



12+

Андрей Калинин

**Загляни за горизонт. Сделка,  
которая состоится всегда**

«ЛитРес: Самиздат»

2021

**Калинин А. В.**

Загляни за горизонт. Сделка, которая состоится всегда /  
А. В. Калинин — «ЛитРес: Самиздат», 2021

ISBN 978-5-532-98825-5

Главный герой этой книги - коммуникации. Автор, имея профессиональную подготовку и большой опыт работы в области фасилитации и коммуникаций, раскрывает секреты вопросов общения, начиная от того, как мы мыслим и реагируем на внешний мир и заканчивая чувствами, которые мы переживаем в процессе взаимоотношений с кем-то. Книга рассчитана на глубокого и пытливого читателя склонного к мыслительной деятельности и направлена на пробуждение внутренних вопросов у читателя. Ведь если появляются вопросы, то где-то появляются и ответы на них, это как 2 стороны одной медали.

ISBN 978-5-532-98825-5

© Калинин А. В., 2021  
© ЛитРес: Самиздат, 2021

## Содержание

Честный вопрос вместо вступления	5
О причинах и стратегиях	7
Базовые подходы и установки	8
Про меня самого или история о Другом	10
О дуальности мира	12
О верблюде, бабочке и свободе	14
Тонкости восприятия	16
Отчего мы так конфликтны	18
Неоднозначность – признак сложности	20
Незнакомца легче ненавидеть и труднее любить	22
Обособленность: причины и следствия	24
Кто в мозге хозяин	26
Почему крокодилы не шутят	28
Законы арифметики	29
Мир смыслов	30
О страхе сомнений и смелости решений	32
Умом или разумом	34
О том, как мы ищем в других себя	36
Секреты плутовства	38
Конец ознакомительного фрагмента.	40

# Андрей Калинин

## Загляни за горизонт. Сделка, которая состоится всегда

### Честный вопрос вместо вступления

Как часто в жизни каждого из нас происходят досадные события? После них мы раздражённо цокаем языком и укоряем себя в том, что недостаточно подготовились к встрече. Не учли особенностей поведения оппонента, оказались неспособны противостоять чужому натиску, не сумели правильно выбрать дистанцию, не смогли сохранить темп и ритм общения, поддались, не поняли или просто «купились»... Оппонент оказался сильнее или удачливее? Но кого это волнует? Короткий список победителей известен всем, а кто помнит армию проигравших?

Правда заключается в том, что мы очень часто вынуждены признавать, что находимся не на верхней строчке списка победителей.

Сегодня был не наш день. Сегодняшнее сражение проиграно. Так бывает. Особенно часто мы осознаём свои поражения, когда это касается межличностных отношений, которые всегда основаны на взаимном воздействии. Каждый раз, соприкасаясь с кем-то, вступая в любой контакт, мы, вне зависимости от степени осознания этого, уже изменяемся навсегда. И неважно, удалось ли нам в отдельно взятый момент убедить оппонента в правильности собственной позиции и уверенности, или же он заронил в наше сознание его сомнения, подорвав эту уверенность.

Я осознанно пишу сейчас «мы», а не «я» или «ты», потому что сознание взрослого человека уже привычно оперирует набором психологических защит. Избегая вторжения в область значимого, оно тут же начинает спорить с частностями и создавать мыслеформы, оберегающие устоявшийся внутренний мир и порядок, сложившийся в структуре личности. Отчасти поэтому собеседники обращаются друг к другу на «вы» до тех пор, пока интерфейс их взаимодействий не будет полностью отлажен и отношения не станут более теплыми и дружескими. И это не просто дань культуре. В этом есть глубокий смысл. Русский язык – это язык смыслов и образов. В этом его главное отличие от языков с более простой структурой. Любое прямое обращение к «Я» наше сознание расценивает как попытку вторжения в личное пространство, поэтому нужно быть очень внимательным с любыми личными обращениями. В этой книге не будет случайных переходов, и там, где я буду обращаться на «ты» к тебе, уважаемый читатель, это будет иметь конкретную цель. Когда кто-то использует в общении форму «я», чаще всего означает, что автор говорит от первого лица. И скорее всего, смысл сказанного в этом случае тесно связан с его собственным представлением и отношением к данному высказыванию. «Ты» относится к кому-то другому, но не ко «мне». Поэтому я сейчас пишу «мы», понимая, что эта ловушка касается любого человека и его отношения с миром.

И ещё одно важное замечание, эта книга не учебник Гуру, коим я себя не читаю, и не является наставлением и поучением. Всё что ты здесь прочтёшь всего лишь позиция автора, его мировоззренческие установки и размышления, основанные на личном опыте и идеях многих умных людей, размышлявших и делавших выводы в «другое», своё время. У тебя могут быть и должны быть собственные взгляды, отношение к событийному ряду и описанным примерам. Моя цель всего лишь выступить в качестве генератора твоих размышлений, донести ключевые вопросы и зародить сомнения в ответах на них. В этом смысле эта книга, не читиво для отдыха и расслабления, это точно. Возможно, это твой партнёр в спарринге, ведь нет более

сложного и затратного труда, чем интеллектуальная работа. Возможно, эта книга, твой личный тренажёр, логика, план... помощник в развитии и формировании того, что и делает нас, во-первых, индивидуальностями, а во-вторых, личностями, которые определяются осознанным умением коммуницировать с другими и миром. Возможно, прочитав «Загляни за горизонт» ты осознаешь, что я как автор книги, прошёл свой путь параллельно с тобой, и ты такой не один. А возможно, ты вовсе не согласишься со мной. Но мой взгляд покажет, что кроме твоего пути есть и другие, потому что мы все разные. Но я очень надеюсь, что какая бы история не оказалась твоей, это возможность стать другим, и по-другому научиться воспринимать то, что всегда было перед глазами.

## О причинах и стратегиях

Когда-то Наполеон Бонапарт сказал: «Можно выиграть бой, но проиграть сражение; можно выиграть сражение, но проиграть кампанию; можно выиграть кампанию, но проиграть войну».

Стратегия – это своего рода диета: нужно уметь жертвовать чем-то и отказываться от определённых вещей, иногда заведомо проигрывать в малом, чтобы победить в большем.

И здесь я задаюсь рядом важных вопросов. Как научиться не проигрывать коммуникационные войны? Как быть сильным? Как всегда, и везде учитывать те нюансы, о которых мы чаще всего забываем, готовясь к очередному личному сражению? Не дорабатываем, не учитываем, что всё всегда зависит от мелочей, которые могут сыграть как против, так и за.

Да, эта книга о коммуникации в различных ее проявлениях, то есть о взаимодействиях между людьми, по крайней мере я хотел, чтобы она была прежде всего об этом. Надеюсь, что те размышления и примеры, которые я здесь излагаю, а также вопросы, поставленные здесь, будут любопытны и полезны кому-то, кто идёт сегодня параллельной дорогой либо отправится в путь позже по той же местности, а возможно, прошёл раньше и дальше меня.

Сейчас могу сказать только одно: я много лет одержимо исследовал отношения человека с самим собой и другими людьми. Как настоящий лозман, я переносил на карту холмы и степи, реки и океаны этих отношений, стараясь задать точный масштаб размышлений о различных видах и формах восприятия человеком всего того, что не относится к его собственной сущности, собственному эго.

Эту книгу от первой до последней ее строчки я писал, будучи максимально честным и сохраняя осознанность. Как и прошлая моя книга, эта содержит смелые и во многом провокационные заявления. И в ней точно так же важны не только сами вопросы, возникавшие по мере продвижения по пути, но и их комбинации, настраивающие на размышления. Конечно, каждый по-своему воспримет изложенную здесь информацию и по-своему ответит для себя на поднятые вопросы. Для меня важно лишь подтолкнуть читателя задуматься над этими вопросами и начать поиск собственных ответов.

Подчеркиваю, я не гуру. Всё, с чем ты здесь столкнёшься – это отражение уже пройденного мною лично пути, и ещё пути, который я проживаю здесь и сейчас, наблюдая за окружающим меня миром и прежде всего – людьми. Я дарю тебе собственный взгляд и обещаю его не исказить, всё изложенное в книге – правда. Это моя субъективная реальность о некоем пространстве и времени, среде и субъектах, её наполняющих. О моём отношении к этому в локусе конкретного «сейчас» (ведь ничто на свете не вечно, и, возможно, в процессе приобретения нового опыта моё отношение к этим вопросам изменится).

Я не гарантирую тебе, мой читатель, абсолютной точности моей личной дорожной карты. Она, конечно, требует поправок в силу многомерности исследуемой картины и субъективности, присущей мне, как и любому наблюдателю. Но я составил её из важных для меня самого вопросов, и прошёл по ней своим путем размышлений. Надеюсь, и ты сможешь составить свой собственный маршрут, сверяясь с этой картой, пройти своим путем и достичь цели своего путешествия.

Ведь у тебя тоже есть вопросы? Тогда пора в путь. Надеюсь, нам удастся оказаться там, за горизонтом. Там, в новой завтрашней реальности и новом отношении к ней. Но предупреждаю, путь не будет лёгким, придётся потрудиться.

## Базовые подходы и установки

Человек так устроен, что каждый день приобретает новый опыт. И каждое явление, каждое событие на пути даёт человеку новые и новые элементы пазла, оттенки или даже целые картины восприятия. Так, перечитанная заново книга или фильм при повторном просмотре воспринимаются по-новому и расставляют совсем другие акценты в нашем восприятии. Даже простое повторение всегда несёт нечто новое: по крайней мере внешние и внутренние обстоятельства никогда не повторяются, как никогда не повторяется в пространстве вариантов точка, в которой мы принимаем то или иное решение.

Одним словом, в этом мире невозможно полное, абсолютное повторение чего бы то ни было. Как не войти дважды в одну и ту же реку, так не прожить повторно те же самые ощущения, не повторить наших мыслей и не зафиксировать одинакового прочтения информации, которую мы принимаем из благодатной Вселенной и преобразуем затем в собственном жизненном опыте. Каждый из нас, проходящих по собственному земному пути, занимается своим делом, преобразует свою вселенную, наблюдая за чем-то ещё более масштабным и воздействуя на глобально-непостижимое.

Мы триедины в собственной структуре, мы сбалансированы в нашем физическом, духовном и социальном. Вершиной нашей внутренней организации является источник разума, который и позволяет нам использовать высшую мудрость, бесконечное и великое знание Космоса, преобразовывая его на своем земном пути.

Крайне важно не просто усвоить это, но и научиться осознанно реализовывать и приумножать знания Космического потока, транслируемые нам транслируемые тем, кто создал нас по своему образу и подобию. Ведь только подобное может создавать подобное. При этом больший объект всегда притягивает меньший, на этом принципе строится гравитация и на этом же принципе строится и закон подобия.

Подобие – это своеобразный строительный материал, некая «склеивающая» субстанция, которую тяжело представить себе, обладая трёхмерным восприятием мира. Принцип подобия можно рассматривать как разновидность теории хаоса, которая гласит, что сложные системы (в нашем случае это система коммуникаций) чрезвычайно зависимы от первоначальных условий (похожестей), и любые, даже совсем небольшие, изменения в окружающей среде (отличия) могут привести к непредсказуемым последствиям.

Поскольку отличий может быть неопределённое множество, количество вариантов новых решений и, как следствие, состояний вещей и мест также стремится к бесконечности. Этот закон можно описать через теорию вероятностей, которая, наоборот, стремится к прояснению определённости (вероятностей) того или иного варианта развития событий. Сама возможность такого взгляда через некие математические инструменты и, соответственно, физические модели представляется очень интересной. Этот подход позволяет свести нематериальные категории (сходство и отличие), математические законы и физическое конструирование в одну парадигму размышлений.

Кроме того, примем во внимание, что различия (которые являются другой сущностью, другим полюсом мироздания, антиподом подобия) играют не меньшую роль, чем сходства. И если предположить, что по внутренней организации эти различия должны быть подобны, но иметь разные полюса, можно значительно расширить вариативность субъективного восприятия мира, которое при этом всегда объективно для каждого конкретного индивидуума/человека.

Я предлагаю отправиться в путешествие, где каждый из нас пройдет собственным путем от привычного к непознанному и, наоборот, от неизвестного – к понятному и простому. Постараюсь через вопросы обозначить контрольные точки и вехи маршрута, дабы в пространстве

вариантов мы не потеряли друг друга из поля зрения, и никто не сбился с пути, не отклонился от цели нашего путешествия. Впрочем, путь у каждого свой, и куда он приведёт или заведёт именно тебя, читатель, мне знать не дано. Возможно, ты выберешь собственные контрольные точки и ориентиры, обозначишь другие вехи. В любом случае ответы придут к тому, кто задаётся вопросами.

## Про меня самого или история о Другом

Для того чтобы начать целенаправленное движение, необходимо сначала определить своё местоположение в пространстве, в нашем случае – найти ответы на вопросы:

- Что со мной сейчас происходит?
- Что меня по-настоящему тревожит?
- Что бы я хотел изменить в себе и в своей жизни?
- Чего мне не хватает, чтобы это выполнить?
- Почему я оказался именно здесь и сейчас, в такой ситуации?

Честные ответы позволят каждому определить ту самую точку в пространственно-временном континууме, в которой он находится. Есть ли возможность заглянуть внутрь себя? Посмотреть вокруг? Есть ли для этого внутренние ресурсы души и тела? И главное, есть ли желание и потребность работать над собой, готовность увидеть и понять новое, обрести знание, которое навсегда изменит нас. Осознание вопроса – уже половина ответа. Но помните: эта дверь открывается только в одну сторону. Об этом меня предупреждали в начале моего путешествия те, кто свой путь уже прошел. И теперь я должен предостеречь тебя, дорогой читатель, ведь далеко не все действительно готовы меняться и изменять привычную жизнь.

Это не хорошо и не плохо, просто мы все разные.

Перед тем как идти дальше, подумай: нужна ли тебе эта «другая» реальность? Ведь никто даже не знает, какая она, пока не окажется там, в этой новой для себя действительности. Но если ты пытливый и неутомимый, если чувствуешь, что тебе сюда, и никак не можешь отказать себе в этом приключении, добро пожаловать на борт!

Ранее я уже касался феномена подобия и сейчас хочу более подробно поразмышлять об этом очень важном для нас явлении. Посмотрим, куда нас приведет логика того, что принято называть подобием, действующая, словно магнитное притяжение. При этом нам стоит акцентировать внимание и на противоположном полюсе. Я говорю о восприятии непохожестей, об отличиях, о том, что мы называем «другой».

Интересная смысловая комбинация: «друг-ой» или «друг мой»? Отличие – это друг? Да, вот такая простая и одновременно крайне сложная конструкция. Попробуем с ней разобраться. «Друг-ой» – это друг, но уже «другой» – почему-то означенный «ой» как чем-то всё меняющим: тревогой, болью, опасностью? Это некое искажение пространства? Или трансформация волны? Кто он – «друг-ой»? Я задаюсь этим крайне важным вопросом, так как вся наша социальная жизнь состоит из взаимных отношений, взаимодействий с «другими» («друг-ими»).

Эти взаимодействия генерируют новые виды энергии, как созидательные, так и разрушительные. Возможно, нам удастся понять это и объяснить. Тогда мы сможем заглянуть чуть дальше того, что видим сейчас, мы поднимемся над собой и отодвинем горизонт – это единственный способ заглянуть в будущее, научиться смотреть – и видеть, воспринимать, осознавать и осмысливать мир по-другому.

Открытия, которые мы совершим в этом путешествии, будут безграничны и неповторимы, как неповторимы рисунки кожи на наших руках, как уникальны наши умозаключения. Парадоксально, но, возможно, здесь тоже содержится подсказка Создателя: наша кожа состоит из того же материала, что и клетки нашего мозга – это факт.

Но возможно, что похожестей ещё больше, например, рисунок кожи уникален и не повторим и работа мозга каждого человека тоже уникальна и вряд ли предсказуема на 100 %. Или то обстоятельство, что мы думаем, мыслим посредством мозга и принимаем решения, посредством передачи сигналов, считываемых кожей, вряд ли простое совпадение. Мы привыкли смотреть на мозг как на серое вещество внутри нашего черепа, но возможно, думающего

«вещества» у нас гораздо больше? Просто оно совсем в другом виде? Даже если это не так, это хороший повод задуматься над сложностью собственного устройства.

Появляющийся на свет, человек для меня, есть продукт Высшего замысла, организующего всё, и Души, пришедшей на Землю для получения нового важного опыта, для обязательной реализации сущностной роли в глобальном театре вариантов. Эта роль выражается через коммуникации, через действие или наблюдение, которое тоже можно считать проявлением действия.

В этом и заключается жизнь, сама по себе как некое созидательное движение, реализация системы через саму себя и её саморазвитие. В любом случае влияние на «других» всегда реализуется в некоем созидательном следе, который трансформируется в энергию и волны определённой длины и частоты. Это то, что по завершении своего жизненного пути мы оставляем планете и другим сущностям, идущим за нами следом. Не каждый человек оставляет после себя культуру, знания, искусство, определённую созидательную среду и гармонию. Но качественная, полноценно прожитая жизнь, всегда посвящена либо созданию чего-то нового, либо предотвращению чего-то разрушительного.

Цель, которую я перед собой ставлю, – увидеть новое через другие способы мыслить, приняв новые параметры и точки зрения. Это новое в действительности так близко, но всё же неизвестно что впору вспомнить слова поэта: «Лицом к лицу / Лица не увидать, / Большое видится на расстоянии». Как же прав был Сергей Есенин: всё в нашей жизни близко и далеко одновременно. Поэтическая строка несёт в себе куда более глубокий смысл, чем даже подразумевал автор, в этом проявляется высшее предназначение гения.

## О дуальности мира

Здесь уместно вспомнить ещё одну цитату – самую, на мой взгляд, серьёзную и существенную подсказку, подаренную нам свыше, благодаря которой можно увидеть и понять «большое».

«В начале было Слово». Смысл этой фразы в том, что сам человек как творение мыслящее, появляется только через восприятие слова. Но ведь эта цитата из Евангелия от Иоанна имеет продолжение: «Слово было у Бога, и Слово было Бог. Оно было в начале у Бога. Всё чрез Него начало быть, и без Него ничто не начало быть, что начало быть. В Нем была жизнь, и жизнь была свет человеков. И свет во тьме светит, и тьма не объяла его» (Ин. 1:2–5).

Мы мыслим словами и общаемся друг с другом тоже прежде всего словами, хотя не всегда и не только. Установлено, что алгоритм нашего сознания закладывается ещё на бессознательном уровне, т. е. ещё до того момента, когда вообще появляется личность. Младенец с первых дней жизни, ещё не осознавая себя и не отделяя себя от образа мамы, уже осознаёт выражения лиц окружающих его людей, копирует гримасы и, возможно, у него уже в полной мере задействованы зеркальные нейроны, о которых мы поговорим в следующих главах. Это чрезвычайно важное наблюдение, которое нам пока необходимо просто зафиксировать.

Следующая идея, которую важно осознать, заключается в том, что Слово – это свет, и там, где его нет, – там тьма. Если слов нет, значит, нет ничего, ничто ещё не проявлено. При этом свет способен пронзить любую тьму, а тьма не может заслонить свет. Это фундаментальная идея. Не зря с этого начинается величайшая книга мира – Святое Евангелие.

На другом полюсе от подобия находится механизм непохожести, разностей. Механизм «друг-ого» – того, кто по сути своей нам близок и понятен, но одновременно и страшен, так как встреча с «друг-им» это всегда неизвестность, непредсказуемость и недоверие. «Ой!» на конце слова, словно предостережение, сигнал опасности, крик при внезапной боли. «Друг-ой» – друг, которого надо опасаться. Но ведь очень велика вероятность, что «друг-ой» есть бессознательное изменение мыслеформы «друг мой»? Вот так изменение всего лишь одной буквы задаёт совершенно противоположный смысл и энергию. Возможно, именно поэтому «друг» так отличается от «другого»?

В книге «Откровение» (греч. «Апокалипсис») святого Иоанна Богослова в восьмом стихе говорится: «Я есмь Альфа и Омега, начало и конец, говорит Господь, Который есть и был и грядёт, Вседержитель». Это подсказка: начало и конец, всё, основа, сущность всего – всё здесь самое главное, сама суть – содержание и смысл... И всё изложено прямым текстом, не допускающим двоякого толкования. Теперь понятно, почему единство Альфы и Омеги – это ещё одно имя Господа?

Дальше возникает вопрос: что нам даёт это знание?

Начало и конец разделены по своей сути и связаны воедино. Наша человеческая обособленность не есть цельность, саму природу цельности человек может осознать только через единение с другим человеком. Это и есть корень нашей жизни, её глубинный смысл, который не зависит от выгоды и других категорий современного общества потребления. Создав такую дуальность мира, Творец перенёс её на все принципы мироустройства. Я и «друг-ой» или я и «друг мой»: пример дуальности которая существует как данность, всё дальнейшее определяется только нашим восприятием и нашим отношением к этому в каждый конкретный момент времени. Только исследовав мотивацию, логику ожидания «другого», мы поймём, как с ним качественно и продуктивно взаимодействовать, как оказаться понятым и избежать этого «-ой» в наших отношениях, построив их на любви и доверии, основанных на служении и созидании. Изменит ли такое отношение нас самих в лучшую сторону? Поможет ли оно научиться жить в гармонии с собой и миром? Насколько ответ очевиден?

«Я есмь Альфа и Омега, начало и конец, говорит Господь, Который есть и был и грядёт, Вседержитель».

В восьмом стихе говорится о Боге Отце – первопричине Божественного ведения, который, согласно первому стиху, дал откровение Христу, чтобы тот поделился им с верующими. Так что этот стих, как и предыдущий, имеет целью усилить авторитетность сообщённого в Апокалипсисе: «Я есмь Альфа и Омега, начало и конец». Смысл этого выражения в том, что Бог, как Вседержитель, есть действительное начало и первопричина всякого бытия. Вместе с тем Он и конец (альфа – первая буква греческой азбуки, омега – последняя), конечная цель всего бытия; всё, созданное Им, должно и стремиться к Нему, при Его помощи стремиться к совершенству и у Него просить себе блаженства (Кол. 1:17).

## О верблюде, бабочке и свободе

Есть древняя притча о том, как всего одна лишняя песчинка свалила с ног верблюда. Смысл её в том, что всегда есть некая последняя капля, после которой количество переходит в качество. Сегодня человечество обладает огромной базой исследований различных физических феноменов, и того, как один вид материи преобразуется в другой. Самые новые разработки, переворачивающие наши представления о мире, проводятся в области квантовой механики. Так, экспериментально подтверждено, что одна и та же частица в зависимости от позиции наблюдателя может быть и материей, и волной. Но сейчас я говорю о понимании предела, после которого крупное целое меняет свои свойства под влиянием мелких частных. Знаменитая гипотеза об эффекте бабочки обосновывает связь всего в материальном мире, демонстрируя, как один взмах её крыла может впоследствии привести к тайфуну на другом конце планеты. Не зря бабочка – настолько притягательный и яркий пример, посланный нам Создателем. Это существо всегда завораживает, с древних времён её изображали как неотъемлемый атрибут Божественного. Бабочки всегда присутствовали в представлениях людей о Рае, и вообще с ними связано представление о лёгком, красивом, живом и простом – и одновременно сложном. Но я хочу посмотреть на бабочку ещё с одной, практически волшебной стороны.

Как это возможно, что при одинаковой ДНК одна и та же сущность может предстать и гусеницей, и бабочкой? Почему одновременно существующие в пространстве столь похожие сущности столь явно отличаются? Осознают ли они, что существует другое воплощение? Знают ли они об этом? Не в этом ли сокрыта подсказка для нас? Разные воплощения сущности (в виде гусеницы или бабочки) могут кардинально изменять внешность, инстинкты, образ жизни. Вообще всё! То же можно сказать и о словах и заложенных в них образах.

Где та граница, которая отличает «друга» от «друг-ого»? В какой момент доверие и уважение превращаются в страх и ненависть? Если мы сможем ответить на эти вопросы, мы сможем изменить мир. Но, наверное, ответы одновременно и близки, и далеки, потому что за много веков люди так и не нашли их. А может, это и не наше дело – пытаться изменить мир, ведь нам неведом весь глобальный замысел Творца? Всё чаще думаю об этом.

Своими словами и действиями мы каждый день оказываем влияние на окружающий нас мир. Действия вызывают прежде всего физические последствия и, как следствие, могут оставлять душевные или эмоциональные и (гораздо реже) духовные следы. Слова же, наоборот, определяются степенью нашей духовности; вначале они воздействуют на эмоциональный фон, душевное отношение и потом уже ведут к физическим воздействиям или последствиям.

В нормальном режиме существования мы воспринимаем трёхмерное пространство, при этом оно наполнено для нас большим количеством характеристик цветами, звуками, запахами, температурой, движением. За счет чего мы видим, слышим, чувствуем его гораздо сложнее, чем некую геометрическую сущность. При этом мы ещё оставляем за скобками важный параметр жизни, динамическую характеристику движения, своеобразную лакмусовую бумагу – время. Время настолько усложняет наше восприятие мира и жизни, что через него только мы и можем понять глубину, перспективу, расстояние и ещё многие незаметные нам порой элементы мироздания. Наше бессознательное не учитывает время как фактор: вспомните собственные сны. Там никогда нет времени, персонажи не стареют, и всё происходит как бы в настоящем, нет ни прошлого, ни будущего. И это наталкивает на вопрос, а есть ли оно? Или время это иллюзия, условный маркер для создания другой иллюзии – движения? Неизбежно ли то, что относительно? Или мы можем это изменять? Задаваясь этими вопросами, можно понять, что внешнее пространство, среда, время всегда субъективны и соответственно весь внешний мир для человека лишь одна из множества версий пространства вариантов. И тогда любой наш контакт с другим человеком это попытка договориться о совмещении наших раз-

ных субъективных реальностей. И наш разум помогает нам это делать через осознанность и осмысленность.

## Тонкости восприятия

При общении с «другими» мы вынуждены искать ассоциации восприятия через подбор соответствующих слов, а когда это не удаётся, то и целых образов, но об образной передаче смыслов поговорим позже... А сейчас отметим, что через эту модель появляется обозначаемое и обозначающее, где обозначаемое – это нечто, несущее смысл, а обозначающее – это слово как знак.

Для того чтобы разъяснить следующую идею, я хочу предложить некий пример системы толкования. Предлагаю рассмотреть наше восприятие и трансляцию – отражение реальности – через очень приблизительную и сильно упрощённую модель. Для этого введём условные группы. В первую входят обозначаемые самого простого порядка – предметы, такие как стол, стул, дом и т. д. Обозначаемые второго порядка – это то, что не может быть опредмечено в прямом смысле, это могут быть, например, наши чувства и ощущения. Обозначаемые третьего порядка – это динамически изменяемые формы, т. е. мимика, позы, тембр и громкость голоса, цвет лица, пигментация или потоотделение, саркастические или восхищённые оттенки, направление и скорость движения и прочие элементы, которые тоже формируют наше восприятие или содержат некое сообщение другим. За счёт сложности и уникальности комбинаций последние, с одной стороны, могут создавать очень точные и тонкие настройки в общении, а с другой – за счёт той же самой индивидуализации и уникальности комбинированных сочетаний – могут возникать очень существенные отклонения в их восприятии, оценке и смысловой нагрузке «другим» или «другими».

Теперь посмотрим на обозначающие. Понятно, что договориться об одинаковом восприятии и опредмечивание стола или стула гораздо проще по сравнению с пониманием характеристик: красный, кислый, тёплый, свежий, длинный... И уж тем более тяжело опредметить и обозначить такие понятия, как, например, любимый, красивый, прекрасный. Найти обозначающие для обозначаемого третьего порядка вообще крайне сложно. Вероятность того, что наши субъективные обозначающие совпадут, крайне невелика, и коэффициент ошибки резко возрастает.

Именно поэтому научиться коммуникации – одна из самых сложных задач, и именно он есть и наибольшее наше достижение, и одновременно самое страшное из всех видов оружия.

Искусство коммуникации мы изучаем и оттачиваем всю жизнь и никогда не достигаем в нем абсолютного совершенства, как бы мы ни стремились. Оно так же недостижимо, как и линия горизонта. Но если не пытаться эту линию догнать, то никогда не окажешься в другом полушарии, не правда ли? Вот так же и с общением: не стремясь научиться понимать других, невозможно достигнуть понимания себя самого друг-ими, да и сам-им собой во многом тоже.

Круг замкнулся! Именно круг, потому что в нашем общении происходит последовательная реакция. Изначально тот, кто хочет донести сообщение до собеседника, находит некие слова, наиболее понятно выражающие его идею, и создаёт из них фразу, которую слушатель воспринимает и как бы расшифровывает посредством собственного представления об услышанных словах.

Но кто сказал, что эти двое одинаково представляют себе толкование использованных слов (и это без учёта эмоций, жестов, интонаций и других помех для восприятия)? Круг состоит из реакции (сформированной информации) – кодирования – способа и формы передачи – восприятия информации – расшифровки – реакции-2 (сформированной информации). Осознавая эту последовательность, можно понять, почему самую сложную мысль можно выразить самыми простыми словами. Ведь если для передачи мысли используются слова с большой степенью абстракции, то такое послание расшифровать практически невозможно. Но если мысль изложена простыми (наиболее однозначными в толковании) словами, то и понять её становится

проще. Этими нюансами языка часто пользуются профессиональные политики или псевдоучёные, которые просто прячут за ничего не значащими сложными, «умными» словами отсутствие конкретики и чёткого послания. Вероятно, из-за множества возможностей, которые предоставляет речь в толковании, а также, искажений связанных с передачей смыслов и появилось критическое, но распространённое мнение о том, что слова вообще не имеют смысла, смысл имеют только поступки. Нет, слова имеют смысл, передают его и многое могут означать, и потому многие мудрости говорят о том, что человеку лучше больше слушать и меньше говорить.

Добавлю лишь, что поступки совершаются всегда на основании решений, а решения принимаются на основании... да-да, сформированной информации. Именно на понимании этих принципов восприятия построены все сюжетные линии романов и сценариев, потому что людям всегда интересен экшен, построенный на конфликте, действие на основе принятых решений. Именно по этой причине большинство людей не читает инструкций и предписаний, чего бы они ни касались, даже управления автомобилем или яхтой, пока не возникает жёсткая необходимость, ведь там нет экшена и конфликта интересов, там просто инструкция, предписывающая некоторую последовательность действий, скучно, не так ли? Отсюда появилось понятие интуитивно понятного интерфейса, ведь инструкцию, например, по пользованию смартфоном никто не изучает. Зная это, грамотные производители уже давно вместо распечатанной инструкции дают адрес электронного ресурса, на котором можно найти всю информацию.

## Отчего мы так конфликтны

Таким образом, обращая инстинктивное внимание на похожести, а вернее, опираясь на собственные личные представления о словах и фразах, люди каждый раз попадают в западню. Вся наша жизнь состоит из больших и малых конфликтов, всегда возникающих на почве недопонимания, основанного на ложном представлении о том, что собеседники одинаково воспринимают слова и вкладывают в них одинаковый смысл.

Срабатывают ли конфликты, основанные на бессознательных или осознанных ожиданиях, неважно, – именно они являются ключевым фактором при принятии решений. Решений, которые определяют поведение вообще и конкретные действия/поступки в частности.

Как появляются эти ожидания? Откуда они к нам приходят? Это интересные вопросы. Ответив на них, мы во многом поймём природу «власти отношений», ведь именно через отношения в результате мы реализуем влияние, а значит и власть в некоторой степени тоже, а также поймём основные секреты поведения (ведения – как принятия решений).

Что значит «думать»? И думаем ли мы вообще? Это фундаментальные вопросы, и на них нет пока очевидных и ясных ответов. Мы всегда верим в то, во что хотим, в то, чего ожидаем, и в этом смысле всегда получаем ровно то, чего желаем. «Бойтесь своих желаний» – это не просто красивые слова. Это важнейший ключ, который смогли разгадать лишь некоторые просвещённые мудрецы, потому что ее понимание/восприятие требует очень глубокой осознанности себя и осознания мира. И заметить это знание, лежащее прямо перед носом, может только тот, кто его ищет осмысленно и целенаправленно. Другие просто пройдут мимо. Энергия желания, стимул, тяга к определённым действиям – откуда они вообще возникают и куда испаряются? Что это за сила, управляющая нами? Это не просто тайна, это то, что находится за горизонтом нашего понимания бытия. Но ответ рано или поздно будет найден, если не нами, то будущими поколениями думающих людей.

А пока предлагаю пойти дальше.

В жизни человека всё самое главное всегда находится «здесь и сейчас», нужно только изменить собственные настройки, чтобы это понять, увидеть и почувствовать. И сделать это можно только через пытливость и искреннее желание знать, которое, возможно, рождает всё новые и новые вопросы. Появляющиеся вопросы несут с собой терзания и мучения поиска, но и радость открытий, и созидательность глобального пространства вариантов, и происходит это через новые цепочки принимаемых нами решений.

Вопросы всегда должны быть осмысленными. Это крайне важно помнить! Они должны быть максимально конкретными и точными, и знание ответов может очень сильно изменить, исказить или проявить нашу собственную реальность. Готовы ли мы сейчас к такому повороту? Ведь даже в простых бытовых вещах мы часто осознаём, что каких-то ответов предпочли бы не знать вовсе. Дело в том, что любая информация, которую мы воспринимаем, осознанно или нет, навсегда остаётся с нами. Этого уже не изменить и не исправить. Информация реализуется в динамике времени и принятых решений благодаря её восприятию человеком и тем более применению в действиях. Так проявляется то, что мы обычно признаём, как знание, как реализованное действие. Знание уже невозможно не учитывать, оно всегда основано на событиях. Сопоставляя собственные знания с возможными последствиями наших действий, мы принимаем решения и совершаем выбранное действие. Ещё одна простая, но далеко не всегда осознаваемая цепочка. Знание/незнание всегда влияет на наши решения и действия, это неизбежно. А вот всегда ли нам это полезно и выгодно? Всегда ли мы хотим что-то знать? Большой вопрос, потому что он предопределяет собственную ответственность, которую далеко не всегда и не за всё хочется и нужно принимать на себя. И это тоже в каждом случае предмет индивидуального выбора и личного решения.

Это очень важное отступление, касающееся самоконтроля и собственной внутренней ответственности.

## Неоднозначность – признак сложности

Вернёмся к осознанности вопросов бытия. Для кого-то они могут показаться просто риторическими, но для кого-то – очень предметными и конкретными. Что более конкретно, а что абстрактно – наука или искусство? У каждого есть свой ответ, который зависит от внутренней зрелости и высоты взгляда. Самое удивительное, что как квантовая частица может быть и материей, и волной, так и ответы на многие вопросы в зависимости от нашей внутренней позиции могут быть разными, иногда диаметрально противоположными. А что же насчет взаимодействия с другими людьми? Почему наше отношение к людям и событиям бывает так изменчиво? Как найти собственную устойчивую позицию, и существует ли она? Вся наша жизнь цельный и непрерывный процесс изменений, в котором нет ничего постоянного, возможно кроме времени как такового. Вот что нужно учитывать. Время – это своеобразная дорога, и, проходя её, мы набираемся опыта и впечатлений, формируемся сами и вырабатываем собственное отношение ко всем другим объектам и событиям. Время влияет на всю нашу картину мира до тех пор, пока мы находимся на этой дороге. Время даёт нам выбор, и мы используем его или нет, и всегда оказываемся ровно в той точке пространственно-временного континуума, которую сами выбрали. Наши коммуникации – они тоже соответствуют времени. Слово или фраза, сказанные в разные моменты, могут различаться по смыслу и силе воздействия.

Мы движемся сквозь время или вдоль него? Или время есть вертикаль, которая несёт в себе всё прошлое, настоящее и будущее? Скорее всего, все гипотезы верны, и, возможно, их может быть больше, дело лишь в позиции наблюдателя. В каждое конкретное мгновение мы находимся в определённой точке, и это единственная постоянная в отношении времени. Соответственно, и наши взаимодействия с другими людьми в данной точке могут быть только такими, какие они есть. Это к вопросу о наших сожалениях: сожалеть ни о чём не следует. Принятые решения уже выполнили свою работу, вспыхнувшие конфликты уже изменили структуру пространства. И у нас есть только одна возможность действовать – принимать новые решения, которые будут вновь влиять на пространство и время.

Как проявляется в наших взаимодействиях с другими людьми эта наполненность полярными эмоциями, такими как, например, любовь и ненависть? Что необходимо, чтобы осознать и принять свои внутренние конфликты, научиться не заступать за линию, из-за которой уже нельзя вернуться? Что обязательно надо уяснить, чтобы оставаться людьми со здоровой психикой и сохранять внутреннюю гармонию? Как избежать психических перенапряжений, внутренних противоречий своего Я и Эго, межличностных конфликтов со своими близкими и со значимыми для нас людьми? Как спасти собственное душевное равновесие? Нужно ли верить в кого-то или во что-то? И зачем?

Это очень серьёзные мировоззренческие вопросы. Есть ли вероятность, что одновременные размышления об этом многих людей, могут иметь синергетический эффект и открыть нам всем новое знание? Конечно, мы все разные, а сплав «разного» неизбежно создаёт нечто новое, особенно на уровне сознания и веры. Кто-то начинает задумываться об этом раньше, а кто-то позже, но рано или поздно эти вопросы занимают многих. И хорошо, если человек уже готов искать ответы, готов работать над собой и своим духовным развитием. Сложность в том, что вопросы предполагают прежде всего сомнения и их преодоление, а это бывает очень непросто, ведь приходится разбираться и с собственными, и с чужими мнениями, с конфликтами интересов не только разных людей, но и разных сторон собственной личности.

Свобода размышления и жёсткость убеждений, так же как бунтарство и дисциплина, свобода и законы – противоположные полюса равновесного состояния мира. Свобода всегда в личности. Ограничения и правила всегда публичны. Там, где есть больше, чем Я, где возникает ещё чей-то интерес, всегда необходимы правила, и они должны быть едиными для всех.

Поэтому коммуникация – это всегда правила, нормы и ограничения, налагаемые культурой, средой, ситуацией и ответственным поведением. Свобода – категория высшего порядка, такая же как Любовь, Бог, Душа, Дух. Её нельзя понимать, как нечто материальное или подлежащее ограничениям. В поведении нет и не может быть свободы, так же как её не может быть и в любых наших решениях, они всегда зависимы от информации и знания.

Определяющая высшая категория зрелости индивидуума как нравственного человека – его отношение к жизни других. А значит, и отношение к себе самому, потому как первое неотделимо от второго, это две стороны одной медали.

## Незнакомца легче ненавидеть и труднее любить

В названии главы имеется очень важное заключение, но откуда оно вытекает и почему чаще всего происходит именно так, в этом нужно разобраться последовательно. Любовь и ненависть есть главные причины межличностных конфликтов. А может быть, любовь и ненависть – это лишь следствие других конфликтов?

Попробуем понять.

Война является средством навязывания оппоненту своей воли, поэтому войны возникают только среди людей, ведь воля есть только у человека. Нельзя вести войну с природой или животным уже потому, что они лишены воли как способности принимать осознанные решения и действовать в соответствии с ними.

При этом наша воля и есть источник конфликтов, которые разрешаются, в том числе и крайними мерами... Каждый волевой акт имеет определенное содержание, среди важнейших компонентов которого – принятие решения и его исполнение. Периодически мы попадаем в ситуации, когда даже наши собственные ценности вступают в противоречия, приводящие к внутреннему конфликту, например, любовь к близким и стремление самореализации в работе, желание быть честным и стремление больше зарабатывать и таких примеров можно привести ещё много. У каждого они есть. Не разрешенный внутренний конфликт ведёт к отрицанию, избеганию или маскировке ситуации конфликта, попытке его загладить, что лишь на самом деле его только развивает до состояния внутреннего неприятия и как крайней фазы ненависти. Это замечание справедливо ко всем видам конфликтов, внутри личностных и межличностных, скрытых и открытых.

Ни у одного, кроме нас, из видов живых существ, населяющих Землю, нет такой структуры сознания. Они не могут убивать себе подобных, исходя из собственных суждений. Ум, которым наделены люди, втягивает нас в очень сомнительные игры. Животные защищены от этого, им не свойственно рассуждать и принимать решения, они действуют инстинктивно или так, как их научили люди. А высокая психическая организация человека, помимо множества благ, несёт в себе и темную составляющую. Никакие природные катаклизмы, никакие болезни, никакие животные, даже все вместе взятые, не уничтожили столько людей, сколько гибнет в результате вооружённых конфликтов. Есть над чем задуматься, ведь мы должны как-то найти лекарство и остановиться. Видимо, это какой-то сбой в человеческой программе, иначе как ещё можно объяснить то, что мы так часто направляем интеллект и знания не на созидание и конструктив, а на конфронтацию, борьбу, войны, всевозможные недружественные акты? Почему зло, транслируемое людьми, так реактивно и многообразно в своих проявлениях? Почему негативные мысли и даже случайные события пробуждают в людях крайне агрессивные проявления, нетерпимость к другим, часто к незнакомым людям? Почему, как только появляется минимальное ощущение собственной защищённости или преимущества над кем-то, люди пренебрегают правилами, нормами культуры и, главное, позволяют себе антисоциальные проявления и агрессию к другим людям?

Думаю, что ответы на эти вопросы лежат гораздо глубже, чем в культурном слое человечества. Есть в этом поведении нечто архетипичное. Поведенческие реакции по отношению к незнакомцам проявляются совсем иначе, чем к людям, нам известным, вернее, к тем, к кому у нас уже возникло определенное отношение.

Значит, вопрос не только и не столько в культуре, а в том, сформировались ли у нас ранее какие-то представления о человеке или нет. И это, конечно, объясняет, почему коммуникационная среда определяет глобальный уровень безопасности. Вспомните, когда и при каких условиях возникал феномен братания врагов в условиях затяжной окопной войны: сначала люди начинали узнавать друг друга, видеть не просто цель в окопе напротив, а конкрет-

ного человека. Потом приходило понимание, что там в прицеле такой же человек, как и тот, кто рядом, что он так же не хочет умирать и, главное, на личном уровне он не испытывает к тебе неприязни. Затем происходило знакомство и, как результат, братание. Командирами всех армий такие истории пресекались самым суровым образом, потому что это включает предостережение, запрет на убийство себе подобных. Однажды в частном разговоре один военачальник, генерал армии, сказал мне, что для войск самое страшное – это бездействие на войне. Это неминуемо ведёт к пьянству, мародёрству и... Он умолчал о самом главном – о проявлении человеческих чувств к противнику. Ведь стрелять в цель, в которой ты уже рассмотрел человека и получил какие-то собственные представления о нём, гораздо сложнее не только с точки зрения внутренней морали, но и с практической.

В истории известны случаи, когда даже заклятые враги отпускали друг друга, если отношения переходили в разряд личных, а вернее личностных, пусть даже это была ненависть, как очень сильное чувство, но всегда испытываемое к кому-то, кого мы воспринимаем как личность. А личное/личностное для индивидуума всегда приоритетно. Соответственно, если нет внутренней, личной мотивации, а внешняя слаба, человек не станет убивать другого человека, если, конечно, он не законченный психопат. Вот почему так важна и сильна в жизни любого современного социума пропаганда, создание образа врага. Всю историю человечества, все правители используют государство как инструмент власти и подавления. Но благодаря тому, что в сегодняшнем мире время и расстояния сжимаются, возникает гораздо больше коммуникаций и возможностей узнавать других людей. Отсюда вывод: чем сильнее будет пространство коммуникаций, тем безопаснее будет мир на нашей планете. Создание глобальной коммуникационной среды – важнейшая задача современных лидеров.

Но парадокс заключается в том, что до сих пор практически все, даже ведущие мировые школы и университеты, учат молодое поколение чему угодно, но только не правильным осмысленным коммуникациям. Не учат любить других людей и интересоваться ими, не учат создавать единую среду. Важно отметить, что бездумное переселение мигрантов из анклавов низших культур в современное общество не имеет ни малейшего отношения к созданию такой единой среды.

У времени нет остановок. Изменения, какими бы глобальными они ни были, всё равно придут. И среда, и мы будем меняться. Эти процессы не зависят от конкретных людей или политических блоков и союзов. С точки зрения глобального времени и развития планеты жизнь одного поколения людей – не песчинка и даже не наночастица. В истории человечества уже много раз одни цивилизации сменяли другие, жизнь будет продолжаться. Поэтому так важно сегодня осознавать, кто мы, какую миссию выполняем и ради чего пришли в этот мир.

## Обособленность: причины и следствия

Приходя в мир, человек безоговорочно принимает аксиомы – истины, не требующие подтверждения. Игнорировать их невозможно, потому что они определены свыше, работают вне наших желаний, например, законы пространства и времени, смена дня и ночи, гравитация. Это законы, касающиеся общепланетарного существования.

Но есть также несколько абсолютных истин в нашем человеческом бытии. Первая и ключевая из них связана с рождением и смертью человека. Каждый приходит в мир один и уходит из него один, каждый рождается и умирает в свой час. Это общеизвестная истина. Всем известно, что, умирая, каждый оставляет здесь, на этой планете, всё, что он имел и за что боролся. Обособленность как ключевое состояние, глубокое якорное чувство, возникло в те ветхозаветные времена, когда человек потерял единство с миром и природой. В тот момент, когда, нарушив закон, Адам и Ева вкусили запретный плод и были за это изгнаны из Рая, в тот самый момент и родилось в человеке чувство обособленности, впоследствии во многом определившее структуру нашей личности и её двойственность. Человек почувствовал собственную неполноценность, незавершённость и потому – тягу к преодолению обособленности и рождаемого ею одиночества. Так были заложены предпосылки нашей социальной структуры. Обособленность личности без воссоединения в любви есть источник стыда человека. А стыд есть причина чувства вины и тревоги. Эта простая формула объясняет многое в человеческом поведении, её надо помнить каждому, кто стремится понимать себя и других. Именно через такие чувства была сформирована структура человеческих отношений, структура человеческой низменности и человеческого величия, желания брать и потребности давать. Но через это же первичное желание целостности, проявленное изначально через личную обособленность, через чувство одиночества, у нас появился и источник внутренней жизненной энергии, который может и разрушать, и созидать.

Научиться его использовать и регулировать – задача, которой не учат в сегодняшних школах, поэтому многие вообще не осознают ни собственных смыслов, ни собственных целей, ни своих возможностей. О теме энергий и здоровья, о связи нашего духовного, социального и физического здоровья я планирую поговорить отдельно, в следующей книге, а пока вернёмся к теме коммуникаций. Парадокс в том, что, осознавая собственную обособленность, выраженную через чувство одиночества, многие посвящают свою жизнь только накопительству и контролю над благами, достижению личной власти или личного признания. Их нельзя использовать для решения главной задачи жизни – преодоления собственной обособленности, незаконченности, субъективности, которая не может стать целым, пока человек не обретёт целостность через истинную зрелую любовь. Поэтому, даже обеспечив себя всем необходимым до скончания века, человек совсем не гарантирует себе истинной радости и удовлетворения. Пока люди не переходят на путь осознанности и духовного совершенствования, у них крайне ограничен так называемый эмоциональный интеллект, который отвечает за социальную и, следовательно, эмоциональную реализацию, без чего невозможно заниматься духовным самосовершенствованием и воспитанием, выращивании своей души. Снова работает принцип единства начала и конца.

Жизнь – это не путешествие ради путешествия. У любого движения в любой последовательности есть свой смысл, даже у хаоса, потому что на другом полюсе всегда есть своя закономерность и своя упорядоченность. Было бы глупо предполагать, что в данном случае Создатель отступает от своей концепции, ведь он воплощает через нас свой замысел. Всю жизнь мы стремимся ко многому, что нам в результате не нужно. Стремимся владеть (часто очень условно) тем, что нельзя взять с собой. И чем больше получаем, тем большее разочарование ждёт нас в конце пути, ведь оставлять нажитое всегда непросто. Но тысячи лет всё повторя-

ется снова и снова, как под копирку, и люди ничему не учатся, вот в чём парадокс. Смыслы и цели всегда были искажены, словно кто-то всегда старался увести человека в псевдоцели. Истинные ценности были скрыты ложными – материальными, при этом есть мудрость, которая хранит и несёт истинное знание, но люди, в большинстве своём ослеплённые страстью удовлетворения инстинктивных желаний, глухи и слепы к этой мудрости. Тысячелетнее повторение судеб предыдущих поколений не может быть случайным, а значит, в этом есть смысл, который, возможно, пришло время понять и разгадать. Возможно, настала пора познания новых глубин человека, его мышления и поведения, при этом не только в физиологическом смысле, но и с метафизической точки зрения.

## Кто в мозге хозяин

Кто хозяин нашего мозга? Это один из главных вопросов нового тысячелетия. Для меня этот вопрос давно стоит в плоскости мировоззренческого начала и звучит несколько иначе: где начало всего? Кто сотворил этот сложнейший мир, в котором нет ничего случайного или лишнего? Ответ, конечно, есть, его надо лишь разгадать, он всегда очень личный. У каждого он свой в меру духовной зрелости и образованности. Один мой знакомый профессор как-то сказал: «Посмотрите на нобелевских лауреатов, там сплошь глубоко верующие люди, и посмотрите на доцентов и кандидатов наук – сплошные атеисты». Мне кажется, что это шуточное замечание совсем не такое уж простое. Его глубокий смысл в том, что всему своё время и каждому своё. Это относится к миру в целом, но это же и о каждом из нас. Пока мы не разберёмся с познанием себя самих, «человеков», мы не продвинемся в понимании мироздания. Мне очень нравится этот термин, в первых строках Евангелие от Иоанна: «человеки», помните фразу, которую я уже приводил: «В Нем была жизнь, и жизнь была свет человеков...» (Ин. 1:2–5), дело в том, что «человек» в обычном понимании слишком общее определение, «люди» – более материальное понятие, а слово «человеки» обозначает именно духовную сущность творения. Духовное развитие отделяет и для меня «человеков» от «людей». Это понятие помогает мне вычленять в людях то главное, что определяет их смыслы и ценности. Возможно, в тебе тоже отзовется такой подход и понравится такое наименование. По крайней мере теперь понятно, почему я использую это слово.

Нашу жизнь можно сравнить с детской игрой в песочнице. Всегда наступает момент, когда мамы уже позвали детей домой, и те, побросав все свои игрушки, ведёрки с песком, разбегаются по квартирам, легко переключаясь с одной реальности на другую. Но среди детей в песочнице был один, который построил нечто эстетичное и даже, возможно, гармоничное. Его творение осталось там, где уже нет ни его, ни друзей, ни самой той реальности. Но он оставил след! Возможно, на следующий день его строение всё ещё будет стоять, а возможно, будет разрушено. Если придут те, кто оценит, они сохранят и приумножат созданное, а если другие, не знакомые с красотой, логикой и эстетикой, – они всё разрушат, забудут и оставят после себя лишь песок. Для малышей это не вопрос интересов или привитой культуры, они принимают решения, опираясь на что-то другое и, смею предположить, что-то внутреннее и глубокое, на какую-то, возможно, ещё «реликтовую» память. У взрослых всё сложнее, но очень похоже, не правда ли? Это модель, в которой мы все живём: одни создают, а другие разрушают. При этом, как и в песочнице, у каждого из нас есть свой субъективно-объективный мир и индивидуальная полярность, поэтому я убеждён, что люди делятся на светлых и тёмных. Эти две категории никогда не достигают согласия, не устойчивого временного компромисса, а граница между ними – та самая «война без особых причин». Каждому нужно осознавать, что реальность биполярная, а мир дуален. Каждый сам определяет своё место через личный выбор и совершаемые поступки. Каждый сам определяет собственное место и сам отвечает за собственную жизнь. Сам ищет и находит собственную гармонию или дисгармонию в своей жизни.

Вопрос в том, как достичь этого состояния гармонии и сбалансированности? Как это сделать не абстрактно, а конкретно для меня? Какие решения принять и какие действия мне совершить, когда измерить результат и каким образом? Как я потом вознагражу себя? Если есть вопрос – это уже половина дела. Значит, где-то есть и ответ, нам нужно только хорошенько поискать его. А для этого необходимо расширить территорию поиска, подняться на новую высоту или, наоборот, присмотреться к деталям. Важно понимать закон этого поиска и принцип системы, в реальности которой находишься. Кстати, именно такая последовательность вопросов может привести к результату во многих случаях. Если для начала осознать саму цель и убедиться, что она искренне мотивирует, вызывает позитивное желание действо-

вать и создаёт энергию, а затем разработать конкретизированный, подробный план действий в соответствии с вопросами, то осуществить миссию станет сущим пустяком. Например, в моей собственной практике я обнаружил, что работает следующий алгоритм: 50 % успеха – задаться правильными вопросами, ещё 20 % – проработать цель и четкий план действий и всего 30 % остаётся на выполнение миссии. Возможно, это субъективная модель, а может быть и у тебя похожие наблюдения? В любом случае предлагаю проверить их и сравнить.

## Почему крокодилы не шутят

Если обратиться к миру природы, миру других – не человеческих – существ, то можно заметить, что самые древние из ныне живущих видов – например, крокодилы, – всегда живут «по-настоящему», в том смысле, что даже если он ещё маленький, он, тем не менее, никогда не играет, в его системе координат всё всегда происходит всерьёз. Об этом мне рассказал однажды ведущий шоу аллигаторов в Национальном парке Эверглейдс на юге Флориды, и меня это поразило. Да, эти древние рептилии не умеют играть или действовать «не по-настоящему», любая их атака – боевая. Может быть, такая прямолинейность в восприятии действительности и позволила им пережить всех своих древних собратьев? Это тоже вопрос о том, как устроены коммуникации с миром, не правда ли?

Другие древние представители жизни на нашей планете – дельфины (подразумеваются все китообразные). Для них всё существование наполнено игрой и любовью, которую они транслируют миру. Носители вселенского знания, которое всё ещё не доступно нам, людям, они великодушны к нам и собственной жизнью демонстрируют ещё одну позитивную модель существования. Дельфины живут семьями, они абсолютно социальные животные. Они общаются (играют) и поддерживают членов своего сообщества, они терпимы и толерантны к другим (людям), если эти другие не несут им угрозы. Даже когда люди их убивают, дельфины и киты никогда не причиняют им вреда: у них генетический запрет на убийство человека даже ценой собственной жизни, хотя всего одним ударом хвоста дельфин может лишить жизни человеческое существо, а тычком носа он убивает огромную акулу, если та пытается выследить дельфинёнка и не реагирует на отпугивающие действия взрослых дельфинов. В океане у них нет врагов, они сильные и умные настолько, что никогда не причиняют нам вреда. Вот ещё один вопрос, над которым стоит задуматься: почему дельфины, населяющие планету уже 50 миллионов лет, в то время как человеческая история насчитывает всего около миллиона; дельфины, властелины океана, единственные в мире существа, которые каждый свой вдох совершают абсолютно осознанно; почему эти разумные создания никогда не вредят человеку, даже когда он угрожает им самим? Возможно, они понимают нечто, до чего человечество ещё не доросло? Не зря всё чаще и всё громче звучат голоса в защиту дельфинов и китов и даже о признании их Личностями (не человеческого типа).

В «Декларации о правах и свободах дельфинов и китов» распространённой осенью 2017 года международным некоммерческим движением «Посольство дельфинов» сказано: "Все дельфины и киты являются (не человеческими) личностями, обладающими самосознанием, наделенными разумом и чувствами". Я с удовольствием подписал эту декларацию, инициированную моими близкими по духу друзьями, ведь точнее не скажешь.

В природе масса других примеров, когда крупные мощные животные не занимают и, что ещё более важно, не стремятся занять доминирующую позицию на планете, не стремятся уничтожить другие виды только потому, что те не похожи на них. Природный мир сбалансирован и гармоничен, лишь мы, представители человечества, несём ему постоянную угрозу. Более того, люди убивают других людей. Как произошёл этот сбой в сознании человека? Почему существующий у всех других видов запрет на убийство ради убийства не работает для человека? Почему крокодил убивает только для пропитания, а человек – для развлечения (я сознательно упрощаю, имея в виду, что человек может убить другого, даже когда никто не угрожает его собственной жизни) либо от чувства нетерпимости и ненависти, или просто для того, чтобы отнять что-то?

Здесь мы сталкиваемся ещё с одной парой полюсов, имеющей принципиальный характер и требующей глубокого понимания: отдавать и брать.

## Законы арифметики

Последовательность формулы – «брать – отдавать» или «отдавать – брать» – имеет важнейшее значение в поле наших взаимоотношений в мире. Мы много раз в день повторяем эту формулу, мы коммуницируем с миром, мы живём обменом.

Тот, кто отдаёт первым, на архетипическом бессознательном уровне – Созидатель. Отдать первым – значит проявить больше доверия и уважения к своему партнёру. И если партнёр при этом тоже положительно заряжен, ваша энергия усилится, ведь это только в элементарной математике  $\langle 1+1=2 \rangle$ , а в многомерной системе отношений это всегда гораздо больше.

Если тот, кто берет первым, не предполагает отдать больше, чем взял, то его формула будет  $\langle -1+1=0 \rangle$ . Отсюда и родилась в народе фраза: «Оно ему впрок не пойдёт». Так говорят, когда человек что-то взял незаслуженно, нечестно, не по справедливости.

И понятно, что происходит между враждующими людьми:  $\langle -1+(-1) = -2 \rangle$ . Эта формула, которую на языке взаимоотношений можно перевести так: враждуя и конфликтуя, победить нельзя. Ни в одном столкновении, войне или схватке. Когда твоя позиция отнять, забрать чужое, не заслуженное – выйти победителем нельзя. Зло, суммированное с другим злом, приумножается и, к сожалению, ещё больше, чем арифметическая сумма. Это – полюс зла. Мораль: если действуешь со злыми намерениями, то будь уверен, что цена, которую тебе придется заплатить, всегда окажется гораздо выше той, что была в отправной точке. Потери будут больше и, главное, последствия для тебя будут содержать гораздо больше того зла, которое ты принес другим. Это законы сохранения энергии и ее преобразования.

Нам всегда нужно держать эти формулы в уме. И это не банальные прописные истины. Задайся простым вопросом: почему мы живём в мире войн, вражды и конфликтов? Почему за предполагаемый миллион лет существования человечества, а возможно, и больше, мы так и не осознали элементарных основ мироздания?

Видимо, что-то не так с нашими коммуникациями. Есть какой-то сбой, на протяжении столь долгого времени не позволяющий человечеству найти гармонию существования на земле, в той среде, в которую мы помещены. Мы будто инородное тело, никак не хотим стать частью большого, мы стремимся всё преобразовать в соответствии со своим умом, забывая при этом, что многие вещи ему неподвластны. Когда кто-то из людей это понял, тогда появилось новое осознание мироздания, появилась вера как мировоззренческая платформа. С момента её зарождения вера транслировалась через важнейший аппарат коммуникации – через слово, как устное, так и письменное, а там, где его не хватало, ещё и через образы и изображения, притчи и иносказания. Вера, будучи высшим уровнем духовного развития человека, доступна при этом не всем. Нельзя стать осознанным и воспринимать мир как вершину гармонии и красоты, если ты на него смотришь через призму грязи и негатива. Душа никогда не станет чистой, если не будет постоянной работы по её очищению. Даже из тела необходимо выводить токсины и шлаки, а тут душа... Осознанная работа со своим сознанием – самый тяжёлый, но и самый необходимый труд для того, кто действительно стремится преобразовать себя и достичь новых вершин собственной личности. Законы арифметики просты и понятны, цифра может запросто объяснить многое, но не всё. Цифра работает только в материальном мире, мире вещей. Она совершенно не применима в мире смыслов. Это нужно помнить. Поэтому мир смыслов так тяжело описать и, соответственно, понять.

## Мир смыслов

Ровно так же, как уровень духовной зрелости влияет и на коммуникации, и на физическое тело человека, а наше физическое самочувствие воздействует на коммуникации и влияет на возможности духовного роста, так же и уровень социализации и коммуникации человека определяет во многом здоровье его души и тела. Поэтому мы должны понимать эту триединую связь и осознавать, что вершиной всего является реализация Высшего замысла, которая достигается через приобретение определённого жизненного опыта и формирование нового, более высокого состояния души как высшая цель жизни человека. Если смотреть на триединую модель человека, то условно можно определить духовность как высший уровень личности, его сущность, душу, которой открывается связь с Абсолютом – Высшим разумом. Социальное – это маршрут, реализующийся посредством коммуникаций и, соответственно, движения (поле реализации в земном пути), а физическое тело – инструментарий, болид, без которого невозможно движение. Мы не можем исключить ничего из этого набора зависимостей. Поэтому гармонизация в нашем случае – это баланс в каждой из подсистем, а в результате – и во всей конструкции.

О коммуникациях человека сказано и написано много. В современном научном познании даже сформировалось целое когнитивное научное направление как способность понять точку зрения человека (другого), которое объединяет психологию, лингвистику, теорию познания, теорию искусственного интеллекта, нейрофизиологию. Уверен, что это направление станет ключевым уже в ближайшее время и принципиально важным для развития коммуникационного поля человечества, а возможно, и межвидового взаимодействия с другими носителями интеллекта. При этом мы будем всё сильнее осознавать собственные дефициты межличностных коммуникаций, ведь сегодняшний мир всё больше увлекает человечество в виртуальность, синтезированные миры. Мы с каждым днём всё больше общаемся с машинами и с их, машин, помощью. Это влияет не только на культуру, но и на наше восприятие друг друга. Новый – 4-й технологический уклад, развитие новых наук на стыке технических (физика, квантовая механика, кибернетика, химия, биология, генетика...) и гуманитарных (философия, психология, лингвистика...) серьёзно корректируют наше мировоззрение, а также отношения к факторам природной среды, понимания целостности и сбалансированности всей биологической системы планеты, её энергетических, информационных, генерирующих и других полей, о которых мы ещё имеем недостаточное представление. Сейчас представляется наиболее важным постараться увидеть возможности коммуникационного успеха, связанного с личными установками человека, теми его персональными свойствами и качествами, которые мы всегда можем оценить, откорректировать или, по крайней мере, осознать. Если исходить из эмпирически доказанного принципа, проявляющегося уже на уровне элементарных частиц, что наблюдатель всегда влияет на объект наблюдения, то в отношении межличностных коммуникаций это абсолютная аксиома. Любое взаимодействие личностей оставляет след на всех участниках этого взаимодействия. Любое межличностное взаимодействие всегда несёт несколько красок и его результат отражается в нескольких плоскостях. Этот феномен наиболее серьёзно описал Дэниель Гоулман в своей теории эмоционального интеллекта. Он утверждает, что у человека выражены три основных типа эмпатии: когнитивная, эмоциональная и эмпатическая забота. Дэниель Гоулман подчёркивает, что для построения социальных взаимоотношений важно возвращать все три типа эмпатии, каждый из которых проистекает из различных участков человеческого мозга.

Следующий этап здоровой коммуникации – сострадание как переживание чужой боли и, как следствие, желание помочь другому человеку. Проще говоря, эмпатия отличается от

сострадания так же, как понимание отличается от заботы. Сострадание подобно любви родителя к своему ребёнку.

Проявления эмпатии и сострадания свойственны людям и имеют более глубокую основу, чем просто культурный код, заложенный воспитанием. Это подтверждают эксперименты, связанные с исследованиями зеркальных нейронов, открытых в лаборатории Джакомо Ридзолатти в Пармском университете на исходе XX столетия. Сегодня такие исследования проводятся по всему миру во многих институтах, при этом Марко Якоббони из Калифорнийского университета утверждает: «Мы все, так сказать, в одной лодке. И зеркальные нейроны позволяют нам извлекать из своего положения максимум возможного. Они нам необходимы как средство распознавать действия других людей, подражать им, понимать их намерения и чувства».

Вот в чём дело: мы, люди, на биологическом уровне испытываем потребности в коммуникациях. Вернёмся, к примеру с крокодилом, делающим всегда все всерьёз, и дельфином, делающим все как бы играя. Как понять степень или коэффициент серьёзности, необходимый человеку для успеха? Каким образом мы должны научиться взаимодействовать, чтобы не конфликтовать ни с подобными себе, ни с непохожими на нас, другими представителями планеты? Как нам научиться любить и уважать себя, других, мир, в котором мы приобретаем ценный опыт проживания и приобретения? Как научиться соблюдать баланс активности и консерватизма в отношениях с миром? И ещё вопрос: что мы приобретаем на самом деле? Нужно ли нам это? Или просто так получилось? Тогда, получается, пришло время рассмотреть степень собственной инфантильности и признать свою зависимость, несамостоятельность? Только ответив самому себе честно и откровенно на эти и другие вопросы, мы сможем понять и себя, и других.

Рецепт удачного взаимодействия всегда очень прост: нужно дать нечто, что будет важно для того, кому ты это даёшь. И важно здесь не количество отданного, а степень желания давать и искренность этого акта. Служить другим, делу, идее, делать что-то из чувства долга доставляет счастье и тому, кому служат, и главное тому, кто это делает.

## О страхе сомнений и смелости решений

Один из самых серьёзных вопросов – как себя применить, как распорядиться собой и своим временем, своей жизнью. Каждый человек чувствует себя странно, когда впервые осознаёт, что жизнь – это личное поле принятия решений и действий, и каждый – его родители, друзья, педагоги – все живут своей собственной жизнью. Оказавшийся без опеки человек понимает, что перед ним его чистая страница, его жизни и неважно, какая по счёту в его судьбе. Но это уже его личная территория, осознанная и принятая под свою ответственность и крайне важно, чем он её заполнит. В такой ответственный момент человек часто боится собственных сомнений, у него возникает чувство неуверенности или даже внутренней паники. Это состояние само по себе не позволяет ему сделать первый шаг в каком-то направлении: внутреннее волнение, навязанное страхом неудачи подкреплённое самыми разными сомнениями и усиленное, с другой стороны, чувством личной ответственности, не позволяют сдвинуться с места, начать действовать.

Вспомните себя в момент принятия важного для вашей жизни решения. Какое-то саднящее и неприятное ощущение, какое-то ничем не объяснимое волнение, иногда переходящее в состояние ступора. Всё это результат того самого страха сомнений.

Страх – очень важный индикатор и одновременно сдерживающий механизм. Страх – система тормозов, и он необходим. Главное, не давать страху заклинивать и парализовать человека. Когда мы оказываемся на пике эмоциональной нагрузки, страх, сохраняя баланс в системе, тоже оказывает максимальное компенсирующее давление. А дальше происходит поразному: либо намерения преодолевают эту силу сопротивления, либо страх блокирует наш ум, и намерение не трансформируется в дальнейшее действие. Ум тут же находит оправдание такому решению, и мы уверенно живём дальше, до следующего пикового состояния.

Распространено мнение, что самые острые переживания человека связаны с вопросами жизни его самого или смерти его близких, с созданием или разрушением семьи и с вопросами, связанными с его деятельностью или работой. Это разные мотивационные комплексы.

Как правило, в основе поведения на базовом уровне всегда лежит принцип удовольствия, постулированный Фрейдом, основная идея которого заключается в том, что в корне всякой психической активности любого субъекта, всегда лежит поиск удовольствия или избегания неудовольствия. В свою очередь, желания удовольствия/неудовольствия формируют наши влечения, создающие психические энергии, которые выражаются в психическом напряжении. И вот самое для нас важное в этой концепции: Принцип удовольствия регулирует потребность, выраженную в действиях человека или его фантазиях, в воссоздании ситуации, которая приносит удовлетворение через психическую разрядку, разрешая таким образом созданное психическими энергиями напряжение. Основные первичные влечения человека направлены на удовлетворение потребности в пище, сексе и сне. Это постулаты основ психоанализа. Но, на самом деле, это уровень психики скорее животного, ведь человеческая природа прежде всего проявляется совсем в другом. В том, что нас отличает от всех других Божьих творений. Человек наделён душой, духовностью, даром видеть и ценить красоту, формировать культуру и ценности высшего уровня. Человек способен воспринимать категории истины, этики и эстетического начала... Это понимание пришло к ученику Фрейда, Карлу Густаву Юнгу и в результате стоило их дружбы, но Фрейд так и не изменил собственные взгляды. Что же, и великие ошибаются. И это обстоятельство никак не умоляет его фундаментального вклада в развитие современной психологии и психиатрии.

В данной главе я сознательно лишь только обозначаю духовную составляющую, ведь она более высокого свойства, она относится к уровню личности и проявляется не сразу. Духовная составляющая в человеке настолько существенна, что требует отдельного разговора, и мы

обязательно к ней ещё не раз вернёмся позже. Так вот, если принцип удовольствия заложен в программе нашей жизни скорее на бессознательном уровне, на уровне инстинктов, необходимых для выживания, то в вопросах самосохранения или развития человеку оставлено право выбора. Человек, всегда определяет сам, что ему с этим делать. Тогда и появляется вопрос: «Как, каким образом себя применить?»

И вот она, эта новая чистая страница жизни, когда можно принимать решения и совершать действия. Скорее всего, она безупречного белого цвета, наполнена светом и свежестью, и нужно сделать шаг, осознавая, что он навсегда изменит твою жизненную парадигму.

Но мы очень боимся изменений! Такой вот парадокс. Жизнь есть постоянные изменения, а мы их избегаем, мы всё время бессознательно стремимся к состоянию покоя (успокоенности). И важно осознать, что тем самым мы бессознательно стремимся к смерти, которой, в свою очередь, на осознанном уровне боимся более всего. Круг замыкается. И если исходить из обозначенной выше логики, то вся наша жизнь – это принятие решений и совершение действий на основе восприятия мира. При этом наш мир имеет субъективную сущность, индивидуализм которой возникает в результате всего комплекса коммуникаций. И ничего более!

Мы отягощены прошлым опытом собственных ошибок и болевых ощущений, воспоминания о которых пробуждают страх, усиливают сомнения и неуверенность. Как же нам помочь себе? Как преодолеть эту зависимость, которая очень мешает принимать новые решения и совершать новые действия? Наш ум живёт собственной жизнью в том смысле, что он сам решает, какую информацию зафиксировать, запомнить, как глубоко забыть, какие паттерны поведения задействовать. (Применительно к психологии паттерн можно кратко обозначить как парадигму поведения, свойственную человеку в определенных обстоятельствах. Эта модель произвольно срабатывает в процессе взаимодействия человека с окружающим миром. Паттернами могут быть стереотипы, привычки, которые выработались на протяжении жизни, а также успешные для человека модели принятия решений в связи с возникающими, часто бессознательными, ассоциациями.) Поэтому психологи и аналитики, работающие с полем субъективной реальности, в разных ситуациях могут составить точный поведенческий прогноз в отношении будущих решений и поступков человека в новых обстоятельствах. Никакой мистики, всё очень утилитарно.

## Умом или разумом

А теперь ещё несколько важных моментов, касающихся природы изменений и принятия решений.

Мы живём в условиях постоянных изменений. Меняется всё вокруг, и каждый миг уже не такой, как предыдущий. Меняется среда, меняется природа, меняемся мы сами, наше тело никогда не остаётся прежним, и мысли, и сознание – всё находится в движении. Мы – продукт энергии, которая если и постоянна, то на каком-то более высоком уровне, чем наша физическая реальность.

Необходимо осознавать: мы гораздо чаще ошибаемся, чем принимаем правильные решения. На физическом уровне, через боль и разочарование, мы получаем стимул к повторению или не повторению опыта. Мы, как правило, не фиксируем количество неудач, но получаем в результате устойчивые поведенческие паттерны. Любая победа для человека важна: она, как луч в темноте, способна изменить поле восприятия ситуации. С другой стороны, победа – всегда комплекс позитивных долгосрочных переживаний, устойчивых и способных заслонить собой все негативные эмоции, связанные с прошлыми неудачами. Это крайне важное замечание для понимания нашей мотивации к действию.

Третье важное наблюдение, требующее фиксации. Мы отягощены умом, который настроен на сиюминутное, следует на поводу у чувств, в каком-то смысле являясь их рабом, он принимает приятное и отвергает неприятное. Ум всё время предлагает нам самые экономичные с точки зрения личных затрат, логичные решения, не зависящие от перспектив и не оценивающие такие важные для человека аспекты, как, например, высшие ценности. Ум не ограничен нравственными или духовными запретами. Для разума главное – это истина, для него она стоит выше, чем счастье, он всё рассматривает с точки зрения вреда либо же пользы. Разум ощущает, что если восторжествует истина, то будет и счастье. Именно разум может охватить всё как единое целое, познать общие закономерности. Разум – это наивысший тип мыслительной деятельности человека, включающий духовную составляющую; разум неразрывно связан с божественным духовным началом в человеке. И необходимо научиться включать собственного внутреннего наблюдателя, который чётко фиксирует действия нашего ума и защищает нас от его злонамеренного воздействия. Лучшим способом для развития этого навыка в некоторых мировоззренческих, духовных системах считаются различные виды медитаций, а в православной традиции – молитва, обращённая к Богу. И несмотря на её незамысловатую, простую форму, настоящая молитва требует не меньшей концентрации, чем медитация; кроме того, она несёт глубокую духовную составляющую. И в этом её ключевое отличие от медитативных техник.

Есть ещё четвёртое наблюдение, важное для понимания, как мы принимаем решения. Что является существенным стимулом для принятия решения? Возможность или вероятность «приобретения». Да, «приобретение» – тот мотив, который необходим нам как социальным существам, потому что это предмет нашего взаимодействия, причина и смысл на архаическом уровне. Даже когда мы готовы отдать последнее для того, чтобы реализовать эту более высокую потребность, сначала нужно это «последнее» приобрести, т. е. получить возможность им пользоваться или распоряжаться. И очень важно научиться отделять первое от второго.

Я сейчас постарался раскрыть наиболее важные черты и выгоды, которые мы получаем в процессе изменений. Но не обозначил главный приз. Дело в том, что только проходя путь, наполненный принятием новых решений и действий, мы вырабатываем качества, необходимые для выживания в ещё более сложных условиях. Преодолевая, мы становимся способны справиться в будущем с ещё более серьёзными вызовами. Соответственно, верно и обратное: более стабильная, ясная и определённая жизнь, о которой мечтает большинство людей, ведёт к

снижению потенциала выживания. Может, именно в этом и кроется секрет гибели самых богатых и успешных цивилизаций? Только голод – физический ли, интеллектуальный ли, познавательный ли – ведёт человечество вперёд. Оставаться голодными осознанно и осмысленно – вот навык, которому надо учиться всем нам. И это не общий лозунг, это очень конкретная и индивидуальная установка. Научиться быть голодным – это означает научиться жить в условиях диеты. Это значит осознавать и понимать собственную стратегию жизни. Часто ли мы задумываемся о таких вещах? Какова моя личная стратегия жизни? Чем и ради чего я буду жертвовать и что не разменяю ни при каких условиях? Хорошо бы определиться с этими простыми вопросами. Тогда прояснятся ответы и на другие важные для нашей жизни частные – тактические – вопросы: «Как же мне быть?» или «Каким образом мне поступить?». Очень важно осознавать стратегический смысл задаваемого вопроса.

Как мне быть? Основное слово здесь «быть», направляющие – «как» и «мне». Таким образом, вопрос превращается в мыслеформу, запрос, но кому он адресован? Дальше всегда находится объяснение: «к себе», «к другому», «к Вселенной», «к Господу» ... Когда мы задаёмся таким вопросом, мы на подсознательном уровне включаем наш Разум, который и есть канал связи с Высшим Разумом, Космосом, Богом, Отцом, Создателем – выбери или придумай собственное подходящее имя. Адрес запроса всегда один.

Если разобрать второй вопрос, «Каким образом мне быть?», получим очень похожую структуру запроса. Главные слова «быть» и «образом» (подобием) и направляющее «каким». Дальше – как и в первом случае.

Вот почему так важно научиться правильно формулировать и задавать вопросы. Вопрос всегда определяет ответ и соответствующее решение. При этом чем глубже осознан и осмыслен вопрос, чем больше он заряжен энергией действия, тем быстрее, точнее и решительнее будет полученный ответ.

Каждый человек всегда сам определяет, как быть и как поступить в конкретных обстоятельствах. Настаиваю на этом: ключевое решение всегда принимает сам человек. При этом понимание того, что нами движет, снимает многие страхи. Умение спрашивать себя, наблюдать за собственным разумом и возникающими внутренними вопросами помогают приобрести внутреннюю уверенность и гармонию. Ответ на наш вопрос, даже на самый сложный, всегда есть и находится уже совсем рядом, если вопрос актуален именно сейчас. Иногда ответ так близко, что его трудно заметить, почти невозможно разглядеть. «Рыба воду заметит в последнюю очередь», – это точное наблюдение. Но мы же, в отличие от рыб, существа разумные, имеющие канал прямой связи, наш РАЗУМ. Остаётся всего лишь задействовать его, и ответы сразу проявятся.

## **О том, как мы ищем в других себя Поведение или ведение**

Часто ли мы осознаём важность новых встреч? Мы видим в них «руку судьбы» или просто удивляемся тому, что «так совпало». Встречи нас радуют или, наоборот, расстраивают, но каждая из них влияет на нас, на наш образ мысли и на наше дальнейшее поведение (поведение). Нас ведёт «кто-то» или «что-то», чего мы не осознаём и не видим. Любая встреча сопровождается контактом, который пробуждает в нас чувства, а это уже как минимум топливо для нашего ума и возможность конфликта или, наоборот, проявления чувств высшего порядка: сострадания, радости или любви.

Мы практически не обращаем внимания на то, как мы взаимодействуем с миром и с другими людьми в текущей ситуации. Вернее, наше восприятие настроено на некоторые прошлые события из нашего опыта. Мы реагируем по привычке, часто не замечая даже почему. Так поведенческие паттерны укрепляются и становятся нашим характером, а мы становимся машинами, гоняющими по одним и тем же маршрутам, не замечая ничего что не вписывается в привычный набор элементов. Но что важно на самом деле – это всегда ожидаемый нами контакт. Дело в том, что мы шли к нему, вся последовательность принятых решений и осуществлённых действий привела нас именно в эту точку пространственно-временного континуума. И кто-то другой тоже оказался здесь. Можно далее строить разные гипотезы о причинах, но важность представляют только принимаемые решения и действия. И если это произошло, значит, мы к этому стремились посредством своих решений и действий. Точка. Этот факт дальше можно либо осознать и осмыслить, либо пропустить через поверхностную фиксацию (своеобразное боковое зрение, скользящий незафиксированный взгляд), как мы пропускаем огромные массивы не важной для нас информации, и быстро забыть. Как мы принимаем такие решения? В какой момент понимаем, важен для нас происходящий контакт или нет?

Дело в том, что происходящее с нами – это не только событийный ряд, не только физические переживания или эмоциональный опыт, это ещё кое-что. Мы как те рыбы, которые не замечают воду, уверены: чего нет в нашем восприятии, того не существует, поэтому и не стараемся расширить собственный земной опыт. Древние говорили, что всё, что нам необходимо, уже есть здесь и сейчас, надо лишь рассмотреть. Наши сенсоры восприятия действительности, работая по какой-то недоступной для нас программе, выбирают из общего потока частичную информацию, которая и становится для нас основой представления о мире. Это всё равно что представлять карточную колоду только на основании нескольких карт, которые тебе раздали. Элемент или часть не дают полного представления о целом. Это включение ограничений! Именно так мы тестируем реальность, и она, конечно, совсем не то, что нам кажется. Есть только один способ – выйти за рамки и увидеть всю картину, понять, что количество карт и вариантов их взаимодействия гораздо больше, чем мы можем представить себе и тем более переварить, зная о существовании лишь нескольких элементов, доставшихся нам без нашего на то влияния. И вот что интересно: почему-то в истории с картами опытные игроки пытаются просчитать дальнейшие варианты, а в жизни мы стремимся игнорировать прилетающие нам подсказки и не замечать того, чего мы не ждём. Ценность нашего социального опыта состоит в исследовании маршрута игры длиною в жизнь, наполненного вариациями разных карт и новых решений. Большая игра даёт нам большие возможности получать и переживать новый опыт.

Если предположить, что опыт не делится на позитивный и негативный, становится понятно, что роль играет только диапазон нашего восприятия, и мы ограничены в нём только собственной смелостью и желанием. Человек, который расширяет свой социальный мир за счёт умножения контактов с другими, настроен на то, чтобы искать, фиксировать и выделять в них

не «похожести», а прежде всего различия. Такой человек может преодолеть рамки привычного восприятия и научиться жить, воспринимая мир совершенно в другом диапазоне.

Наш социальный опыт при этом настраивает нас на обратное. Страх, который преследует человека, есть не что иное, как попытка спроецировать некий негативный опыт прошлого на новую ситуацию, и это основной блокирующий элемент нашего сознания. Если мы хотим двигаться, изменяться и проживать новые ощущения от новых ситуаций, страхом нужно научиться управлять. Для этого есть замечательный инструмент самоконтроля. Если ты осознаёшь, что находишься в настоящем, то бесстрашен, потому что в настоящем всё есть здесь и сейчас, кроме представлений о будущем, основанных на прошлом опыте.

Причём здесь коммуникации и общение с другими? Задайся вопросом, как часто ты не стал действовать, упустил нечто важное, прозевал, не смог или не успел, или просто не захотел – только потому, что боялся? И н важно, как потом ты объяснил это себе или другим. Корень только в том, что всё определяется нашим глубинным желанием, подкрепляемым волей и намерениями. Нужно признать, что таких историй неэффективных стратегий, подчинения привычным страхам, в жизни каждого из нас наберётся немало. Можно, конечно, снова и снова повторять этот поведенческий паттерн. А можно задуматься и измениться. Впрочем, этот совет полезен только тем, кто привык действовать, кто готов быть хозяином собственной жизни, принимать на себя полную ответственность за свою судьбу, признавать, что он далеко не идеален. Но ведь пока мы живы и способны осознавать «здесь и сейчас» всегда есть возможность измениться самому и изменить мир вокруг себя, всегда есть выбор между действием и бездействием.

## Секреты плутовства

Для того чтобы более продуктивно общаться с другими, необходимо несколько изменить свой взгляд на сам контакт ведь вступая во взаимодействие, мы всегда совершаем некий обмен, и только от нас зависит, насколько он нас удовлетворит. Любое взаимодействие разных элементов приводит к изменению поля вариантов, появляется новая реальность, которой ещё за мгновение до этого не существовало. Так же и в нашем общении возникает новый эмоциональный фон, новое отношение и новые эмоции, а ещё, что более существенно, возникает новое представление об имеющемся опыте. Эти представления и есть основа выносимых нами суждений и формирования отношения к конкретным событиям. Сам событийный ряд всегда вторичен, а первично отношение нашего «я» к другим явлениям и событиям – людям, представителям флоры и фауны, предметам и вообще к среде. Поэтому не столь важно, что именно произошло, важно только, какое отношение сформировано «к «другим».

В последние десятилетия эту формулу уяснили те, кто занимается формированием общественного мнения. Появилась даже новая профессия – «специалист в области пиар». Пиар – это уже не реклама и не пропаганда в чистом виде, это формирование мнения и отношения к социальным явлениям, событиям и процессам. Сами события при этом не всегда важны, они воспринимаются не иначе как некий инфоповод для формирования мнения. В наш онлайн-век гораздо важнее синтезировать «правильное отношение» к событиям, формировать виртуальное мнение о виртуальных вещах, очень хорошо этот сюжет раскрыт в фильме «Плутовство» или «Хвост виляет собакой». Мы всё глубже погружаемся в искусственную матрицу реальности, почти не осознавая это. Это не плохо и не хорошо – это современная реальность, которая очень изменилась всего за пару десятилетий. Новые формы коммуникаций несут новые элементы отношений, которые ещё требуют всестороннего изучения. Например, феномен виртуального общения, дружбы или, наоборот, проявление негатива к виртуальному собеседнику. Никогда ранее люди не сталкивались с таким опытом, и надо учиться осознавать особенности изменяющейся внешней среды.

Понимания этой новой реальности, столь стремительно изменившей восприятие жизни человеком, пока ещё нет. Люди в основной своей массе всё ещё не признают, что реальность человека всегда субъективна и основана лишь на его собственных представлениях о настоящем в отдельно взятый момент. Реальность так же изменчива, как и наше представление о ней, а оно всегда опирается на эмоции, которые мы переживаем. Любое отношение человека с кем-то или с чем-то есть не что иное, как его собственное отражение. Понять это помогло уже упоминавшееся выше, открытие зеркальных нейронов учёными-нейробиологами из Пармского университета. (Как это часто бывает в науке, когда исследования на одну тему приводят к случайным открытиям в другой области знания, изучая области мозга шимпанзе, группа исследователей под руководством Джакомо Ридзолатти натолкнулась на электрические импульсы, связанные с реакцией на чужое поведение; произошло это в начале 1990-х годов). И с тех самых пор исследования этих загадочных нейронов – тема многих работ нейробиологов. Зеркальные нейроны отвечают в нашем мозгу за проявление эмпатии, способности подражать и сопереживать другому. Да, мы переносим на другие объекты собственные реакции, мы отражаемся в них и видим совсем не то, что думаем; мы видим «других», но при этом они нам отражают наше «собственное» поведение.

Мы всегда имеем то, к чему стремимся через наши действия или бездействие, и всегда получаем соответствующий ответ на посланный запрос, сформированный нашим реактивным или активным поведением, отраженный «другим» и перевернутый по отношению к нам. В этом основная причина большинства человеческих конфликтов. Понимание данного механизма позволит изменить само отношение к межличностному столкновению и, соответ-

ственно, ко многим психическим феноменам. Если говорить аллегориями, то Ридзолатти доказал, что земля круглая, а не покоится на трёх черепахах; это новое воззрение на психику, и человечеству ещё предстоит оценить в полной мере последствия этой революции. Стоит представить себе, что, общаясь с другими, мы видим отражение собственного отношения и часто собственной логики в то самое время, когда тот, с кем мы общаемся, точно так же находится на абсолютно своей волне, не зависящей от нашего к нему отношения. И его реакции связаны только с его индивидуальными проекциями, мы для него такой же отражающий экран. Наступает совсем новый уровень восприятия других людей и себя. Вот почему открытие зеркальных нейронов так всколыхнуло весь научный мир. Пытливые учёные кинулись искать новые грани проявления зеркальных нейронов, консерваторы насторожились и притихли, ведь такое открытие ведёт к ломке многих теорий и стереотипов мышления. Мы получили физическое подтверждение того, что человек не только социальное существо, но и автономная система навигации, ключевую роль в которой играют зеркальные нейроны.

Наше взаимодействие с кем-то – всегда относительная ситуация. Мы сами всегда соотносимы к кому-то другому; наше сознание и наши реакции и, соответственно, всё вокруг очень подвижно и изменчиво. Что бы как-то зафиксировать момент, мы осознаём ситуацию «здесь и сейчас». Так происходит всегда. Вне зависимости от того, хотим мы или нет, наши представления меняются, словно вода в ручье. Нужно помнить, что чаще наши эмоции определяют развитие событий и наше представление о них, и только зрелый и самодостаточный человек может управлять этим источником отношений и представлений о них. Когда мы говорим «поведение» (по-ведение), мы подразумеваем некоторую последовательность решений и действий, т.е. событий. А можно ли эти события представить в виде волны? Давайте это сделаем чисто гипотетически. Тогда у этой волны должна быть определённая, свойственная только ей длина и частота. И если предположить такую возможность, то можно ввести ещё одно допущение – наличие некоего волнового поля, в котором каждое решение и действие, кем бы и где бы оно ни осуществлялось, ведёт к изменению всего пространства. Если это так, то, опять же теоретически, каждый из нас совсем не сам по себе, мы все – часть одного целого.

Далее я предлагаю ввести ещё одно допущение. Попробуем выдвинуть гипотезу о том, что наши проявления в виде решений и действий, не будучи материей, могут являться волной. Тогда волной может оказаться и время? Стоп, мы же пришли к очередному понятию квантовой механики – гравитационным волнам, которые являются колебанием пространства-времени. С той лишь разницей, что мы подступились к этому понятию совсем не через квантовую механику. Время – самая загадочная божественная категория, которую так трудно осознать, пусть даже и в относительно условном виде. Оно влияет на наши коммуникации не меньше, чем все другие факторы. Это недопустимо игнорировать, а наоборот, следует помнить и учитывать. Фраза «мы так уже делали раньше» ошибочна, ведь раньше были другие условия, другая ситуация, другие участники и другое время. Ожидание, что в новых условиях всё повторится по-старому, скорее всего, окажется ложным. В этом смысле есть хороший пример из спорта: спортсмен делает несколько попыток, повторяя, казалось бы, до мелочей, одни и те же движения, а результат всегда разный. Думаю, дело здесь как раз в том, что повторить ничего нельзя. Каждое наше решение и действие всегда несет новые варианты результата, реальность влияет на нас, а мы на неё.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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