогда, когда самому человеку захотелось кого-либо «осчастливить». Это уже не добро, и это давно известно.

Радость, как эмоция от сделанного и полезного другим, – огромный источник энергии для любого человека, поэтому бесспорным является выражение «Спешите делать добро». Не быть добрыми, а делать. Зло не противоположность добру. Зло – продукт эмоций злости, который направлен или на самого человека, или на других людей. Так уж традиционно сложилось, что добро и зло очень долго рассматривались как противоположности. К сожалению.

Они из разного. Добро от мотивации делать что-либо для других, поэтому оно точно связано с сознанием. А зло – всё те же родные древнейшие структуры. За которые можно, конечно, голову «пеплом»

посыпать, а смысл делать это долго? Может быть лучше делать меньше зла? Может учиться его вообще не делать? Не стараться, а именно учиться.

Сделал что-то не то. Понял. Сыпанул. Помогло быстро принять. Запомнил. Всё. Дальше продолжит работать детектор ошибок, описанный Натальей Петровной Бехтеревой ещё в 1968 году. Для кого-то это «совесть». И это вполне хорошо. Значит, в этой версии «совесть» – регулятор деятельности, а не палач за «преступления». Который мучает и мучает. Поэтому нормально не искать совесть у других людей. Ваша уникальна. Такой больше нет ни у кого, поэтому какой смысл вопрошать у другого про его совесть? Она у него другая. Несопоставимая. Совесть, она не знает ответа на вопрос «Сколько?».

Когда мы «захвачены» эмоциями, да еще и не ориентируемся в своем состоянии, то в это время мы точно не можем действовать разумно. И здесь тоже есть интересный момент. Когда один человек не «атакован» эмоциями, а в другом они сейчас «разгулялись», то первый вообще может не понимать, что происходит со вторым. Не только в рамках действий второго, а вообще. Находясь в одном и том же месте, они находятся в разных реальностях. Не буквально, конечно. Значимость ввиду силы процесса разворачивания эмоции настолько сильна, что идет реагирование. Регулирование сбивает, вот осмысление и не работает.

Действия человека, находящего под влиянием эмоций, имеют импульсивный и непредсказуемый для других, да и для него самого, характер. Не характер имеет действие, а действие имеет непредсказуемый характер.

Само по себе слово «характер» имеет огромную историю его использования. Мы так к нему привыкли, что пользуемся постоянно. Но проблема в том, что, как только мы «определили» чей-то характер, человек исчез. Нет человека. Есть его «картинка». Плоская картинка. Мы так привыкаем «выдавливаться» людей из процесса их жизни, где всё изменчиво, что в конце концов для себя превращаемся тоже в картинку. Только в такую,

какую окружающие нас люди не видят. Это не игры разума. Это больше игры сознания. Сознание, которое привязано к речевым формам, создавая пространство того самого «думания», которому я так и не смогла подобрать более точного слова. Думания про картинки. Это не издёвка. Может это причина того, почему наше сознание такое медленное?

Снова хочу отметить, что не собираюсь никого укорять, обвинять, опровергать и тем более учить. Я не знаю, как «правильно». Я хочу только одного: чтобы «правильно» каждого человека принадлежало только ему и чтобы это «правильно» не мешало, а помогало ему жить в мире с собой, в мире с другими, в мире как в мирном мире, да и жить вообще с нахождением огромного количества смыслов. Не ради которых он «живет», а смыслов, которые делают его жизнь полной, богатой и интересной. И только его. Потому что его «правильно» принадлежит только ему. И есть понимание, что у другого – его «правильно». И ему его «правильно» не надо защищать, не надо за него бороться для того, чтобы протест в очередной раз становился «бессмысленным и беспощадным».

Так как ясно, что из четырех эмоций три негативных, то стоит ли удивляться, что человека, действующего под давлением негативных эмоций мы можем сравнивать с кем угодно, но человеческое там не просматривается. Оно отключается. Временно. Но все глупости совершаются человеком именно в эти промежутки времени. А потом уже как снежный ком. И люди идут к разным специалистам. И надеются, что специалист решит их проблемы. А «специалист» начинает с ними свою борьбу под лозунгом «Да что ж люди такие тупые пошли». Знакомо? К сожалению. Для обеих сторон.

Нам обязательно нужно учиться понимать себя. И не только в целесообразных действиях и поступках, но и в другом. В том, что часто скрывается, подавляется, лицемерно прикрывается и приукрашивается. Или может люди стали идеальными, и только я одна этого не заметила?

Николай Рерих об этом писал: «Животность и звероподобность не раз поражали человеческое мышление. Всевозможными способами человечество

пыталось отделаться от звериных инстинктов. Худшие из человеческих состояний именно отмечались наименованием звериности и животности. Говорят, что лишения и страдания очищают человеческое сознание.

Спрашивается, какие еще страдания нужны? Какие еще лишения должно претерпеть человечество, чтобы отрешиться от низкой животности? ... Плачевно подумать, что люди так легко привыкают даже к самым ужасным положениям вещей. Точно бы требовалась какая-то ускоренная прогрессия воздействий, чтобы современное мышление озадачилось и помыслило о путях ближайшего будущего».

Писал он это в декабре 1934 года... Провидец, мудрец. Сколько умнейших и мудрейших не смогли повлиять на ход истории? В течение жизни человечества, становящейся историей, есть точки, когда события приближаются неотвратимо. Поэтому мышление каждого конкретного человека очень важно.

Мир уже много раз содрогнулся. Уроки истории получают те, кто их не выучивает. Об этом писал Ключевский. Может быть, большему числу людей пора заметить, что мир состоит из отдельных людей, которые хотят счастья и мира для себя, для своих детей? Этого хотят все. А что в реальности? В том, что мы называем «реальность». Договариваться надо. Договариваться. Этот процесс не может быть основан на неравенстве. Это все знают. Не все могут.

Главное, чтобы люди не уничтожали людей, а помогали жить. Каждый – любому. Сколько по силам. Потому что только через помощь другому человеку человек познает себя и чувствует полноту своей жизни. Потому что помогать может только сильный. Когда сила нужна не для доминирования, а для помощи. Мы все в разные моменты нашей жизни можем нуждаться в поддержке или помощи. Поэтому и говорят, что добро надо спешить делать.

Это возможно тогда, когда многие люди смогут понять, что многое они могут изменить, если изменят своё отношение к себе. Когда понимание себя станет интереснейшим путешествием в своё будущее, которое наступает каждый день. «Буду», – говорит человек, и это уже о намерениях. Прежде

всего, о намерениях делать, которые реализуются через действия. Следовательно, какие намерения, такое и будущее.

В жизни импульс «дай» обязательно будет заменяться импульсом «возьми» для того, чтобы в изменяющемся мире будущее человека стало возможным. Наестся и выспаться впрок невозможно. Разве стоит так жить? Будущее создается мышлением. Оно создается усилиями. Усилиями созидания. Они и делают человека свободным, открывая ему его будущее.

Сегодня мир становится очень маленьким. Технологии очень серьезно опережают человека. И, говоря об отдельном человеке, мы должны понимать, что каждый человек обладает собственным потенциалом энергии проживания своей жизни и понимания целей жизни и того, как он относится ко всему вокруг, к себе и другим людям. Именно это и делает человека человеком.

Полагаете, что я повторяюсь? Если угодно, пусть будет так. В проблеме пребывания между непониманием и пониманием всегда так. Важно понимание того, насколько тема отношения и отношений связана с тем, будет ли жизнь на нашей маленькой планете. Люди так сильно заточены на освоение всего, что находится за пределами каждого конкретного человека, что жизнь человека многим представляется чем-то очень неважным.

Люди всегда что-то делают. Те, кто делают успешно, называются успешными. Слово «успех» стало очень созвучным с «успей». Хапай, успевай. Для многих удел радости, когда очередной «успешный» валится со своего пьедестала. Только почему-то забывается, что это злорадство. К радости это имеет примерно такое же отношение как балетная пачка к бегемоту. В цирке бывает. Хотите превратить свою жизнь в цирк?

Многое в нашей жизни изменили технологии. Не все ещё истреблено и можно научиться сохранять то, что имеет смысл для каждого человека. То, что связано с жизнью, потому что связано с природой. В природе нет некрасивого. Есть суровое, есть лаконичное, но некрасивого нет. Так и в жизни. Люди разные. События в их жизни разные. С каждым человеком

случается и плохое, и хорошее. Так говорят. С каждым человеком случается жизнь. Зачем тогда на неё навешивать ярлыки оценки «плохое» или «хорошее»? Кому нужна жизнь в прилагательных?

Жизнь – это эксперимент, в котором каждый либо экспериментатор, наполняющий свое «чело», либо подопытный. Тогда над этим человеком другие люди ставят свои опыты. И не торопитесь пожалеть этого бедняжку. Если человек «подопытный», значит ему для чего-то это нужно. Подопытный не имеет свободы. Он имеет инструкцию от экспериментатора. Что делать и что не делать. Увы. Свободу хотят все. Не все могут.

Почему так много подопытных? Это очень важный вопрос в промежутке между пониманием и не пониманием. Подопытных лучше всего видно в организациях. Это несчастные люди, которые «выучивают» свою функцию. Часто методом дрессировки. И не надо меня укорять. Знаю о чем пишу, потому что давно это наблюдаю. Это мило называется «поведенческие навыки». Или я какие-нибудь открытия делаю? А ещё они хотят быть для себя и окружающих «хорошими» и хотят не иметь проблем. Такие люди ставят над собой очень жесткий эксперимент, потому что они всегда должны «принадлежать» кому-то, кто должен за эту принадлежность их защищать от тех угроз, которые этому подопытному, по его мнению, угрожают. Ему так сказали, а он и поверил. Трагедия необходимости принадлежности.

Мне не нравится даже рассуждать о поведении раба. Раб – он просто раб. Что тут скажешь? Древнейшие структуры мозга. Действия раба объяснимы на уровне функционирования древнейших структур мозга. На уровне выживания организма. Какая душа? Какой дух? О чём мы? Тело делает дело. Извините. Поразительно, но именно это состояние и характеризуется отсутствием сомнений. Человеческого нет. Вообще.

И я, конечно, не говорю о ситуации угрозы жизни в условиях реального физического рабства. Это психологически очень непростой опыт, который, надеюсь, когда-нибудь будет полностью в прошлом человечества. Мы говорим о психологическом рабстве, в которое человек загоняет себя сам в

силу своих стереотипов, убеждений, тотального неуважения к себе или низкого уровня образованности, или интеллектуальной негибкости. Или сочетания этих параметров.

Бывает у человека не очень высокий уровень образования, но он способен интеллектуально понимать значение предлагаемых ему условий и принимать решение избегать того, что ему кажется неприемлемым с позиции его положения в системе отношений с конкретным человеком. Повторю еще раз. Речь не идет о физических состояниях, речь идет о психологической позиции раба.

Часто в отношениях людей мы можем видеть глубоко закамуфлированные созависимые отношения. Это один из видов рабских отношений, только приукрашенный психологической косметикой. Что эти отношения собой представляют? Предлагаю кратко. Для меня долго и много – если кто видел в советских поваренных книгах рецепт «Бараньи мозги в сухарях». Извините, если задела чьи-то чувства.

Созависимые отношения – отношения людей, находящихся на близкой социальной дистанции с глубокой фиксацией друг на друге и полной включенностью во все аспекты жизни друг друга. Для того, чтобы придать этому варварству высокий уровень «звучания», это иногда называют любовью. Созависимые отношения могут возникать в любых видах, например, семейных отношениях. Но проблема в том, что свой опыт созависимых отношений человек часто переносит и на другие отношения.

В созависимых отношениях жизнь другого человека переживается как своя собственная жизнь. Поэтому я и назвала это варварством. Иногда это еще называют преданностью. Хотите быть преданными, войдите в созависимые отношения и вас обязательно предадут. Жить чужой жизнью долго невозможно. Это противоестественно. У каждого человека своя жизнь. И если по каким-либо причинам складываются созависимые отношения, человек с этого момента начинает жить не свою жизнь, а жизнь другого, а он, этот другой, также не живет свою жизнь – ему тоже есть чем заняться....

Опасность всей этой ситуации в том, что складываются такие отношения незаметно, постепенно. Своя собственная жизнь, не имея собственной ценности, начинает разрушаться, негативные эмоции, которые возникают по различным поводам, начинают выплескиваться на объект «этой всепожирающей любви». Править же другого просто: правь и всё. Говори, что и как делать, и контролируй себе на безопасном от жизни расстоянии.

Развязкой этих сложных и тяжелых отношений является либо разрушение созависимости и перестройка отношений, либо прекращение отношений разными путями и разными способами. Одним словом, всё то же самое как с теми помидорами, которые завяли. Любая ревность – признак имеющейся зависимости от другого человека. Причем ревнующий не может согласиться с тем, что это ревность. Нет, нет, это он просто так сильно любит. Отношения ревности приобретают свои сначала забавные, а затем и драматичные черты. Многим это понятно.

Почему я упомянула ревность? Потому что через неё можно проще объяснить то, что многим людям не комфортно. Это контроль. Почему не комфортно? Потому что многие считают его неизбежным злом и мирятся с его существованием. Поэтому, примирившись, они также начинают его реализовывать. О чём это я?

Психология и педагогика так много за двадцатый век «наворочали» с контролем и самоконтролем, что распутать эту тему можно только через управление. В нём, в родном, есть одна из базовых функций – контроль. И все правильно и замечательно. Помните анекдот? В школе хорошо было бы работать, если бы не дети. С управлением то же самое. В управлении хорошо было бы работать, если бы не люди. Почему?

Потому что мы попадаем в ловушки там, где их, собственно, и нет. Кто сказал, что в управлении контролируют людей? Выход снова там же, где и вход. Контролируют процесс. Контролируют результат. Контролируют качество. Контролируют отсутствие отклонений. Не контролируют в управлении людей. И в этот момент, пожалуйста, проанализируйте свои

впечатления по этому поводу как прошлое. Не очень? У многих не очень. Рабов контролируют, крепостных контролируют. Без обид. И если она появилась, то постарайтесь осознать свою волю и продолжайте, прибегнув к ней, читать дальше. Постарайтесь в момент преодоления почувствовать свою силу. Это очень ценно.

Об управлении – это отдельно. Просто аналогия с управлением быстро помогает освободиться от накопленного в любой голове психологического хлама. Обидно? Но я же о любой голове. Каждый своё состояние драгоценного мусора, который мешает **быть** счастливым и **быть** свободным должен познать сам. Сам, сам, только сам. Или так сильно отучили?

Так отучили «быть», что «не быть» становится ближе и проще? И очень многое в этом процессе произведено превратным пониманием слова «контроль». Человека над человеком, который многие считают нормальными и естественным. Просто потому, что отучаются думать о том, ЧТО именно они контролируют. «Что» – это надо уметь делать это самоё «что» хорошо или очень хорошо, чтобы проконтролировать, а хорошо ли сделано? А контролировать в нашем уже привычном или организационном перевернутом в ненормальное состояние – это «кого». Что для этого надо уметь? Ничего. Глаза, уши и мозг, который играет сам с собой в игру: «Что должен и что не должен этот контролируемый человек». К сожалению.

Многое закрепляется в психике человека разными формами тогда, когда его самого контролировали. Затем он начинает всё это щедро «раздавать», потому что ему кажется это нормальным. Это полностью соответствует его картине мира. И помогает купировать огромное количество собственных страхов. Дальше – больше. Контролировать свою жизнь. Контролировать «своих» детей. Контролировать незыблемость своего положения или «кресла». Контролировать отсутствие неприятностей. Контролировать подчиненных. Контролировать время. Контролировать эмоции. Контролировать всё. Ну, как? Знакомо? Видели такое? Вообще не сомневаюсь.

С темой контроля очень тесно связана тема власти. Меня интересует только внутриорганизационная власть. Почему? Историю я неплохо знала в юные годы. А учитель истории! Какой у нас был учитель истории! Валентина Ильинична, добрейшей души человек. Никаких протестов, никакой борьбы. Слышали бы вы, с какой душевной болью она говорила о варварах... И мне всегда казалось, что она знает, что для меня история на баррикадах. В борьбе. При этом мы вообще не спорили. Думаю, что разнообразие возможного оттуда. Наверно, мне рано стало понятно про меня и баррикады и сделалось не интересно, а вот «варвары»... У каждого есть такая личная история и хорошо, когда их много. История поворота. К разнообразию. В себе.

Итак, тема контроля и власти связаны через устойчивый стереотип, что тот, кому принадлежит власть, тот и контролирует. Власть человека над человеком. Страшное дело. «Благодаря» контролю у нас появляется человек – объект контроля. Он же – вещь. Мир объектов – это вещный мир. Простите...

Это самое дремучее изобретение человечества, которое, как и наши древнейшие структуры мозга, являются нашей неотъемлемой частью. Веками человечество жило, сроднившись с этой уверенностью. Это то, что воспроизводится огромным количеством людей в сфере собственных убеждений. Это то, что является устойчивой частью сознания многих.

Спешу обрадовать, есть хорошая новость. Власть есть только тогда, когда есть ответственность. Думаете, идеализирую? Мы же про свободу и про счастье. Это тоже из сферы фантазий для некоторых. Власть в двадцать первом веке теряет свой жесткий вектор сверху вниз. Она словно растворяется. Я понимаю, многим это трудно представить, потому что это не совпадает с картиной личного опыта, который, как хвост осла, всегда сзади. Извините. Иногда так понятней.

От власти без ответственности любой человек дуреет. Поэтому борьба со сдуревшими – это либо к тем, кто компетентен «корректировать отклонения», либо к тем, кто «корректирует отклонившегося», обычно, в

лечебных учреждениях. А нам нужно научиться быть свободными от них и быть счастливыми. Так они и кончатся сами собой. Это самый простой путь. Я не сказала самый легкий, но он самый быстрый.

Власть в двадцать первом веке – это профессионализм на базе разнообразнейших компетенций человека, осознающего свою ответственность за выполнение своих обязанностей. Прошу не путать компетенции и обязанности. Сейчас некоторые бросились «компетенции выполнять». Обязанности выполнять сложнее. А вот компетенции – без проблем. Ответственно выполнять обязанности – единственно нормальный способ реализовывать власть. А точнее не власть, а полномочия. То есть право нести ответственность. На эту тему можно спорить, а можно и не спорить. Я долго искала ответы на важные для меня вопросы. Поэтому ответ на наш вечный вопрос: «Что делать?» простой. И известный. «Что делать? Обнять и плакать». Обнять и плакать.

Насаждение насаждаемого... Со стиснутыми зубами. Борьба борьбой за борьбу. Как сказала одна «тетенька» о студентах на публичном мероприятии: «Наша задача – впихнуть в них невпихуемое». Простите, слов из песни не выбросишь. Затем она сказала, что не оговорила. Такие дела... Обнять и плакать. А потом помыть, почистить и больше никогда не сдавать лучшее. В «лучшем» конечно было разное, но «не лучшее» всегда можно совершенствовать. Главное – чтобы воля к этому была.

Поэтому мне и не интересна тема рабов в организации. Человек делает себя рабом только сам. Потому что быть свободным не умеет. Не учили. Не учился. А потом, когда вырос, уже и не хочет учиться. И пещера такая родная. И всё вокруг знакомо. А «выползешь на солнышко» из пещеры своих страхов, злости и печали, вдруг головку напечет? Страшно же. Как солнышко контролировать? Инструкцию же не дали. И сидим в пещере и ждем инструкцию. И не только как солнышко контролировать, но чтоб сделали и свободным, и счастливым. Ждём-с. Свобода – она не «от». Свобода она «в». «От» – это протест. Бессмысленный и ...

Как обычно. Часто – в толпе. В ней не страшно. В ней все смелые. Потому что уровень ответственности отсутствует. В толпе ответственность не нужна. В толпе нет её, она улечивается. Исчезает. Всё это хорошо просматривается благодаря Интернету. Я не имею в виду просмотр протестов. Я имею в виду, как спрятавшиеся и словно не существующие выдают из себя и фактически про себя разную информацию. Мерзкие и гадкие слова. Но это просто сведения о них. Это то, что собой представляет их жизнь. Пишешь публичные мерзости – жизнь у тебя такая. Пишешь хорошее – разреши порадоваться за тебя.

Технологии сделали наш мир очень небольшим. Всё близко. Всё рядом. Не понравился кто-то или что-то – гадни в него, пусть и ему будет паршиво. И ладно гадающий был бы известен. Нет. Героя-то как раз и нет. Он спрятанный. Потому что трусливый. Это те же самые древнейшие во всей их непроходимой тупости. Так же, как и в толпе. Извините за резкость. Иногда так быстрее доходит. До кого ещё не дошло. Тема очень непростая. Пока каждый не посмотрит на себя «со стороны».

В толпе человек чувствует себя сильным, потому что он приписывает себе силу толпы. Но толпа она и есть толпа. Это буйство древнейших. А так как из четырех эмоций три негативные, то понятно, для чего эти эмоции используются. Какое мышление в толпе? А какие преобладают эмоции в толпе? Разве кто-то что-то не знает? Просто на уровне здравого смысла.

Полагаете, в толпе может помочь «самоконтроль»? Не знаю. Думаю, что это слово придумано для того, чтобы максимально запутать максимальное количество людей. И никакой это не заговор. Просто так получилось. Человек хочет быть свободным и не может. Человек хочет быть счастливым и не получается. Надо же было придумать себе какую-нибудь сладкую пиллюлю, чтобы не было горько. Сначала все друг другу повторяют: «Ты ничего никому не должен» и культивируют социальную глухоту и слепоту. Потом: «Полюби себя». И носись с собой как курица с яйцом, не замечая никого вокруг. Потом: «Надо мыслить позитивно», и не понятно, как

это? Потом, а что потом? Кому клише помогали свободно мыслить? Кому они помогали быть счастливым?

Все знают, что каждый человек может узнавать себя в полноте всего разнообразия, которой он наделён. Каждый человек имеет свободу мышления, потому что свобода мышления принадлежит только этому человеку и больше никому. Её невозможно отнять или запретить. Потому что она индивидуальна. И принадлежит только этому человеку. Тогда почему реализация сбивает?

Потому что сложно? Потому что человеку все время нужен «хоровод»? Почему? Потому что проще всего счастье людьми переживается вместе с частью человечества. С какой-либо частью человечества, которая близка. И размер этой части значения не имеет. Это может быть и один человек, и группа людей и огромное количество людей. Многие, к сожалению, разучились быть с частью природы. А это очень много счастья. Или быть с частью человечества и, одновременно, быть свободным – тоже невероятное счастье.

Эмоционально свобода переживается как эмоции радости, потому что свобода всегда, как и счастье, сосредоточена «в человеке». Внутри. И переживается им индивидуально. Хотите познавать себя? Живите. Свободно и счастливо.

За Вас этому в Вашей жизни никто не научится. Просто потому что она Ваша и больше ничья. Тогда у всех нас и появится шанс.

Глава пятая

Доверие как реальность. И почему каждому понятно, что такое «крылья вдребезги»?

Тема доверия невероятно сложна. Это знают все. Наверно поэтому на эту тему не очень много пишут. Сейчас даже стараются на эту тему меньше

говорить, потому что то, что многие называют «наша реальность», темы «доверие» не предполагает.

Какие бы виды человеческих отношений мы бы не стали рассматривать, везде мы находим проблему доверия. Именно проблему. Результат? Доверие также «уплывает» в сторону «сколько?». Вернее «на сколько». Насколько я могу доверять этому человеку? Это самый обычный вопрос, который задают себе очень многие. Почему? Ответ очевиден. Страх. На разные темы. С разными индивидуальными оттенками.

«Да нет, ерунда», – типичное возражение, – «Просто человек хочет знать, насколько он может быть уверен в другом человеке». Вот она – очень незаметная и очень удобная ловушка нашего сознания. Мы просто привыкли её не замечать. Один человек хочет знать про другого человека в сопоставимых с собой единицах. Словно люди уже пришли к соглашению, что существует единица доверия, например 1 ДВ. И его, то есть доверие, можно измерить в этих единицах и получить желанный ответ на вопрос: «На сколько?».

Наше сознание чудо как замечательно устроено. Ответов-возражений по предыдущему абзацу с ходу можно написать шесть-семь вариантов. Сознание очень изобретательно. И каждый из нас привык его тренировать на вписывание противоречия в имеющуюся картину, да так, что противоречие перестает быть противоречием. Всё объяснено. Вот и славно.

Все хорошо, мозг может не напрягаться. «Зачем ему тратить энергию на пустое? Пусть он лучше определяет: могу я этому человеку доверять или не могу? Оставим это «насколько», поскольку с ним столько неудобств. А то, гляди, так и уверенность в незыблемости фундаментального потерять можно». Такая традиционная логика. Логика нормального человека. Правда сейчас многим нормальным почему-то мир стал казаться населённым ненормальными. И проблема всегда, конечно, в других. Вообще никто не сомневается...

Предлагаю пойти другим путем. К сожалению, тупиковыми путями пришлось походить, потому что проблема доверия действительно невероятно сложна. Сложна в своей простоте.

Доверие – это то, что до веры. Перед верой. Раньше веры. Вера обычно рассматривается как феномен нашего сознания. И именно это запутывает всё, что можно запутать на эту тему. Сознание редко забирается на высоту того, что в нашем замечательном в своей биологичности мозге присутствует. И присутствует в отрыве от того мира, в котором мы живем: в так называемой объективной реальности. Этому «реальному материальному миру» очень давно противопоставлен мир идеальный. Вера откуда-то оттуда. С вершин современных структур мозга. Из мира идеалов. Потому что идея не материальна. Она идеальна.

Может пора посмотреть на мир идеальный немного по-другому? Почему эти два мира противопоставляются? Потому что «реальный» мир – это мир объектов, которые могут быть познаны и изучены, а мир идеальный – это сфера неточного, неизмеримого и непроверяемого? С этим как-нибудь потом разберемся?

Удивительным является то, что мы начали жить в мире идей и даже не заметили этого. В этом самом идеальном мире, состоящим из идей, не успев расстаться с вещным миром – миром объектов. Потому что наша биологичность принуждает нас рассматривать мир как мир объектов, а не как мир идей. Кто-то сейчас может сказать: «Нектаром, как бабочка я ещё не умею питаться». И действительно. А кто спорит?

Никто не умеет. Просто мир идей не является миром идеальным для жизни. Для жизни во всей её биологической обусловленности. Но наш мир уже не перестанет всё больше и больше превращаться в мир идей. Хотим мы этого или не хотим. Просто надо для этого весьма непростого периода найти способы понимания происходящего, потому что надо учиться жить в мире, который уже никогда не будет прежним.

Проблема доверия, которая всё больше для удобства замалчивается, потому и стоит во всей своей остроте, что это проблема всё тех же эмоций страха человека в его традиционном понимании мира и своего «места» в этом мире. У меня есть плохая новость. Тот мир, в котором есть «места», кончился. Не места в мире кончились. Мир тот кончился. А мы, как люди, всё за «места» цепляемся. Стабильность нам подавай. Чтобы каждый мог сказать: «Я доверяю миру. Он надежен. Я его мерил, мерил. Всё измерил. Надежен». Увы, мимо.

Есть ли хорошая новость? Есть. Для чего мы являемся счастливыми обладателями современных структур мозга? Неужели для того, чтобы принимать решения обмануть или не обмануть? Что у него там с единицами по шкале доверия? Низкий балл – не буду париться. Высокий – а что бы с него «на халяву» получить? И пошла возня. С прививками от доверия для обеих сторон.

Не мир плох или хорош. Мы на него смотрим через призму вещей и ценников, даже когда они не видны, и людей-объектов для экономии собственных усилий. Или мы его видим через то, что называется доверие к нему. И, безусловно, обманываемся в своем доверии. Потому, что те, кто продолжает выживать, в рамках принятия своих решений используют людей в качестве объектов удовлетворения своих нужд.

Это кажется, что не биологических. Кажется. Хочу, хочу, хочу – это уровень биологизма. Дай, дай, дай – оттуда же. Отдай, отдай – это от себя дай. Мне какое дело, что у тебя будет? Ты мне отдай. Есть сомнения? У меня нет. Кто-то всё надеется и надеется на регулирование всего этого со стороны сознания или совести? Я за надежду, но я против самообмана.

Люди разные. Ни одно сознание не похоже на другое. А про совесть вообще и говорить нечего. У каждого своя. А когда совесть представляется внутренним палачом, который мучает, то вы её и днем с огнем не найдете. И искать не надо. Не пользовались. Или кончилась. За ненадобностью. В это трудно поверить, но это так. Детектор ошибок есть. Просто у каждого

человека он работает по-своему. Несопоставимо. Индивидуально. Категоризировать можно, а смысл?

Чтобы знать могу или не могу доверять? Конечно, не могу. Если задаю себе этот вопрос. И далее по списку: не могу доверять себе, не могу доверять другому человеку, не могу доверять миру. Не могу доверять всему, что не могу контролировать. Вот он, ключик этой проблемы. Проблемы доверия.

Если я контролирую, то могу доверять, потому что «шаг в сторону – расстрел». Коридор задан. Знание о возможности доверия есть. Железобетонно крепкое знание. Могу доверять, потому что если нарушит доверие – пуля.

Это не было бы так грустно, если бы не было нашей тяжелой реальностью. Это я о контроле, конечно. Который и раньше-то был полон иллюзиями при кажущейся полноте контроля: технические-то средства позволяют. Называется это по-другому. Кого «перемкнуло» – к специалистам. Уж если Иван Петрович Павлов у собак «рефлекс свободы» обнаружил, то про нас людей и говорить нечего. Правда, к тем, у кого тело делает дело, это не относится. Вероятно, сознание таково, что даже «рефлекс свободы» оказался задавлен или вытравлен.

Понятно, что речь не идет о средствах профилактики преступлений. Это совершенно из другой области. Из крайне необходимой области. Речь идет о тех формах «игр блюстителей», которые подозревают окружающих в том, чего сами являются носителями. Попробуйте опровергнуть этот простой тезис. Понятно, что это связано и с тем, чтобы быть «выше» тех, кто «ниже». Чтобы развлекать себя «правом на надзор». Надзор за людьми...

Зачем жизнь превращать в тюрьму и жаловаться, что люди такие-сякие? Люди разные, а «надзирающие» одинаковые. Вернее, процессы в их мозге протекают одинаково. И приводят их к одним и тем же результатам. К их результатам жизни на уровне туловища. Одно не хорошо. В защите своих туловищно-кресельных интересов они крайне активны и агрессивны в этой понятной активности.

Много у нас в организационной жизни безвинно пострадавших, согласившихся с тем, с чем не надо было в жизни соглашаться. У многих было свое «ради». У многих это «ради» было высоко личностно значимым. Как правило, из тем про «части человечества». Только к счастью это всё равно не приводит, потому что то, что противоестественно для мозга, он превращает в противоестественное в жизни. Какое уж тут счастье?

И снова немного о контроле. «Знаю, что могу контролировать – доверяю. Знаю, что не могу контролировать – не доверяю. Любой, дай волю, всё равно обманет. И пусто и грустно и выпить даже не с кем. Обманет же». Не жизнь, а именины сердца. Страшное дело. Когда свои убеждения и опыт, как хвост осла, проецируются на других людей.

Сейчас темы, связанные с доверием, частенько пересекаются с темой контроля. Почему? Не исключено, что сознание наше прекрасное нуждается во внутренней структуре, которая основывается либо на доверии, либо на контроле. И по сути своей каждая из этих структур исключает другую. Со всеми вытекающими последствиями. Для каждого человека.

Пожалуй, с учетом сложности темы, надо немного отвлечься и привести немного цифр. Может после этого по теме «доверие» немного легче станет объясняться. Кстати, обратите внимание, я не написала, что приведу факты. Почему? Потому что у меня самой нет к ним полного доверия. Есть доверие – они для меня факты. Есть небольшие сомнения относительно корректности их получения – они цифры. Тем не менее.

По опросу конца 2018 года жителей одного не самого передового региона каждый третий из числа экономически активного населения планирует в наступившем году начать собственное дело. Не факт, что результат будет таким, но речь идет о планировании. Это не просто много, это очень много. Мне эти цифры кажутся весьма любопытными с позиции того, что мир меняется. И меняется очень быстро. Идей как-то больше становится.

И ещё немного цифр. В начале октября 2018 года был проведен интерактивный опрос о желании найти новую работу: «Хотите ли Вы найти новую работу». Ответили «да» – 83%, «нет» – 17%. Получается, только каждый шестой из принявших участие в опросе в целом хотел бы продолжить ту работу, которую выполняет в настоящее время. Знаю, что могут возразить специалисты: сама такая же. Навозражать могу – на троих хватит.

Тем не менее, результаты этих двух опросов весьма интересны. С познавательной точки зрения. Уже многие говорят, что мир меняется. Многие не верят, что он меняется. Самое интересное, что те, кто не верит, что он меняется не говорят: «Мир не меняется». Это важно для понимания происходящего.

Каждый человек, сталкиваясь со своей реальностью, и не важно, как: то ли он «налетает» на эту реальность, то ли реальность «налетает» на него, получает свою порцию «кризисов», которые мы привыкли называть «проблемы». Мы не хотим воспринимать их как кризис. А вообще-то, как правило, нас напрягает и то, и другое. Потому что этого много. И негативные эмоции начинают править бал на площадке этого внутреннего протеста против проблем. Против того, что их много. Против того, что они не решаются.

Всё, что написано выше, уже содержит ответы про то, что со всем этим делать. И «делать» – самое важное слово из прозвучавших. Часто проблем много потому, что по каждой из них не принято решение. Или это решение не реализуется. Принятие решения – это деятельность. Интеллектуальная. Реализация этого решения – уже комплекс различных действий, преследующих конкретную цель, являющуюся этим самым решением.

В управлении есть простое правило: «Если ты не являешься частью решения – ты являешься частью проблемы». Правда, это правило надо понимать. А сознание наше прекрасное и захламленное не очень-то хочет от хлама избавиться. И поэтому предпочитает не понимать. Не замечали? А то,

что обладаете сознанием замечали? Уже хорошо. Это не издевка. Это ситуация, с которой уже пора поработать. Каждому с собой.

Что сейчас является главной проблемой? Извините за прямоту про главную проблему. Главной проблемой является отсутствие сил. Буквально. Куда бы вы сейчас не посмотрели, вы увидите одно и то же: людей истощенных физически и психо-эмоционально в результате систематических нервных перегрузок.

Многие из тех, на кого вы посмотрите, из много по-разному работающих – нежно зеленого оттенка с потухшими глазами. И всё это – наш прекрасный и единственный для жизни биологический уровень. Наше стремление слиться с природой по цвету и не отсвечивать сверканием глаз могло бы показаться даже забавным, если бы не было...

Поэтому снова предлагаю вернуться к теме доверия. На эту тему очень сложно писать. Доверие – это то, что не подчиняется законам расчетов. В реальность «сколько?» его не впишешь. Как ни старайся. Доверие помогает стремиться к миру идеальному. К миру идей, который соответствует возможностям нашего мозга, рассматриваемого как единая биологическая система и как носитель всех возможностей и невозможностей каждого конкретного человека.

Как место духа. И какая разница, кто как его понимает? Суть в том, что где-то там в мозге, каким-то образом есть то, где понятная биологичность заканчивается и начинается то самое пространство, ради которого и рождается каждый человек.

Может быть, задача каждого человека обратить внимание на доверие? Не на доверие другого человека, а на своё собственное. Легко можно нарушать интересы другого человека, но свои-то не нарушишь при рассмотрении своего доверия. Зачем? Чтобы понять: «А какое оно твоё доверие?». Понять здесь и сейчас. В настоящем. Зачем? Чтобы учиться понимать себя. Чтобы принимать решения о своей жизни. И будет не сложно их реализовывать, потому что отсутствие борьбы внутри помогает

переставать бороться и снаружи, и переходить к созиданию. Это очень важно – перестать бороться со своими нуждами и с окружающими. Потому что время жизни принадлежит Вам, а не нуждам и не окружающим. И всё это благодаря современным структурам мозга. Которые всё это могут.

Доверие, повторюсь, – до веры. До нее. Мы не говорим о вере, как о религиозном чувстве. Мы говорим о вере вообще. Хотя все близко, все рядом. Если уделить внимание этой теме. Каждому близко своё. Иногда выстраданное многими и многими жизненными перипетиями. Это случается. Также, как и жизнь вообще. Она у каждого своя.

Человек, живя в мире материального и материальных же нужд, о мире идеальном не очень привык задумываться. Это понятно. И так проблем «выше крыши», а тут еще о каком-то «идеальном» размышлять. Да и действительно, в нашем сознании есть место всему, кроме как привычки больше знать себя, понимать себя и уважать себя.

Ну нет времени. Ну нет желания. Зачем себя мучить? Так и совесть заканчивается. А зачем она? Она же палач. Многие поверили в очень странный кувырок. Простите меня все, кому покажется, что я задену лучшие чувства. Иногда, чтобы они чувствовались, их надо задевать.

Так в чем этот кувырок? «Надо ходить в Церковь. Сказали, что надо регулярно ходить. Там грехи снимают». Какие религиозные чувства? Какое стремление к улучшению себя? Грехов не будет, так с чем же в Церковь пойти? Многие об этом сейчас уже говорят и говорить об этом надо больше. И если возникло желание меня попинать за то, что я об этом говорю, то, может быть, самое время проанализировать свои эмоции простым и понятным способом?

Тема веры во все времена была важна для человека. Исторически это стремление к постижению и создавало тот мир, в котором мы живем. Живем по-разному. Но одинаково оказываясь перед лицом этого вопроса. О вере. Как проще находить этот ответ? Конечно, сообщая. Что, собственно, в самом

простом приближении показывает нам аналогию работы нашего мозга. Поэтому так важна Церковь и священнослужители.

А то, что у людей к священнослужителям претензии? Да у людей ко всем претензии. Священнослужители тоже люди. Это очень важно понимать. И им намного сложнее, чем многим из нас. Это у нас работа, а у них – служение. В том числе помогать приходиться к вере. Кому-то кажется, что они не правильно приводят? А кто знает, как правильно? В христианстве этот путь без малого две тысячи лет приводит. Но недовольные всё не переводятся и не переводятся. Посмотрите на слово «недовольные». Им не до воли и не до воли. Им прихоть, желание, хотение и на халяву. Без усилий. Без воли. Свободной воли. Своей. Собственной. Когда воля человека в согласии с его верой.

Я не против чего. Я – за. За здравый смысл и постоянное внимание к нему. Нет в жизни правильного и неправильного. Есть соответствующее здравому смыслу и ему не соответствующее. И в управлении также. В границах здравого смысла, четкого и понятного – работает. Нарушаются эти границы – не работает. Нет ничего правильного и неправильного. Есть неуважение к фундаментальным законам работы мозга каждого человека – ничто работать не будет. Будет игра на выживание в преследовании выигрышей.

Поэтому тема доверия и тема веры, как большего и более устойчивого, должны выходить на первый план осмысления. Почему сейчас еще не вышли, если уже надо? По-моему, понятно почему. Борьбы слишком много. Борьбой борьбу о борьбе. Это то, что заползает и заползает в наше сознание.

А что противопоставить? Веру? Доверие? Как человек, рожденный для баррикад и увлекшийся их монтажом, могу сказать, что всем деятельным, которые очень нужны и важны, особенно сейчас, нужно хорошо знать и понимать себя. Потому что то, что не проработано внутри, превращается в хлам снаружи. Часто баррикады человек создает сам, а затем сам же с ними начинает бороться. Со всеми понятными последствиями.

Всё то, что работает, работает как идея, воплощаемая теми, кто в неё верит. Не бывает по-другому. Современная организация – не должности футуристов, которые раздражают большинство персонала под подавляемым глухим молчанием «Еще одного нахлебника кормим». Почему? Потому что футуризм без включения в этот процесс большинства – модно, прикольно или как-нибудь еще, но всё равно под соусом протеста: «Наш еще одну игрушку притащил». Не желание приблизить будущее плохо, плохо то, как это делается. Но многим руководителям плевать. Почему? Потому что они приучили себя быть «выше». Вот только «выше» это про что?

Уважаемые руководители, вы не обижайтесь. Вы потому и руководите, что многое, что не проработано у нормального человека, должно быть у вас проработано. Поэтому вы и не обижайтесь. Обижаются дети и ... далее по списку индивидуального опыта или, точнее, индивидуальных экспериментов каждого с окружающими его.

Всем всё понятно про ваши стрессы. Много. Разных. Увеличивающихся количественно. Но зато вы всё знаете про «партнерство» и «доверие» в бизнесе. Правильно? Правильно. Всё знаете.

Не секрет, что ситуация в организациях часто доведена до того, что кризисы – норма жизни, вернее, норма существования и норма борьбы за это существование. Что тут скажешь? Если нет неисчерпаемого лимита средств, то обычно всё как-то преобразуется в нечто другое. Так или иначе. Тем или иным способом. С той или иной скоростью.

Простите, что я сейчас с «пламенной, но грустной речью» к руководителям. То, что пришлось пройти многим из руководителей в период перехода от одних материальных традиций к другим материальным традициям, – это «Обнять и плакать». Завязывать с борьбой надо. Завязывать. Созидать пора. Возможностей на всех хватит. Точнее, «всех», способных реализовывать эти возможности, давно не хватает.

В старом укладе проблемы начались – «людишки» расплзаться начали? «Не пущать» уже не прокатит. И так сколько усилий было положено

на алтарь этого «задумывания», на раскачку этого, застоявшегося. Пора уже. Пора.

Радость – эмоция психологически здоровых. Она из тех глубин, в которых вырабатывается та самая физическая энергия, преобразуемая в то, что делает человек. Что создает результаты деятельности. Видели вы когда-нибудь человека, испытывающего радость и делающего что-то плохое? Кто-то видел? А вы уверены, что это было «плохое» или это «плохое», как плохое, было интерпретировано вашим сознанием? Или что это была радость, а не примитивное злорадство?

И ещё по этому поводу. Все люди, испытывающие эмоции радости – всегда благодарные люди. Закономерный результат этих эмоций. Это социальный талант, который никто не мешает создать, если он отсутствует. И это не инвестиции в «потребовать услуги, когда понадобится». Это способность видеть людей такими, какими они хотят и могут быть. Просто верить в них. И многим для раскачки импульс хоть какой-то нормальной человеческой благодарности нужен. Не мне твоей благодарности, а тебе моя благодарность.

Потому что «благо дарю», а не «благо забираю». Нет на крышке гроба багажника. Нет его. Каждый много раз видел, все равно кричат: «Не верю». И продолжают путать нормальную человеческую благодарность с разными типами «смазываний» и «подмазыванием». Это по-другому называется. Хватит уж врать себе. Всё жизнь плохая?

Вера имеет отношение к современным структурам мозга, доверие – это «до» веры. Доверие – условие её постижения. И не важно, где вера в мозге находится. Она там есть, если есть доверие. Так же как в мозге есть сознание, которое функция мозга. Может быть, и доверие – тоже функция мозга, и не обязательно реализующая себя в отрыве от сознания, которое почему-то медленно работает? Может быть, поэтому так медленно работает? Как она там, машина, мчится без двигателя?

Почему человек, способный к очень многому, не умеет верить? Почему он не хочет верить? Почему вера – последнее, о чем человек хотел бы размышлять? Почему вера – это некое «испытание»? Может вера безусловна? Вера есть всегда, но она не проявлена. Не явлена сознанию.

Как известно, сознание каждого человека захламлено сомнениями. То есть мнениями других людей из его «хороводов». Когда общность затянула так сильно, что от себя ничего не осталось. Сознание индивидуально всегда, но часто сознание – это вытоптанная хороводами лужайка. Поэтому человек и сомневается. Как может являть себя вера человеку на площадке сомнений?

Старый анекдот почти в тему: «Чем похожи верующий и атеист? Верой. Только один верит, что Бог есть, а другой, что его нет». А чем ещё они похожи? Тем, что и первый и второй сомневаются. Потому что они люди. Человеки, обладающие сознанием. Но у одного в его картину мира вписан Бог, а у другого вписано, что Бога нет. Поэтому многие верующие и не верующие сомневаются. Потому что это «вписано» в сознании. То есть это уровень доверия, но еще не веры.

Вера – она не иррациональна. Она безусловна. Потому что вера – не в сознании. Она где-то там, где космос опрокинулся в человека и уже давно называется микрокосмом.

Вера где-то на тех вершинах, куда сознание может дотянуться, но всё время что-то мешает, всё время что-то держит. Не человек слаб. Доверие в сознании слабо. Почему? Сомнений слишком много. Человеку удобно в хороводах. Поэтому вместо того, чтобы учиться доверять, «человек разумный» с каждым прожитым годом всё лучше и лучше может обосновать себе и другим, почему доверять нельзя никому и почему доверять могут только дураки. Он-то, безусловно, умный. Поэтому не доверяет. Тогда как он может верить?

Вера – это состояние будущего в настоящем. Потому что это естественно нормальное состояние мозга. К будущему мы можем двигаться только через доверие. Сознательное доверие. Именно сознательное. Не знаю.

Может быть, доверие представляет собой нечто вроде структуры, которая поддерживает функционирование того, что мы привыкли называть «сознание» в режиме надбиологической нормы?

На самом деле очень сложно писать об этом, не пользуясь словами, которые за большой пласт времени, обросли таким грузом поводов для их применения, что оказались совершенно размыты. Так же, как и все, мы вляпываемся в очередные личные и не личные кризисы, поэтому слова о всём лучшем в человеке сейчас воспринимаются с раздражением, как нечто ложное и содержащее преднамеренный обман. Потому что это самое лучшее каждый искал-искал в других и не нашёл. В других! И не нашёл по своим меркам. Да здравствует наше сознание во всей красе его предсказуемости!

Мы постоянно сравниваем, сравниваем, сравниваем. Зачем? Чтобы доказать себе, что Я – прав. И получаем примерно следующее. Я **правильно** всё **понимаю**, поэтому я могу быть **уверен**, что я **правильно** **понимаю**. А затем еще начинаются развлечения на тему: «Всё не таково, каким кажется». Так почему большому количеству людей сейчас стало казаться, что мир сошёл с ума?

Зачем человеку нужно доказывать, что он прав? Веры нет.

Если вернуться к биологическому и надбиологическому, то всем понятно, что это очень трудная тема. Не собираюсь говорить ничего нового. Всё это давно известно. А так как я не принадлежу к сообществу научных работников, то «-измы» и «-исты» имеют ко мне весьма косвенное отношение. Этот ориентировочный пластырь клеить конечно можно, а смысл? Все равно отвалится за ненадобностью. Мне он не нужен.

Сознание – функция мозга. Это просто и конкретно. Об этом, слава Богу, смогли договориться. Сознание бесполезно искать где-либо за пределами мозга. Это понятно. Понятно и то, что и таких энтузиастов хватает. Если им интереснее так, то кому они мешают? Науке?

Науке мешает другое. Когда науку пытаются делать кормом. Для туловища. Наука – мир идеального. Мир идей. Мир поиска истины. И как

процесса, и как результата. Все остальное – шелуха. Ветром обдуть почаше надо, чтобы облетала. И это не называется словом «контроль». Это самые обычные проверки. Проверки – это про веру. Можно верить или нет. Всё просто. Но это уже тема и про волю. Тогда мерзость кончится сама собой. Не люди кончатся, как носители мерзости, а условия эту мерзость воспроизводящие. Без борьбы закончатся. Не теория и практика противостоят. Противостоят корм и идеи. Давно известно. Пора лучше начать различать.

Вернёмся к нашей теме. Меня давно ставил в тупик простой вопрос: «Почему мышление отнесено к сознанию?» На первый взгляд всё довольно просто. Мышление – это сознательный процесс. И всё хорошо. Сознание торжествует. Оно снова всё успешно вписало. Мышление же сознательно? Конечно, сознательно. Вот и славненько, вот и хорошо. Думаем-то мы сознательно. Так это многие объясняют друг другу. Хорошо. Хоть и не понятно. Почему мышление, которое не явный процесс и обязательно с результатом, иногда с отрицательным, но результатом, и «думание», которое очень явный процесс, который практически никогда не заканчивается результатом, это одно и то же?

Можем ли мы утверждать, что тогда, когда человек думает, он мыслит? Вероятно, можем. Можем попробовать утверждать это. А теперь возьмите свое сознание, потряните его аккуратненько и ответьте себе на простой вопрос: «Это как?» Или ответьте сами себе на вопрос: «Является ли мышление процессом, принадлежащем сознанию?». Может быть, это сознание каким-то образом присутствует там, где осуществляется мышление?

Может быть, то, что мы называем образованием и является тем, что помогает сознанию не мешать работе мышления, а помогать самому человеку быстро «узнавать» результаты собственного мышления? Все люди разные. Комбинация биологических, прежде всего генетических особенностей, химических, в том числе по причинам нехватки или

переизбытка каких-либо веществ, получаемых через пищу и воду, и энергетических особенностей (именно всех этих особенностей) такова, что все мы очень разные и с разным познавательным (когнитивным) потенциалом. Кроме того, мы оказываемся в разной среде, которая и влияет на всё вышеперечисленное. И роль образования не в том, чтобы нивелировать эти отличия, а в том, чтобы помогать проявляться этому разнообразию.

Познавательные способности имеют очень разный потенциал. Почему? Потому что один лучше думает, а другой хуже? Один умный, а другой менее умный? Один разумный, а другой менее разумный? И даже на базе этих простых вопросов мы видим, что опять попадаем в такие знакомые и удобные ловушки сознания.

Сознание – это то, «благодаря чему». А мышление – это «что». Сознание – очень сложный проводник. Между материальным и идеальным. Мышление – это то, ради чего сознание существует.

Если мы посмотрим на слово «мышление» – это существительное, отвечающее на вопрос «что?». Думать – глагол, «что делать?» Действие. Это очень просто. Мы так усложнили свою жизнь, что простое всегда кажется неправильным.

Мы можем сказать: «Я думаю». Мы можем сказать: «Я мыслю». И то и другое – это процессы. И если это один и тот же процесс, то зачем в нашем языке два разных слова? Почему я пытаюсь делать выводы на таком, на первый взгляд, ненадежном материале как слова? Но ведь слова или знаки, как и язык, как знаковая система – это то, чем мы оперируем, когда мы думаем. Картины, образы и тому подобное, чем может оперировать наше сознание, являются дополнением, иногда очень большим и заметным, но не основой «процесса-действия», который мы привыкли называть «думать».

И что же? Для чего делаю эти противопоставления? Мышления и того, что я пытаюсь очень неуклюже назвать «думанием», потому что другого слова не могу подобрать.

Предлагаю немного отвлечься. Сейчас известно, что мозг человека во сне более активен, чем во время бодрствования, то есть тогда, когда человек в полном сознании и твердой памяти, как говорят. Человек спит и мозг активен. Человек в сознании и активность мозга ниже. Раньше считалось наоборот. Спим, а мозг «отдыхает». Бодрствуем, и мозг работает.

Вопрос, пожалуй, к сознанию, если бы мы могли к нему обратиться: «А не оно ли, наше прекрасное и для многих непонятное, потому что не знакомое, снижает активность мозга?»

Как мы знаем, зону мозга, где «живет» сознание искать бессмысленно. Искали-искали. С чего начали, тем и закончили. Мозг, как биологическая система, имеет локализацию своих подсистем и далее по направлению детализации, но функционирует с невероятнейшей распределенностью. Не функций, конечно. С этим тоже все более-менее понятно, а распределенностью в этом невообразимом объеме.

Сейчас уже ясно: сознание «отключено» во время сна – активность мозга выше. Вот оно, сознание, во всей его красе – активность мозга ниже. Может, дело в том, что сознание не помогает? А тогда, когда делается способным помогать, научается помогать, то именно этим и обеспечивает решение проблемы энергообеспеченности? Хотя на данной лужайке это одна из проблем. Но очень важная проблема.

Мы так привыкли к познавательным (когнитивным) функциям мозга, что перестаем замечать глобальность проблемы. Мы сознательно собираем информацию, но перерабатывает ли ее сознание? Можем ли мы утверждать это? Я не говорю «доказывать», речь идет именно об утверждении того, что сознание перерабатывает информацию.

Есть ли более подходящая фраза по этому поводу: «Меня терзают смутные сомнения»? Что-то как-то... Собираем информацию точно сознательно. У нас в управлении только так. По-другому не бывает. Насколько я знаю, в других видах профессиональной деятельности тоже как-то так. И что? И перерабатываем её тоже сознанием?

Вот здесь размер моих «смутных сомнений» увеличивается необычайно. И как же это наше прекрасное сознание, которое так сильно всё стремится вписывать в уже имеющиеся картины, может обработать или осмыслить, если кому удобнее, собранные данные или информацию?

Мы понимаем, что знания – это данность. То, что уже есть. В мозге. Знаниями мы оперируем. Это «оперативная площадка» мозга, которая всегда должна быть открыта. Открыта самому человеку. Знаю. Знаю, как делать. Делаю.

Это что? Пойдем от «делаю». Кто может сделать что-либо без тела? Любая работа – это деятельность. Попробуйте сделать что-либо без вашего тела. Тем более что-либо профессионально-целесообразное. Хорошо. Никак без тела. И это, вроде, понятно, но что-то как-то не особенно видно, что понятно, как понятно. Борьбы с туловищем много. Уважения к телу, как единственному пристанищу всего лучшего человеческого – поискать надо. Если вам в теле что-то не нравится – посмотрите на тех, у кого с телом действительно проблемы. Они-то делают. Спасибо им.

Знаю, как делать? Что это? Или где это? Это точно в сознании. В нем, в родном. Более того, каждый с помощью языка, как знаковой системы, может рассказать, как сделать. Только не каждый сразу повторить сможет. Поэтому и есть прекрасные зеркальные нейроны нашего мозга, которые служат почетному делу обучения и не только словесно-теоретическому, но и, что очень важно, практическому обучению. Тому «Как?».

Чего не хватает сознанию как системе контекстов? Очень важный вопрос. Знаю, как делать, – тот ещё «пласт» цивилизации. Не нашего времени, а именно «цивилизации». Это воплощение всякий раз нового и всякий раз того, что потрясает и удивляет как объективированное. И не важно, что слово «культура» имеет около двухсот определений. Может быть, это как раз и отражает то, что «знаю, как делать» – фундамент исторического потенциала человечества. Это история возможностей сознания,

дотянувшегося до тех самых вершин, которые в мозге. Который открывает свои тайны, когда человек к этому готов.

Знаю – это совсем просто и понятно. Что может быть проще? И очевиднее. Знаю – соединение материального и идеального. Соединение условий и мыслей. Свободного принятия и свободного преобразования условий материальной реальности и свободы мыслей человека.

Знаю. Знаю, как делать. Делаю. И всё это на основе возможностей нашего мозга. И всё это с помощью сознания. И всё это мы можем осмысливать.

Давно не могла понять, почему сложно отношусь к слову «рефлексировать». Сейчас понимаю, что сами слова «осмыслить» и «рефлексировать» содержат ответ. Осмыслить – это процесс в мозге сверху вниз, от сложного, рефлексировать – от того самого, где и находятся рефлексы. Осмыслить – это в сторону будущего. А рефлексировать?

Рефлексирование всегда осуществляется на базе памяти. На основании того, что уже событийно произошло в связи с нами и тем, что является нашей реальностью. Рефлексируем мы безусловно в настоящем, но находимся в прошлом. Даже если это произошло только что. Поэтому большинство из нас «честных и идеальных» очень быстро процесс рефлексирования научаются считать чем-то лишним, если не сказать вредным. Почему? А какой во всем этом градус эмоций со всем предсказуемым его знаком? Знаком негатива. Когда этот процесс превращается в оценочную деятельность, только внутри себя. Со всеми понятными последствиями.

Осмысление – это процесс иного направления. Осмысление – это процесс всегда находящийся в настоящем и имеющий вектор в будущее. Это процесс, в котором не сознание лидирует. Оно, очень хочу надеяться, на равных с тем, что присутствует в нас из мира идей. Из того, что и является собственно человеческим. И это уже история про мозг со всеми его безграничными возможностями. И про роль сознания как функции мозга. В мозге нет «выше» и «ниже». В мозге всё важно.

Мышление свободно всегда. Когда оно есть. Многим действительно сейчас очень тяжело. Поэтому за этим «тяжело» мы часто и не видим проявления мышления человека. Но это не значит, что его нет. Это значит, что мы его не видим. Часто не принимаем всерьез собственное мышление. И при этом осуждаем других за отсутствие мышления у них. Это снова распространеннейшая ловушка сознания, которая превращается в отношение к другим. Про то, кто выше, а кто ниже. Кто умнее. Кто разумнее. И так далее.

Свобода в своей полноте – это соединение свободы воли человека и свободы мышления. Переживаемой как чувство свободы или ощущение свободы. Кому как легче: почувствовать или ощутить. Чтобы это становилось состоянием. Привычным состоянием. Только материальное – это, в большей степени, настоящее, а мысли и собственно мышление, в большей степени, уже будущее, наступающее постоянно. Как все знают, «жить – это единственный способ оказаться в будущем». А как жить – не только выбор человека, осуществляемый постоянно, но и состояние, определяемое свободной естественностью. Не удобством или неудобством этих решений, а именно естественностью.

Знаю, знаю, как делать и делаю, – единственный способ улучшения тех самых условий, которые относятся к миру материальному. Потому что это и есть целесообразная деятельность, понятная человеку и обеспечивающая достижение определенных результатов. И все это понимают. Тогда у меня вопрос: «А что зачастую представляет собой организационная деятельность?» Если каждому конкретному человеку понятно, как это должно быть, чтобы было хотя бы «нормально». Не выше того, что нормально. Хотя бы «нормально».

И мы снова попали в область «Как?» и это снова к сознанию. И это тоже к тому, что мы все обладатели зеркальных нейронов. Потому что мы можем быстро перенимать друг у друга полезные навыки. Но в этом и проблема.

Проблема условий. Перекошенности, противоестественности, искусственности, замешанной на том, что в той или иной мере создает напряжение, опускающее человека на уровень эмоций. Негативных эмоций. Какие навыки вырабатывают такие условия? Как быстро они закрепляются? Сколько сил нужно потратить, чтобы преобразовать не только условия, что само по себе не просто, но и укоренившиеся убеждения?

Разве не понятно в чём проблема, если счастье человек понимает как то, что ему должны доставлять, а свободу видит в освобождении от ...? Список у каждого свой. Но всё это противоестественное. И рабство давно отменено. А такое ощущение, что не все об этом знают.

Многие сейчас убеждены, что и незачем человеку «думать», что и мышление – это то, что «вредно», потому что неуправляемо. Может, надо перестать контроль с управлением путать? А об управлении знать побольше?

У меня простой вопрос: «Почему любой профессионал независим, и любой, кто им не является, оказывается зависимым?». Потому что один свободен, а другой не свободен? Может это следствие? Следствие отношения к себе и к своей жизни. Которая здесь и сейчас, потому что там и тогда в будущем она будет такой, какой она творится человеком сейчас.

Есть полёт. Есть состояние полёта. Почему состояние полёта еще не многим знакомо? Почему профессионалов, которым всегда знакомо это ощущение полёта, ещё не так много, как хотелось бы? Вернее, как необходимо.

А что касается понимания и не понимания? Находясь «между и между» всегда можно найти много интересного. В первую очередь потому, что понимание, как получаемый результат, есть результат работы современных структур мозга. Непонимание – есть отсутствие этого результата. И это вполне очевидно и понятно каждому. Интересное состоит в том, что понимать или не понимать – это и есть свобода воли человека. О

которой много говорят, но, как обычно, простое всегда сложно видеть. Оно незаметно в своей простоте.

Понимание себя – это интегрирование разнообразнейшего в себе, увиденного через окружающий мир, в единое целое. Снова спасибо зеркальным нейронам. Не только поиски, но и постижение, узнавание и спокойное интегрирование. Говоря о сознании, считаю важным отметить ещё один момент. Сознание – гармонизатор мозга. Сейчас много говорят о влиянии музыки на мозг. И сознание и музыка, вероятно, решают задачи гармонизации функционирования мозга. Во всей его биологичности.

Сознание находится между и между. Оно проводник преобладающего. Преобладающего в человеке. Из древнейших структур или из современных. Которое понимается или не понимается. Понимается свободно, так как мышление свободно всегда. Или не понимается. Если удобнее не понимать. Тогда биологическое как побеждало, так и будет побеждать. В конкретном человеке, в группе людей, в разной степени структурированных коллективах.

Поэтому незачем спрашивать почему технологии «расчеловечения» людей подтверждают свою реализуемость. Почему люди соглашаются с тем, с чем не нужно соглашаться и обоснование этого «правильного» самому себе становится настолько важным для человека, что защита своего «права» превращается в борьбу не на жизнь, а на... Мудрость народа давно закреплена в языке, а мы всё не понимаем и не понимаем.

Сознание, как функция мозга, нуждается в знаниях, которые приобретаются каждым человеком самостоятельно. Знания невозможно приобрести несамостоятельно. Они приобретаются в соответствии с целями человека, поэтому жизнь каждого – это то, что для него важно, то, чему уделяется внимание.

Сознание, являющееся проводником к мышлению либо помогает человеку находить важное в себе для реализации этого важного, либо организует своему обладателю разные «испытания», и человек не может

освободиться из пут этого «пытания» самого себя. Каждый знает. Каждый этим занимался.

Может пора всё больше и больше находить источники энергии в мышлении, в пространстве собственно человеческого, в пространстве единства и отдельности? В пространстве, в котором реализуется и счастье и свобода. В пространстве, создаваемом сознанием с помощью доверия. В пространстве мозга. В пространстве, которое есть у каждого.

По роду моей деятельности мне понятно, почему вопросов про доверие, в том числе к себе, сейчас так много. Почему это часто можно назвать «крылья вдребезги». Посмотрите на себя. Может, это не совсем «крылья вдребезги»? Может быть, это просто сложенные крылья? Крылья перед полётом.

А профессионализм жить – это не так уж и сложно. Уметь быть счастливым и свободным. Просто уметь.

Научиться.