



**А ЧТО
ЕСЛИ?**

*Логвинов
Александр*

Александр Логвинов
А что если?
Серия «Интеллект без
границ "ГуРАЧ"», книга 3

<https://litres.ru/73143178>

SelfPub; 2026

Аннотация

Простая книга о сложных вещах. Задаёт вопросы, от которых становится немного яснее

Содержание

Введение	4
Сознание и реальность	5
Я и тело: изменчивое "я"	9
Свобода воли и судьба	14
Любовь и отношения	18
Конец ознакомительного фрагмента.	23

А что если?

Введение

А что если самый важный вопрос, который мы можем задать, звучит именно как «А что если...?» Этот почти детский вопрос на самом деле открывает дверь в безграничное пространство размышлений. Дети донимают взрослых бесконечными «почему?», а следом шло не менее важное «а что если?» – оно же предположение, игра воображения. Воображение рисует причудливые сценарии: а что если мир вокруг нас не совсем таков, каким кажется? Что если наши убеждения – тонкая плёнка над бездной неизвестности? Что если привычное можно перевернуть и посмотреть на него с изнанки? Вопрос «а что если» снимает ограничения и предлагает попробовать на вкус саму возможность.

Вы когда-нибудь ловили себя на том, что, начинаете философствовать? Представьте, что мы сидим с чашкой чая или бокалом чего покрепче и задаём друг другу эти самые вопросы: «А что если...?» – не боясь прозвучать наивно или странно. Ведь именно из странных вопросов часто вырастают самые глубокие прозрения. Давайте вместе посмотрим на привычные вещи под неожиданным углом.

Сознание и реальность

Представьте, что весь мир вокруг – всего лишь сложная иллюзия или чей-то сон. Звучит как сценарий фильма, но а что если наша реальность – симуляция? Что если однажды мы «проснёмся» и обнаружим, что всё окружающее было виртуальной программой или сном более развитого существа? Возможно, мы этого даже не поймём – ведь как проверить реальность, если все инструменты проверки тоже внутри симуляции? Вспоминается культовая идея из «Матрицы»: выпьешь красную таблетку – увидишь истину. Но где гарантия, что за одной матрицей не скрывается следующая?

Ещё радикальнее гипотеза: а что если каждый из нас – единственное сознательное существо, а все остальные люди лишь проекции нашего ума? Этот сценарий солипсизма пугающе одинок. Выходит, я придумал всех вас – семью, друзей, случайных прохожих. Они ведут себя неожиданно, чтобы было интереснее, но по сути я разговариваю сам с собой в разных лицах. Страшно? Немного. И беспроверочно: никакими приборами не докажешь, что у соседнего человека тоже есть сознание. Впрочем, если вокруг – мои проекции, то я явно обладаю богатым воображением. (Если это так, то я польщён, что смог вообразить столь интересного собеседника, как вы, читающего эту книгу!). Шутки в сторону, солипсист живёт в одиночной вселенной – и ничего с этим не по-

делаешь, кроме как смириться или... задать другой вопрос: а вдруг это всё же не так?

С другой стороны, можно перевернуть перспективу: может, мы не одиноки во Вселенной именно потому, что сама Вселенная полна сознания. Представьте вселенную, которая наделена сознанием, а мы – её способ познать себя. Тогда каждое из наших индивидуальных «я» – как маленький глаз Вселенной, смотрящий на мир с уникальной точки. Мы – органы чувств космоса. Эта идея роднится с древними пантеистическими и идеалистическими философиями, но и современным учёным начинает нравиться: вдруг сознание – фундаментальное свойство бытия, как пространство-время или энергия? В таком случае все разделения иллюзорны, и мы буквально сделаны из «мыслящей ткани мироздания». Эта мысль звучит возвышенно: мы – не пылинки, а, наоборот, важные участники вселенского процесса самопознания.

Но вернёмся на землю – к тому, что мы ощущаем. Наши чувства и восприятие рисуют нам картину мира. Однако и тут есть простор для «а что если». Например, а что если цвета, которые я называю "красным", вы видите иначе, хоть и называете так же? Возможно, то, что для меня – красный, для вас – мой зелёный, но с детства вы научились говорить «красный» на свой, особенный цвет. Мы никогда не узнаем, так ли это, потому что не можем залезть в чужое сознание. В каждом из нас может скрываться свой уникальный спектр восприятия, просто мы договорились называть его одинако-

во. Получается, каждый живёт в своей слегка отличающейся реальности, хотя и разделяем общие слова.

Более того, наши органы чувств крайне ограничены. Мы видим лишь узкий диапазон электромагнитных волн, слышим не все частоты. Пчела, например, различает ультрафиолет – для неё узор на лепестках цветка выглядит совсем иначе. А летучая мышь «видит» мир через эхолокацию. Где гарантия, что в реальности нет явлений, которые вообще выпадают из нашего восприятия? Что если наши органы чувств показывают нам лишь узкую полосу реальности, словно узкий луч фонарика во тьме? Мир может быть куда богаче – просто мы эволюционно настроены видеть и слышать только то, что нужно для выживания. Эта мысль отрезвляет: возможно, правда, что эволюция наделила нас мозгом не для поиска истины, а для выживания, и поэтому наши знания о мире во многом иллюзорны. Наш мозг, как прагматичный секретарь, отбрасывает «лишнюю» информацию, лишь бы мы дожили до вечера.

Ну а вдруг вся наша вселенная это всего-навсего математическая модель, работающая по своим законам, а реальный мир за её пределами нам недоступен? Эта идея перекликается с мысленным экспериментом: если реальность – компьютерная игра, то не удивительно, что мы натываемся на «глюки» (скажем, дежавю – не сбой ли в матрице?). Казалось бы, совсем уж фантастика... Но известные учёные и философы всерьёз обсуждают «гипотезу симуляции». Кто-то,

как солипсист, полагает, что проверить её нельзя, так что и задумываться не стоит. А кто-то возражает: вдруг когда-нибудь найдём «технические отпечатки» в коде мироздания? Например, обнаружим, что константы физики – не произвольны, а программно заданы.

Как бы то ни было, пока будильник звонит по утрам, реальность остаётся упорно реальной. Как пошутил кто-то из классиков, реальность – это то, что никуда не девается, когда перестаёшь в неё верить. Даже если вдруг закрадётся мысль, что всё кругом – сон, утренний душ обычно развеивает сомнения. Так что, возможно, мы и живём в матрице – но это не мешает нам обжигаться о горячий кофе и радоваться тёплым лучам солнца. А значит, игра продолжается, и нам в ней участвовать. В конце концов, если нет способа выбраться из предполагаемой симуляции, остаётся сделать её как можно более интересной для себя и окружающих. А что если так и поступить?

Я и тело: изменчивое "я"

Кажется очевидным, что я – это я, одна и та же личность изо дня в день. Но давайте спросим: а что если наша личность меняется каждые 7 лет на клеточном уровне, и мы – уже не те, кем были? Это, в общем-то, не только философский, но и биологический факт: значительная часть клеток нашего тела обновляется, отмирает и заменяется новыми за несколько лет. Выходит, от малыша, которым вы были когда-то, не осталось ни одной той же клеточки, и тем не менее вы помните, что это были вы. Или кажется, что помните.

Память, кстати, тоже ненадёжна. Многие психологи согласятся с таким предположением: а что если наша память лжива, и мы постоянно перезаписываем прошлое? Мы склонны думать о памяти как о видеозаписи, но на деле она скорее похожа на пересказ легенды, который меняется с каждым рассказчиком. Каждый раз, вспоминая событие, мы немного его перестраиваем. Добавим сюда влияния настроения, подсказки окружающих – и вот уже детские воспоминания слегка (а то и сильно) искажены. Возможно, то, что вы считаете своей непрерываемой биографией, отчасти плод вашего воображения, сплетённого с реальностью. Впрочем, это не повод совсем уж не доверять своим воспоминаниям – просто относиться к ним творчески. Наш мозг – ещё тот писатель-фантаст, и сочиняет историю «меня» на ходу, постоянно её ре-

дактируя.

Непостоянна не только память – само «я» не высечено в камне. А что если «настоящее я» – вовсе не статичное ядро, а процесс постоянного изменения? Эта мысль восходит ещё к древнегреческому Гераклиту: нельзя дважды войти в один и тот же поток. Сегодняшний «я» чуть иной, чем вчерашний. Мы учимся, забываем, травмируемся, исцеляемся, стареем. Личность течёт, как река. Иногда изменения становятся заметны: глядя на старые фото, мы чувствуем, что прежнего себя уже почти не узнаём. Иногда они мелкие, но неумолимые. В какой-то момент понимаешь: то, что казалось раньше непреложным убеждением, теперь не более чем смешное заблуждение. И наоборот, приобретаются новые черты, о которых прежде и не думал. Получается, наше «я» – это история, которую сложно рассказать до конца, потому что сюжет всё время дописывается. С одной стороны, такая неопределённость пугает – а есть ли вообще нечто неизменное во мне? С другой – вдохновляет: если я не статуя, а поток, значит, и меняться, расти, начинать заново я могу в любой момент.

Интересно, что изменяемся мы не в одиночку – меняется и тело, и иногда тело знает о нас больше, чем разум. Вот любопытная мысль: а что если тело помнит всё, даже то, что ум давно стёр? Бывает, сознательно вы забыли давнюю обиду или страх, а тело реагирует – сердцебиение, пот, зажимы. Отсюда берётся идея, что наши хронические боли и напряжения могут быть криком непрожитых эмоций. Например, хро-

ническая болезнь как выход непроявленного горя или гнева. Не зря же говорят: «груз проблем давит на плечи» или «невозможно дышать от тоски». Психосоматика утверждает: телесные симптомы порой буквально выражают то, что душа выразить не решается. Конечно, не всякая болезнь «от нервов», но связь тела и психики – факт.

Посмотрим на более будничные вещи. Усталость, знакомая всем, – кажется, чисто физическая штука. Мол, нет энергии и всё тут. А что если усталость – это не отсутствие энергии, а сопротивление тому, на что энергия тратится? Случалось, наверное: от нелюбимого дела устаёшь вдвое быстрее. Организм как будто сам нажимает «стоп», когда мы идём против наших потребностей. Лень, прокрастинация – часто клеймятся как пороки, а вдруг это сигналы? Вдруг тело говорит: «Хватит, мне не хочется туда, это не моё»? В таком случае, прислушаться к себе – не слабость, а мудрость.

Обратите внимание даже на позу, осанку. Мы привыкли думать о ней как о привычке или генетике. Однако а что если осанка – это нечто среднее между привычкой и воплощённой самооценкой? Грубо говоря, человек с опущенными плечами нередко ощущает себя подавленным, а расправив спину, можно и уверенности чуть-чуть добавить. Психологи находят подтверждение: наше тело и психика постоянно общаются. Как мы себя ощущаем, так и держимся, и наоборот – выпрямившись, начинаем чувствовать себя чуточку сильнее духом.

Есть ещё забавный момент: а что если зеркала искажают наше восприятие себя больше, чем показывают? Каждый, кто хоть раз смотрелся в зеркало в плохом настроении, поймёт, о чём речь. Тело мы видим не напрямую – а через призму своего отношения. Одно неловкое слово способно испортить нам весь образ: уже и лицо не нравится, и фигура не та. А порой, напротив, вдохновлённый чем-то, человек буквально хорошеет в своих же глазах. То есть зеркало-то одно, а вот «внутреннее зеркало» – разное. В итоге наше самовосприятие часто кривее кривого зеркала. Мы себе то слишком льстим, то чересчур строги, а истина где-то по середине, да только кто её знает?

Ну и наконец, загадка мыслей. Мы гордимся своим разумом и волей, полагаем, что контролируем поток мыслей. А что, если всё наоборот? Если мы не управляем мыслями, а мысли управляют нами? Стоит попробовать посидеть минуту в полной тишине ума – и обнаружишь, что мысли сами несутся чередом, перебивая друг друга. Какие уж тут повелители! Сознание скорее как радиоприёмник: ловит волну за волной. В медитации советуют не отождествляться с мыслями, наблюдать их как облака. Тогда становится ясно: да, они летят, цепляют эмоции, но мы – не каждая из них. Осознать это полезно: можно перестать верить каждой тревожной или унылой мысли, просто дать ей пролететь мимо. Так постепенно обретёшь больше свободы от назойливого внутреннего монолога.

Таким образом, наше «я» оказывается куда более текучим, множественным и телесно-зависимым, чем думалось. Но в этом есть и своя прелесть. Если уж я меняюсь непрерывно, можно перестать цепляться за устаревшие представления о себе: «я всегда такой-то». Ну нет, всегдашнего нет! Каждый день – новая версия. И если какая-то часть меня вчера ошиблась или страдала, сегодня у меня есть шанс всё переосмыслить. А что если в признании своей изменчивости и заключается подлинное саморазвитие? Ведь тогда любое «я» – не приговор, а процесс, который открыт для новых возможностей.

Свобода воли и судьба

Любим мы ощущать себя хозяевами своей судьбы: мой выбор, моя жизнь. Но философы и учёные регулярно подбрасывают сомнения. Вот радикальный вопрос: а что если свободы воли не существует, и наш выбор – лишь иллюзия в predetermined системе? То есть вся наша жизнь как бы заранее расписана, а мы только говорим: «Я решил то-то», хотя на самом деле не могли решить иначе. И свободное волеизъявление – не более чем ощущение, приятное самолюбию. Эта идея детерминизма тянется с античных времён, но и сейчас находит поддержку в науке.

Современные нейробиологи провели такие эксперименты: людей просили сделать простое решение (нажать кнопку левой или правой рукой) и фиксировали активность мозга. Оказалось, что за доли секунды до того, как человек осознаёт свой выбор, его мозг уже «принял» решение! То есть все наши решения уже приняты подсознанием за секунды до того, как мы их осознаем. Выходит, что сознание – не столько рулевой, сколько комментатор при готовом голе. Мы ощущаем: «Я решил», но мозг подготовил это заранее. Конечно, не стоит утрировать: секунды – это не годы. Но сам факт ошеломляет. Если внутренний нейронный «автопилот» решает за нас, то где же здесь место свободной воле?

Впрочем, узнавая такое, легко скатиться в оправдания:

«Мой мозг решил съесть торт, а я не виноват». Заманчиво свалить проказы на подсознание. Однако общество устроено так, что мы отвечаем за свои действия, верим мы в свободу или нет. Судья не примет оправдание: «Ваша честь, это всё нейроны, я не при чём». Приходится жить как будто свобода воли есть – иначе всё развалится. Представьте только, что каждый начнёт валить вину на судьбу или мозги: правопорядок рухнет, да и вообще вся мораль. Поэтому, даже если где-то глубоко внутри мы марионетки биохимии, почти всем удобнее игнорировать эти ниточки.

К тому же, парадокс: ощущение свободы у нас есть, никуда не делось. Мы чувствуем себя выбирающими. Некоторые философы говорят: важно именно прагматическое измерение. Мы не знаем наверняка, есть ли свобода метафизически, но должны действовать, как если бы она была – иначе теряется ответственность. Это напоминает совет мудреца: «Верись в судьбу – действуй так, словно ты свободен; верись в свободу – живи так, словно на всё есть воля Бога». В итоге и фаталист, и волюнтарист сходятся на разумном подходе: делай что должен, и будь что будет.

Есть и более утешительная интерпретация: возможно, настоящая свобода как раз и состоит в том, чтобы принять необходимость. Как ни странно звучит, «подлинная свобода – это не возможность делать что угодно, а полное принятие необходимости». Например, вы не можете отменить законы природы или ход времени – так стоит ли тратить силы на бес-

плодное сопротивление? Свободен тот, кто внутренне соглашается с тем, что не изменить, и фокусируется на том, что можно. Это напоминает стоическую философию: разделяй вещи на подвластные тебе и неподвластные, и не робей перед неизбежным. В этом смысле узник, смирившийся с заключением и сохранивший достоинство, может быть свободнее богатого человека, который, казалось бы, может делать всё, но по факту раб своих страстей и страхов.

Тем не менее, в быту мы склонны переоценивать свой контроль. Почти каждый сталкивался: твёрдо решил с понедельника бегать по утрам – а приходит понедельник, и тело как привязанное к кровати. Или обещаешь себе не отвечать раздражением на глупость – и всё равно срываешься. Выходит, не так уж мы всемогущи даже в собственных решениях. И тут важно не удариться в крайности. Да, возможно, свобода воли во многом иллюзорна, но это не повод ложиться на диван и говорить: «Ну раз всё предрешено, я ничего не делаю». Даже если жизнь – это фильм по сценарию, мы его одновременно и зрители, и актёры. Роль всё равно надо играть, причём играть хорошо. Никто не подскажет реплик – импровизируй! И тогда, глядишь, и судьба подстроится под твою импровизацию.

В конце концов, а что если свобода воли – полезная иллюзия, необходимая для психики? Иллюзия или нет, но без ощущения выбора человек чахнет. Недаром в экспериментах, когда животных или людей ставили в ситуацию полной

беспомощности, они впадали в апатию (так называемая выученная беспомощность). Значит, нам нужно верить в определённую степень контроля, чтобы жить полноценно. Это своего рода психологический костыль, но очень эффективный. Возможно, правда где-то посередине: у нас есть небольшой люфт свободы в рамках большого механизма причин и следствий. Мы как пассажиры поезда, которые не могут изменить маршрут, но могут ходить по вагону, выбирать место у окна или в проходе, разговаривать или молчать. Небольшая свобода, но она – наша.

Как говорил один умный человек, свобода – это то, что начинается с осознания необходимости. Признав какие-то ограничения, начинаешь чётче видеть, где можешь действовать. Так что спор о свободе воли продолжится, наверное, вечно. Но жить-то нужно сейчас. Поэтому мы принимаем как рабочую гипотезу: я свободен настолько, чтобы сделать свою жизнь осмысленной. А уж что там решено за меня звёздами, генами или нейронами – то мне знать не дано. А что если в этой неопределённости и кроется наша небольшая, но настоящая свобода?

Любовь и отношения

Перейдем от личного «я» к тому, что случается, когда этих «я» два и более – к отношениям между людьми. А тут поле «что если» не менее широкое. Например, романтики воспевают любовь как высшее духовное чувство, а учёные циники говорят: а что если любовь – это просто химическая реакция, направленная на продолжение рода? Эдакий коктейль гормонов: окситоцин, дофамин – и вот у вас «бабочки в животе». Звучит обидно для возвышенных натур: неужели все стихи о любви – всего лишь описание работы эндокринной системы? Но правда где-то посередине. Любовь действительно сопровождается биохимией (не зря состояние влюблённости сравнивают с лёгким помешательством – в мозгу куча нейротрансмиттеров кипит, как в колбе). Однако сводить всё только к этому – значит упрощать. Химия – фундамент, но на нём вырастают замки из общих воспоминаний, привязанностей, взаимного понимания. Да и кто сказал, что химическая реакция – это скучно? Для учёного мир гормонов столь же поэтичен, сколь для поэта рассвет над морем.

Интереснее другое: зачем мы вообще влюбляемся и привязываемся? Есть мысль, что ищем в любимом то, чего не хватает в нас самих. Иначе говоря, в любви мы ищем не другого, а потерянные части себя. Эта идея звучит загадочно, но подумайте: нас привлекают в людях качества, которыми

мы сами тайно восхищаемся или которым завидуем. Спокойный тянется к энергичному, хаотичный – к организованному, сомневающийся – к уверенной в себе личности. Словно пытаемся через другого дополнить собственный пазл. Отсюда же и выражение «вторая половинка» – как будто я сам по себе не целый, а вот с кем-то вместе образую единое целое. Конечно, опасность тут в том, что можно потерять себя полностью, растворившись в другом. Но в здоровых отношениях люди помогают друг другу расти, а не просто закрывают дыры. Любовь становится совместным творчеством двух «недостатков», которые вместе превращаются в нечто гармоничное.

А что насчёт обратной стороны любви – ревности? Ревность – это не про любовь, а про страх перед потерей самоидентификации: «кто я без тебя?». Очень тонкое наблюдение. Мы ревнуем, когда боимся потерять не только человека, но и ту часть себя, которая через него проявляется. В партнёрстве люди нередко распределяют роли: один – «весельчак», другой – «умник», или один добытчик, другой хранитель спокойствия. И вот, если партнёр уходит, у нас самих почва из-под ног: а кем теперь быть мне? Ревность шепчет: «Без него/неё ты никто». Оттого она так мучительна – бьёт по нашему ощущению себя. Понимая это, чуть легче справляться: строить свою идентичность не только вокруг отношений, чтобы не чувствовать себя половинкой, которую могут бросить.

Какими же тогда должны быть отношения, чтобы в них было хорошо? Возможно, идеальные отношения – те, где можно молчать вместе, не чувствуя дискомфорта. Казалось бы, мелочь – посидеть молча. Но попробуйте с малознакомым человеком – через минуту неловкость, надо срочно разговор поддерживать. А с родным человеком иногда так уютно помолчать, и тишина вовсе не гнетёт. Это признак глубокой близости: не нужно постоянно подтверждать друг другу ничего, достаточно присутствовать рядом. Когда двум людям вместе хорошо даже в молчании – это дорогого стоит. Ведь речь – тоже иногда способ скрыть смущение или непонимание, а тут ничего скрывать не нужно.

Конечно, молчание молчанием, но без общения тоже никуда. В близких отношениях всплывают разные стороны нашей личности – и не все приятные. Порой мы, сами того не замечая, ставим любимых людей на испытания. Например, обижаемся и дуемся, подсознательно проверяя: «А ты всё ещё будешь меня любить, если я вот так вот вредничаю?». Недаром говорят: мы наказываем тех, кого любим, проверяя границы их любви. Это, конечно, поведение родом из детства: ребёнок капризничает, испытывая терпение родителей – «любят ли меня безусловно?» Взрослые делают то же самое, только более изощрённо. Злость, обиды, мелкие драмы – иногда это скрытый вопрос: «Ты останешься со мной, даже если я несовершенен?». Ответ партнёра делом (терпением, поддержкой) может укрепить доверие. Но, конечно, бес-

конечно испытывать друг друга нельзя - отношения не полигон. Тут-то и выручают границы в отношениях - не как глухие стены, а как правила игры, делающие её безопасной и интересной. Открыто поговорить, что для кого неприемлемо, где чьи болевые точки – значит, обозначить границы поля, на котором можно играть, не рая друг друга. Странно звучит – любовь и какие-то «правила», но без этого получается хаос и непонимание. Парадокс: рамки позволяют свободнее самовыражаться, потому что партнёры уверены, что не пересекут болевые черты друг друга.

Помимо романтической любви, есть ещё дружба - особый вид отношений. С возрастом друзей заводить сложнее, но те, что появляются, часто держатся годами. Почему? Возможно, дружба взрослых – это договор о взаимном свидетельствовании жизней друг друга. Немного формулировка мудрёная, но по сути: друг – это человек, который видит, как ты живёшь, разделяет с тобой моменты, и тем самым подтверждает твоё существование. В суеете современного мира легко почувствовать себя невидимкой – никому до тебя дела нет. Друг же словно говорит: «Я замечаю, как ты проходишь свой путь, мне это важно». Мы храним чужие секреты, помним истории, что-то вместе пережили – и уже не ощущаем себя потерянными. Встречаются старые друзья и говорят: «Помнишь, как десять лет назад...». В эти секунды понимаешь, что жизнь была, она реальна, потому что есть кому подтвердить. В дружбе мы храним друг друга от полного растворения.

ния во времени.

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.