

Оглавление

ПРЕДИСЛОВИЕ: Притча о двух солнца	7
Что такое философия и почему она необходима каждому?...	16
I. САМОПОЗНАНИЕ	28
Почему мы чувствуем то, что чувствуем:	
главный механизм человеческой психики	28
Восточный подход к проблемам счастья и желания	45
Западный подход к проблемам счастья и желания	54
Между Западом и Востоком:	
счастье, творчество и смысл жизни	65
Четыре ключевые сферы творчества	79
Существует ли «Я» и какова природа сознания	96
Что нами движет: эгоизм, альтруизм и сущность воли	109
Свобода и ее (не)возможность	116
Одиночество	125
Время, смерть и три урока от Будды, Ницше и Хайдеггера ..	139
Как разобраться в себе и есть ли у нас призвание	147
II. САМООСВОБОЖДЕНИЕ	157
Быть, а не казаться?	157
Как устроено наше восприятие	
и возможна ли объективность	167
Истина и познание	178
Что значит мыслить: природа ума и глупости	185

Ловушка 1. Стереотипы и самоисполняющиеся пророчества	194
Ловушка 2. Свои против Чужих	203
Ловушка 3. Подчинение авторитету и статусным играм	218
Ловушка 4. Подражание: эксперименты Аша, эффект Вертера и теория разбитых окон	232
Внутри нас есть тот, кто знает правду	251
Стокгольмский синдром	261

III. САМОСОЗИДАНИЕ. 274

Принцип 1. Творческий дискомфорт	274
Принцип 2. Достаточная ответственность	294
Принцип 3. Иерархия потребностей и необходимость жертвы	302
Принцип 4. Последовательность	309
Принцип 5. Непрерывность познания и трансформаций	328
Эмоциональный самоконтроль	347
Уверенность в себе	365
Здоровая агрессивность	377
Качество речи	388
Тело, здоровье и красота	395
Тонкая настройка: как менять себя и преодолевать искажения восприятия	410

ПОСЛЕСЛОВИЕ: 15 правил на всю жизнь. 431

Примечания	445
----------------------	-----

Предисловие: ПРИТЧА О ДВУХ СОЛНЦАХ

Когда на чистом и ясном небе сияет солнце, согревая и озаряя все вокруг, я не в силах сопротивляться этой древней волшебке. Возникает чувство, будто ты испил из того самого источника жизни — причастился вечной юности и свежести, наполнился энергией, счастьем и смыслом. Это великий дар стихий, несомненно, и столь легко быть радостным под его ласкающими и пронизывающими лучами. Но именно потому я не могу не видеть его несовершенства, его трагической хрупкости и уязвимости. Да, это великий дар, но это всего лишь дар. Он дается редко, он дается произвольно, тепла его мало, да и солнце нечасто загорается над человеческим существованием. Нельзя построить жизни на чужих милостях и смиренно ждать позволения мира что-то испытать и кем-то быть. Это значит строить дом на песке. И как, наконец, быть всем тем, кому обстоятельства не протягивают руку помощи? Кто не видит солнца, кто выходит с утра во мрак и идет во мраке? У каждого бывают такие периоды; у многих так проходит едва ли не большая часть жизни.

Нам требуется надежная внутренняя опора, и мы можем ее обрести, ибо можем зажечь солнце в себе самих. Так же, как звездное небо есть не только над нашими головами, но и в наших головах, мы содержим в себе источник животворного дневного тепла. Поначалу он мал и слаб, но если его пестовать и поддерживать, то оказывается, что внутреннее светило сияет много жарче того, что над головой, и заменяет его с лихвой. Более того, оно надежно,

оно не обманывает, оно разгоняет внешний мрак и расцвечивает серые ландшафты бурными красками. Чем это солнце сильнее, тем менее мы зависим от погоды обстоятельств и сами формируем климат вокруг. Стоит же небу жизни проясниться, как свет из двух великих источников множится и соединяется в единое целое. Так только и достигается ближайшее подобие рая на земле, о котором столько грезили и грезят люди — гармонией обоих начал, большого внутреннего и малого внешнего.

Но что именно подразумевается под этим преображающим нас вожделенным теплом? Первое, что приходит в голову современному человеку, это то, что речь идет о счастье. О той точке, в которую все мы стремимся, пускай и разными маршрутами, о естественной первоцели бытия. Нельзя, однако, поддаваться искушению простых ответов. В большей части эпох и культур человечества идея о личной радости как ценности была настолько побочной и незаметной, что это должно вселить в нас сомнения. Конечно, люди всегда хотели, хотят и будут хотеть счастья, независимо от того, что они или их культура о том думают, но уже этого наблюдения довольно, чтобы понять — счастья недостаточно.

Исследование истории, человеческой психики и физиологии мозга привело меня к пониманию, что есть еще два необходимых компонента: творчество и смысл. В ходе первого раздела книги мы подробно рассмотрим как их по отдельности, так и тот глубокий исток, в котором все три берут начало. Вместе они образуют великую Триаду человеческой экзистенции, троякую первоцель, поддерживая друг друга, но при этом совершенно друг к другу не сводимые.

Человек может быть счастлив, а вместе с тем бездеятелен и не чувствовать даже дуновения смысла в собственном бытии. Тогда счастье это, лишенное опор, хрупко, пресно, одномерно, и, разумеется, бесплодно. Человек может быть продуктивен, но при этом несчастен и быть заражен бациллой нигилизма, ощущением разлагающей его абсурдности. Тогда творчество его обыкновенно тронуту порчей и распространяет ее вовне, его созидательный по-

тенциал подорван, а сам он страдает — поистине без всякой нужды и пользы.

Наконец, мы можем ощущать высшую осмысленность своего бытия, но не мочь и не уметь найти себе практического применения, как и удовлетворения в жизни.

Лишь когда все элементы великой Триады сходятся воедино, раскрываются высшие возможности человеческой жизни. При здоровом единовременном росте они помогают друг другу: счастье делает нас деятельнее, творчество делает нас счастливее, существование наполняется смыслом, а тот, в свою очередь, окрыляет нашу эмоциональную жизнь и созидательный процесс. Все те цели, от мала до велика, к которым стремятся люди, есть попытки, пускай и неуклюжие, припасть к этим трем великим режимам бытия или хотя бы к одному из них.

Первый способ достичь этого — *внешняя самореализация*, старание вымолить у стихий не громов и молний, а сияния чистого солнца над головой и своими собственными усилиями обеспечить хорошую погоду. Конечно, мы можем в поте лица работать над вмещающими нас обстоятельствами, но мироощущение слишком сильно зависит от свойств самого воспринимающего их субъекта. Когда внутренне неустроенный индивид оказывается в райском саду, все это благолепие искажается и преломляется в его омраченном уме и порой трансформируется в адские ландшафты. С другой стороны, даже если в душе и царят мир да покой, но сама она не развита и не вытружена, ситуация становится лишь немногим лучше. Жизнь может многое предложить такому человеку, но, по горькой иронии, он очень мало способен от нее взять. Дверки его сознания так малы, что способны впустить лишь малую толику потенциально доступной ему полноты действительности.

Возможности внешних условий нашего бытия чрезвычайно ограничены, а результат очень хрупок. Мы получаем от них не белоснежную улыбку счастья, продуктивности и смысла, но скорее их бледную тень — одномерную и грубую. Не покоящиеся на внутренней основе, эти желаемые состояния всегда носят на себе печать неудовлетворённости, подспудное ощущение пустоты и обделён-

ности, постоянное пресное послевкусие. Нельзя забывать, наконец, и то, как переменчива фортуна и сколь опасно зависеть от милости климата. Стоит судьбе нахмуриться, стоит солнцу скрыться за тучами, и сделавший ставку на внешнюю самореализацию ба ловень судьбы оказывается заперт в темноте, которой ему нечего противопоставить. Темноте тем более густой, чем ярче до того был свет.

Не нужно героически пренебрегать подарками бытия и по хвальным стремлением улучшить условия своей жизни. Необходи мо, однако, понимать, как скуден их арсенал и напризен нрав. Приоритетная работа сосредоточена в совсем ином измерении — над той силой человеческого сознания, что меняет и преобразует обстоятельства и возносит человека над ними, что умножает пада ющие на нас лучи света и дает бой опускающейся тьме. Это и есть *внутренняя самореализация*, развивающая способность челове ка сохранять радость и силу даже в ненастье и спокойствие среди бури. Она направляет, поддерживает и дополняет внешнюю, без нее почти бессильную, и уподобляет нас тем растениям, которые цветут и на самой каменистой почве.

Что и говорить — путь внутренней самореализации не прост. Хорошая новость все же в том, что он однозначно проще задачи воплотить главные цели человеческой жизни посредством изме нения вмещающих ее условий. Последние обречены на позорное поражение, и как раз опыт постоянных неудачных попыток одер жать победу приемами, которые просто не могут работать, дела ет людей пессимистами. Они возводят хулу на действительность и смотрят на нее из-под насупленных бровей именно потому, что всегда искали тепла и света не по тем адресам. Из-за этого они решили, что их не найти вообще. Индивид видит свое страдание и страдание окружающих. Он замечает, что мир жесток и бес смыслен, что человек — глуп и слаб, а силы его малы. Он приходит к выводу, что все это следствие порочной структуры самого миро здания, но никак не человеческой неуклюжести. Люди сперва фор мируют в себе надуманные ожидания касательно того, чем должна быть реальность и что они должны в ней делать, а затем злятся

на мир, когда тот отказывается вмещаться в эти искусственные построения.

Горестные судьбы мира, а также личные беды и несовершенства кажутся столь значительными и непреодолимыми лишь в силу непонимания того, в каком измерении их решение становится возможным. Мы похожи на тех дураков, которые страдают от жажды, сидя возле чистой реки, и посылают миру проклятия за то, каким засушливым местом он является. Река, возле бурных вод которой мы изнываем, есть наше собственное сознание. Его можно сравнить с цветным стеклышком со сложной трехмерной конфигурацией, властно преобразующим и интерпретирующим все, что попадает на его поверхность. Именно от свойств этого стеклышка в большей мере зависит то, какой предстает действительность и какой отклик в нас вызовут те или иные происшествия.

Как будет показано далее в опоре на последние научные данные, все переживаемые человеком состояния есть информационные потоки в нашей психике, движением которых можно и нужно управлять. Счастье, смысл, творчество — это не то, что происходит с нами сейчас, было в прошлом или может ожидать когда-то в будущем. Это сам способ проживания действительности. Они есть не набор обстоятельств, а то, как мы относимся к происходящему с нами — специфическая и устойчивая конфигурация информационных процессов внутри индивидуального «Я». Это понимание в той или иной форме пронизывает многие интеллектуальные традиции, от древнегреческих философских школ (софизм, скептицизм, эпикуреизм, стоицизм) до йоги, буддизма и даосизма. Мастер дзен Тит Нат Хан резюмировал древнее убеждение всей восточной философии в следующей лаконичной формуле: «Не существует пути к счастью. Счастье и есть путь».

Иными словами, сам способ проживания реальности, а не ее конкретные характеристики и набор внешних фактов существования, определяют качество нашей жизни — и не только счастье, а весь ее ход и итоги. Все подлинные достижения есть достижения *внутренней самореализации*, очищение сознания от искажений восприятия и положительная трансформация нашего умения

проживать вереницу мгновений. Если здесь мы достигли успехов, то все остальное оказывается второстепенно. Если же нет, то всякие прочие «приобретения» тщетны, будь то имущество, положение или люди.

Непонимание устройства психики и болезненное трение ошибочных ожиданий о действительность вынуждает людей гневно выставлять реальности счета. Но стоит избавиться от этого груза и подойти к собственной жизни с иной стороны, как обнаруживается, что с устройством реальности все в порядке. В ней нет никаких препятствий для единства счастья, продуктивности и смысла для каждого из нас. Если пока что это звучит неубедительно, вопрос можно сформулировать еще проще и вне всякой зависимости от того, как мы относимся к миру и своим перспективам в нем.

Перед любым индивидом стоит фундаментальный выбор: продолжать жить дальше или отказаться от этого. Если мы выбираем жить, то первейшая наша цель, по определению, это разобраться в том, как сделать это лучше. Каков бы ни был мир, раз уж мы в нем, *пока мы еще в нем*, лишь одно в высших интересах индивида: приближаться шаг за шагом к великой Триаде, преодолевать бессмысленное страдание, свои ограничения и изъяны восприятия. Независимо от того, до какой степени у человека получится добиться этого, даже у самого прожженного пессимиста не возникает сомнений, что движение как назад, так и вперед возможно. Альтернативой последнему является несчастное, жалующееся, бесплодное и ничего не пробующее изменить пребывание в заложниках у злополучных обстоятельств и своих собственных заблуждений.

Чтобы вступить на путь положительных трансформаций, необходимо признать основополагающий факт: хотя человек един со всем древом жизни, кое в чем мы кардинально отличаемся от прочих животных. Лишь мы, *homo sapiens*, являемся исследователями и творцами в полном смысле этих слов. Ни одно живое существо на земле не познает и не способно познать устройства вмещающего его миропорядка. Ни одно живое существо, кроме

нас, не является созидающим; лишь мы творим нечто принципиально новое и небывалое.

Эти две фундаментальные роли есть одновременно *две высшие ценности* человеческого существования, в горниле которых выкованы окружающие нас блага. Можно потому утверждать, что чем более индивид является исследователем и творцом, *тем более он человек* в смысле своего специфического отличия от остального природного мира. Стремясь к раскрытию высших возможностей собственной жизни, мы должны сперва понять ее устройство и затем воплотить собранное знание на деле. Мы, следовательно, должны быть познающими и созидающими. Лишь познание и творчество, фундаментальные ценности и роли человечества, в состоянии вымостить дорогу вперед.

Сегодня мы не первые и не последние, кто взялся за великое предприятие устроения жизни. За несколько тысяч лет существования цивилизации и сотни лет развития современной науки было накоплено богатейшее интеллектуальное наследие. Главная задача потому — не столько добыть новый материал, сколько возвести прочное здание из уже имеющихся в изобилии кирпичиков. Как верно заметил Людвиг Витгенштейн в своих «Философских исследованиях», «проблемы решаются не через приобретение нового опыта, а путем упорядочения уже давно известного».

Если мы обратимся к западной философии, то встретим сотни разных противоречащих друг другу решений интересующих нас этических проблем. Все это многообразие при этом ветвится из единого глубинного истока, где уже две с половиной тысячи лет царит почти полное единодушие в отношении базового вопроса о том, как индивиду следует управлять движущей им стихией желаний и выстраивать отношения с миром. Как будет продемонстрировано впоследствии, существо западной парадигмы в самой концентрированной и законченной форме было сформулировано одним из величайших мыслителей в истории — Фридрихом Ницше. Именно его учение выбрано здесь как наиболее точная сумма идей и духа всей интеллектуальной традиции Запада.

Аналогично, на классическом Востоке, от Индии до Китая и Японии, мы наталкиваемся на многоголосицу различных взглядов и жизненных практик. Анализируя их содержание внимательнее, мы обнаруживаем, что непрестанные споры восточных мыслителей опять же берут начало из единой живой основы: из некоего набора основных тезисов, разделяемых большинством заметных философов этой сверхцивилизации. И если западный образ мышления емко воплощен в трудах Ницше, то для Востока эту роль играет Сиддхартха Гаутама, то есть Будда.

На фундаментальном уровне осмысления Запад и Восток, Ницше и Будда подходят к тем же проблемам человеческого существования, но делают это с противоположных концов и предлагают диаметрально противоположные решения. Обе парадигмы обладают высоким внутренним совершенством и эффективны в своей системе координат, но вместе с тем им присущи изъяны, вытекающие из их крайности. Противоположность восточного и западного философского наследия есть противоположность двух полюсов одного глобуса, двух частей одной картины. Чтобы увидеть ее всю, в этой книге мы попробуем встать *между Западом и Востоком*, между Ницше и Буддой. Нам потребуется сперва отдалиться, затем сблизить и переосмыслить оторванные фрагменты в новом синтезе. Это и позволит преодолеть вытекающие из их полярности изъяны.

В исследовании того, как выстраивать жизнь и управлять своими психическими процессами, мы оттолкнемся от философского наследия человечества. Однако оно не может быть единственной опорой. Знание будет действительно надежным лишь тогда, когда мы примем в расчет все дисциплины, занимающиеся человеком, и не потеряем связи с современным состоянием науки. Сегодня, благодаря прорыву в исследованиях мозга, эволюционной биологии и нейробиологии, а также технологиям вроде фМРТ и ТМС, ряд важнейших проблем устройства нашей психики перестают быть предметом гениальных догадок и входят в область точного знания. Теперь мы способны проверять и обосновывать многие философские тезисы строгими научными методами и выявлять за-

кономерности процессов в мозге, ответственных за те или иные состояния, переживаемые индивидом.

Цель этой книги — проследить ключевые траектории движения философского, психологического и научного знания, затем свести все полученные данные в единой точке и осуществить новый синтез для раскрытия высших возможностей жизни. Когда мы пользуемся предельно широким набором источников, а разные методы и уровни осмысления приводят нас к одним и тем же выводам, это является самым надежным свидетельством их корректности. Мы получаем комплексное понимание устройства реальности и собственной психики. Как следствие, в наших руках оказывается мощнейший инструмент по положительной трансформации своей жизни и мира вокруг. Если воспользоваться аналогией, книга такого рода представляет собой карту, обрисовывающую маршрут к воплощению великой Триады счастья, творческой мощи и смысла. Было бы глупо недооценивать ее важность, но столь же неблагоприятно возлагать на листы бумаги неоправданные надежды. Карта показывает, куда идти, и без нее мы будем плутать, но шаги все равно придется совершать самостоятельно и именно от этого зависит, куда мы придем. Прежде чем приступить к полноценному обзору, необходимо, однако, прояснить, что такое сама философия, выбранная здесь как главный метод рассмотрения. В чём ее принципиальное значение для человеческой жизни и как она соотносится с наукой?