

ЗА ПРЕДЕЛАМИ ПРИВЫЧНОГО «Я»

Авторское учение об Аватаре, Наблюдателе, Поле
и сознательной смене идентичности

АВТОРСКИЙ
МЕТОД
СМЕНЫ
ИДЕНТИЧНОСТИ
ID2ID™



— ВЫ НЕ ОБЯЗАНЫ ОСТАВАТЬСЯ ПРЕЖНИМ СОБОЙ —
НОВАЯ ИДЕНТИЧНОСТЬ – НОВАЯ РЕАЛЬНОСТЬ – НОВАЯ ЖИЗНЬ

АЛЕСЯ МЕНЬКОВА

Автор учения Observer OS и модели ID2ID™

Алеся Менькова

За пределами привычного "Я"

<https://litres.ru/74104914>

SelfPub; 2026

Аннотация

Почему одни люди радикально меняют свою жизнь, а другие десятилетиями остаются в одной и той же истории?

Эта книга — ваш ключ к пониманию того, кто на самом деле проживает вашу жизнь.

Первое практическое руководство по сознательной смене идентичности. В книге описана авторская модель ID2ID — пошаговый путь от распознавания старых ролей к созданию новой версии себя. Это не книга о мотивации и не сборник советов. Это приглашение исследовать самый важный вопрос: из какой своей идентичности вы проживаете свою жизнь?

Книга открывает путь к цифровой экосистеме Observer OS — пространству, где идеи этого учения продолжают работать с помощью искусственного интеллекта и помогают применять их в повседневной жизни.

Но сначала вам предстоит самое важное путешествие — знакомство с собой.

Вы не обязаны оставаться прежним собой, если вас не устраивает ваша жизнь. Начните создавать новую версию себя уже сегодня.

Алеся Менькова

За пределами привычного "Я"

ЗА ПРЕДЕЛАМИ ПРИВЫЧНОГО «Я»

**Учение об Аватаре, Наблюдателе, Поле и смене
идентичности**

© Алеся Менькова, 2026. Все права защищены.

ПРОЛОГ

Много лет меня интересовал один вопрос.

Не философский. Не духовный. И даже не психологический.

Меня интересовал совершенно практический вопрос: почему одни люди способны полностью изменить свою жизнь, а другие остаются в одной и той же истории десятилетиями?

Я видела людей, которые буквально пересоздавали себя заново. Преображались их доходы, профессии, отношения, окружение, весь уклад существования. Но самое поразительное крылось не в этих внешних переменах. Самое поразительное было в том, что менялись они сами — изнутри.

Словно однажды один человек переставал быть, а на его месте рождался совершенно другой.

И наоборот.

Я встречала людей, которые годами поглощали книги, проходили тренинги, работали с психологами, осваивали новые методики и искренне, с полной отдачей, стремились изменить свою жизнь. Они меняли города, профессии, партнёров, замыслы и ориентиры. Но стоило приглядеться — и сама ткань их жизни оставалась прежней. Менялись декорации. Главный герой не менялся. Именно это противоречие долго не давало мне покоя. Почему одним удаётся вырваться за границы собственной истории, а другим нет? Почему один человек способен стать радикально иной версией себя, а другой годами остаётся заложником одних и тех же решений, страхов, привычек и жизненных сценариев?

Поначалу я искала ответы там, куда обращается большинство.

В психологии.

В нейробиологии.

В философии.

В духовных традициях.

В судьбах других людей.

В собственной жизни.

И чем пристальнее я наблюдала, тем отчётливее проступала одна удивительная закономерность.

Почти все существующие подходы пытаются ответить на вопрос:

Что произошло с человеком?

Какие события его сформировали?

Какие травмы повлияли на него?

Какие убеждения управляют его поведением?

Какие ошибки он совершил?

Но постепенно меня начал интересовать другой вопрос. Не что произошло с человеком. А кем он себя считает. На первый взгляд разница кажется незначительной. Однако именно здесь, как мне кажется, скрывается одна из самых недооценённых загадок человеческой жизни. Большинство людей уверены, что знают, кто они такие.

Я тревожный человек.

Я сильный человек.

Я неудачник.

Я интроверт.

Я мать.

Я предприниматель.

Я жертва обстоятельств.

Я счастливый человек.

Мы произносим подобные фразы настолько часто, что пе-

рестаём замечать одну важную деталь. Все они являются описанием. Но являются ли они человеком?

Если отнять профессию, человек останется?

Если отнять возраст, человек останется?

Если отнять убеждения, человек останется?

Если отнять привычную историю о себе, человек останется?

И если останется — то кто именно?

Однажды я поняла, что большую часть жизни мы проводим внутри описания самих себя. Мы настолько сживаемся с придуманной о себе историей, что утрачиваем способность видеть разницу между тем, кто мы есть на самом деле, и тем, кем привыкли себя считать. Возможно, именно в этом и кроется разгадка — почему одни люди способны радикально изменить свою жизнь, а другие нет. Возможно, дело не в нехватке силы воли, не в отсутствии знаний и даже не в прошлых событиях. Возможно, мы пытаемся изменить жизнь, не понимая, кто именно её проживает.

Эта книга началась не с ответа. Она началась с сомнения. С сомнения в том, что человек действительно является тем, кем считает себя всю жизнь. И если это сомнение окажется обоснованным, нам придётся заново взглянуть на личность, выбор, судьбу, счастье, успех и саму природу человеческого опыта.

В следующих главах я предложу вам модель, рождённую из этого исследования.

Я не прошу вас соглашаться с ней.

Не прошу верить мне на слово.

Я предлагаю только одно.

На время чтения отнеситесь к себе как к исследователю.

Потому что некоторые открытия начнутся не тогда, когда вы найдёте ответ, а тогда, когда вы впервые начнёте сомневаться в том, что считали очевидным.

ЧАСТЬ 1. ВОПРОС, КОТОРЫЙ МЕНЯЕТ ВСЕ

Глава 1. Кто определяет, кем будет Аватар?

Прошлое влияет на человека, но не определяет его окончательно.

Приходилось ли вам замечать, как люди снова и снова повторяют одни и те же сценарии? Как ваши знакомые, коллеги, близкие, да и вы сами — вступаете в похожие отношения, попадаете в схожие тупики, реагируете на привычные ситуации одними и теми же реакциями, даже когда эти реакции давно кажутся непродуктивными ?

Но иногда, мы становимся свидетелями того, что человек вдруг стал другим. Без видимой причины. Как будто кто-то

на мгновение взял управление на себя. Как будто автоматические программы перестали работать — и сквозь них пробился настоящий, живой, свободный голос.

Эти мгновения — самые ценные. И самые загадочные.

Мы привыкли считать, что человек — это его история. Родители, воспитание, среда, образование, травмы, гены, культура. Всё это действительно участвует в формировании личности. Но если бы перечисленные факторы определяли человека окончательно и бесповоротно, изменения были бы невозможны в принципе. Человек, выросший в тревоге, навсегда остался бы тревожным. Человек, переживший унижительное поражение, никогда бы не осмелился попробовать снова. Тот, кому с детства твердили, что он «неспособный», так и прожил бы с этим клеймом до самой старости.

Но реальность устроена сложнее. Она упрямо показывает нам обратное. Люди меняются. Кто-то в сорок лет начинает заниматься тем, о чём не смел и мечтать в двадцать. Кто-то разрывает многолетние отношения и строит новые — не потому что «не повезло», а потому что внутри что-то сдвинулось, выросло, изменилось. Кто-то перестаёт быть жертвой собственных убеждений — и делает это не усилием воли, а через тихое, незаметное осознание, что эти убеждения были всего лишь чужими голосами, присвоившими их имя.

Именно поэтому вопрос остаётся открытым. Мы ищем источник перемен не там. Мы пытаемся понять, как изменить человека. Но прежде чем задаваться вопросом «как», следо-

вало бы спросить: «А кто, собственно, этот человек, которого мы собираемся менять?»

Кто принимает окончательное решение? Кто решает, кем быть через год, через пять лет, через десять? Что или кто способен однажды перестать быть прежним человеком?

Ответ на этот вопрос пока останется без ответа. Потому что прежде чем искать того, кто способен менять человека, необходимо понять самого человека. Его природу. Его устройство. Его ограничения. Его удивительную способность превращать случайный опыт в судьбу.

В этой книге мы будем называть эту систему Аватаром. И чем лучше мы поймём, как он устроен, тем яснее нам станет: кто на самом деле проживает вашу жизнь — и что нужно сделать, чтобы наконец начать проживать её самим.

Глава 2. Кто живёт вашей жизнью?

Большинство людей уверены, что проживают свою жизнь самостоятельно. Мы принимаем решения, строим планы, выбираем профессию, создаём отношения, меняем работу, переезжаем в другие города. Мы ставим цели и стремимся к ним. Поэтому кажется очевидным, что именно мы управляем собственной жизнью.

Но однажды я задумалась над простым вопросом. Сколько решений за сегодняшний день я действительно приняла осознанно? Не по привычке, не автоматически, не потому

что так делала вчера или так принято, а действительно осознанно?

Этот вопрос оказался гораздо сложнее, чем выглядел сначала.

Я проснулась утром. Взяла телефон. Проверила сообщения. Подумала о делах. Отреагировала на новости. Вспомнила о задачах. Почувствовала раздражение в одном месте, тревогу в другом, спокойствие в третьем. И чем внимательнее я наблюдала за собственной жизнью, тем чаще замечала одну странную особенность. Большая часть происходящего возникала раньше, чем я успевала её выбрать. Мысли появлялись сами. Эмоции появлялись сами. Ассоциации появлялись сами. Желания появлялись сами. Даже многие решения, которые казались результатом свободного выбора, нередко оказывались продолжением уже существующих привычек, убеждений и жизненных сценариев.

Это наблюдение может показаться неприятным, потому что мы привыкли считать себя авторами собственной жизни. Но если присмотреться внимательнее, становится очевидно: значительная часть того, что происходит внутри нас, работает автоматически. Сердце бьётся без нашего участия. Организм регулирует тысячи процессов каждую секунду без единой сознательной команды. Мозг непрерывно обрабатывает огромные объёмы информации, большую часть которой мы никогда не осознаём. Мы не выбираем первую мысль, которая приходит утром, не выбираем первую эмоциональную

реакцию на неожиданную новость, не выбираем воспоминания, которые внезапно всплывают от знакомого запаха или случайно услышанной мелодии.

И чем больше я размышляла об этом, тем интереснее становился другой вопрос. Почему человек вообще устроен именно так? Почему значительная часть его жизни отдана автоматическим процессам? Почему мы не существуем в состоянии постоянного полного осознания?

На первый взгляд это может показаться недостатком конструкции. Но что, если это не ошибка, а одно из её величайших преимуществ? Представьте ребёнка, которому каждое утро приходилось бы заново учиться ходить. Представьте музыканта, который был бы вынужден сознательно контролировать каждое движение пальцев во время исполнения. Представьте водителя, который рассчитывал бы каждое действие за рулём так, словно сел в автомобиль впервые. Жизнь стала бы невозможной.

Автоматизация освобождает ресурсы. Она позволяет системе учиться, запоминать, адаптироваться и действовать быстро. Она превращает сложные процессы в естественные. Именно благодаря этому человек способен развиваться. Однажды научившись говорить, он больше не думает о каждом слове. Однажды научившись ходить, он больше не размышляет о каждом шаге. Однажды освоив правила своего мира, он начинает жить внутри них автоматически.

И здесь скрывается одна очень важная особенность. Авто-

матическими становятся не только движения тела. Автоматическими становятся способы думать, чувствовать, реагировать, воспринимать себя и окружающий мир. Человек редко замечает момент, когда начинает считать себя определённым человеком. Но однажды это происходит. Кто-то начинает считать себя сильным, кто-то — тревожным, кто-то — успешным, кто-то — невезучим, кто-то — достойным любви, кто-то — недостойным. И спустя годы эти представления начинают восприниматься как объективная реальность.

Но, возможно, именно здесь скрывается одна из самых важных загадок человеческой жизни. Если значительная часть нашего поведения, мышления и восприятия работает автоматически, то насколько хорошо мы вообще понимаем того, кто проживает эту жизнь?

Глава 3. Что такое Аватар?

Прежде чем двигаться дальше, нам необходимо договориться о самом главном.

На протяжении этой книги я буду использовать слово «Аватар». Для кого-то оно может звучать непривычно. Для кого-то — ассоциироваться с компьютерными играми, виртуальной реальностью или древними философскими традициями. Но в этой книге я вкладываю в него гораздо более простой и практический смысл.

Когда вы смотрите на человека, что именно вы видите?

Его лицо, тело, голос, движения. Его характер, манеру говорить, способ реагировать на происходящее. Его страхи, желания, привычки, взгляды, историю жизни. Вы видите человека таким, каким он проявляется в мире.

Именно эту проявленную часть я и называю Аватаром.

Аватар — это не отдельная сущность, живущая внутри человека. Не мистический двойник. Не метафора ради красивого слова. Это название для всей системы, через которую человек проживает свою жизнь. В неё входит тело, нервная система, эмоции, мышление, память, привычки, поведение, характер, убеждения, социальные роли, идентичность. Проще говоря, Аватар включает всё то, что большинство людей обычно называют собой.

Когда человек говорит: «Я тревожный», «Я уверенный», «Я интроверт», «Я хороший родитель», «Я не умею зарабатывать деньги», «Я не создан для бизнеса» — он описывает не всего себя. Он описывает свой Аватар. Когда человек говорит: «Я люблю путешествовать», «Я боюсь выступать перед людьми», «Я всегда всё откладываю на потом» — он снова описывает Аватар.

Когда человек вспоминает своё прошлое, строит планы на будущее, обижается, влюбляется, переживает поражения и празднует победы — всё это происходит внутри пространства Аватара.

По сути, Аватар представляет собой уникальную человеческую конструкцию, сформированную из биологии, опыта

и обучения. Часть этой конструкции человек получает при рождении. Часть формируется в первые годы жизни. Часть создаётся позже — под влиянием семьи, культуры, образования, окружения и личного опыта. В результате возникает то, что мы привыкли называть личностью.

Настолько привычное и знакомое состояние, что большинство людей никогда не задаются вопросом, где заканчиваются они сами и где начинается эта конструкция. Для них различия просто не существует. Они не говорят: «У меня есть определённые убеждения». Они говорят: «Это правда». Не говорят: «У меня есть определённый способ смотреть на мир». Описывают этот взгляд как сам мир. Не говорят: «Моя личность сформировалась определённым образом». Говорят: «Я такой».

Именно поэтому Аватар кажется чем-то естественным и неизменным. Он настолько близок к нашему повседневному опыту, что становится практически невидимым. Подобно человеку, который всю жизнь носит очки и через много лет перестаёт замечать их на своём лице.

Но если мы хотим разобраться в природе человеческих изменений, нам придётся сначала внимательно изучить сам Аватар. Понять, как он устроен, по каким законам функционирует, каким образом формируется. Почему так упорно защищает свою целостность. И почему иногда оказывается сильнее наших самых искренних намерений.

Именно этим мы займёмся дальше.

Глава 4. Автоматическая природа человека

Аватар не рождается личностью — он становится ею через автоматизацию опыта

Мы уже знаем, что большая часть жизни протекает без сознательного участия. Мысли, эмоции, реакции возникают раньше, чем мы успеваем их выбрать. Но остался один вопрос, без которого картина была бы неполной.

Как именно этот процесс происходит? Как безликая способность к автоматизации превращается в то, что мы называем личностью?

Ответ начинает проявляться, если посмотреть на ранние годы жизни.

Ребёнок появляется на свет без языка, убеждений, самооценки, политических взглядов и жизненной философии. Всё это возникает позже. Постепенно. Шаг за шагом. Через опыт. Через наблюдение за окружающими. Через повторение. Через последствия собственных действий.

Каждый день Аватар собирает информацию о мире и делает выводы. Если за плач приходит мама — это запоминается. Если за ошибку следует наказание — это запоминается. Если за достижение приходит одобрение — это тоже запоминается.

Мир постоянно обучает человека. Но самое интересное заключается в том, что обучение происходит не только на

уровне знаний. Оно происходит на уровне самой личности.

Постепенно Аватар начинает формировать представления о том, какой мир вокруг него и кем он сам является в этом мире.

Безопасен мир или опасен? Можно доверять людям или нельзя? Нужно бороться за своё место или ждать разрешения? Любят просто так или любовь нужно заслужить? Можно быть собой или лучше соответствовать ожиданиям окружающих?

Большинство этих выводов никогда не принимаются сознательно. Они возникают как естественный результат накопленного опыта. И однажды становятся частью внутренней операционной системы человека.

Именно поэтому взрослый человек часто не понимает, почему реагирует тем или иным образом. Он говорит: «Я просто такой». Но чаще всего за словами «я такой» скрывается длинная история адаптации. История решений, которые когда-то помогли выжить, избежать боли, получить одобрение или сохранить принадлежность к группе.

Здесь важно понять одну вещь. Аватар не различает прошлое и настоящее так хорошо, как нам хотелось бы. Если стратегия однажды сработала, он стремится использовать её снова. Если определённая реакция помогла избежать опасности, он будет повторять её даже тогда, когда опасность давно исчезла. Если какой-то способ поведения принёс результат, он постарается сохранить его как можно дольше.

С точки зрения Аватара это абсолютно разумно. Его задача — не искать истину. Его задача — сохранять устойчивость системы. Поэтому он предпочитает известное неизвестному, привычное новому, предсказуемое непредсказуемому. Даже тогда, когда привычное приносит страдания.

Именно поэтому люди способны годами оставаться в отношениях, которые делают их несчастными. Годами работать на работе, которую ненавидят. Годами повторять одни и те же ошибки.

Со стороны это может выглядеть нелогично. Но для Аватара в этом есть логика. Известная боль кажется безопаснее неизвестных изменений.

Это одна из самых важных особенностей человеческой системы. Аватар стремится не к счастью. Он стремится к предсказуемости. Не к развитию. К стабильности. Не к переменам. К сохранению уже существующей конструкции.

Именно поэтому автоматические программы обладают такой силой. Чем дольше они работают, тем более естественными кажутся. Со временем человек перестаёт видеть их как приобретённые механизмы и начинает воспринимать как самого себя.

Так возникает иллюзия характера. Иллюзия неизменной личности. Иллюзия того, что человек всегда был именно таким.

Но если внимательно посмотреть на историю собственной жизни, становится очевидно: большая часть того, что мы на-

зывается собой, когда-то была изучена, усвоена и автоматизирована.

А значит, возникает закономерный вопрос. Если Аватар способен обучаться, адаптироваться и перестраивать своё поведение, почему большинству людей так трудно изменить самих себя?

Именно к этому вопросу мы переходим в следующей главе.

Глава 5. Почему Аватар не умеет менять себя

Представьте, что вы много лет ездите на одном автомобиле. Вы знаете его вдоль и поперёк, каждый звук, все его особенности поведения на дороге. Вам не нужно смотреть на приборы — вы чувствуете скорость, слышите обороты двигателя, знаете, когда пора заправиться. А теперь представьте, что кто-то говорит вам: «Прекрати ездить на этой машине. Купи новую». Скорее всего, вы не просто откажетесь — вы возмутитесь. Потому что ваша машина — это не просто транспорт. Это часть вашего мира. Она предсказуема, безопасна, вы знаете, как с ней обращаться. А всё новое — риск, неизвестность, потеря контроля.

Примерно так же работает Аватар. Он способен совершенствовать существующую конструкцию, улучшать навыки, осваивать новые знания. Всё, что не угрожает самой конструкции, он готов принять. Всё, что не требует пересборки,

он интегрирует без особого сопротивления. Но когда речь заходит о том, кем он себя считает, о том, как он устроен, о тех правилах, которые определяют его восприятие мира, он оказывается запертым внутри этих правил.

Если бы способность к обучению автоматически означала способность к изменению себя, человечество давно избавилось бы от большинства своих проблем. Достаточно было бы однажды понять, что вредно курить, — и люди перестали бы курить. Достаточно было бы узнать, как работают здоровые отношения, — и исчезли бы разводы. Достаточно было бы прочитать несколько хороших книг о деньгах, — и финансовые трудности остались бы в прошлом.

Но жизнь устроена иначе. Люди прекрасно знают, что им следует делать, и продолжают делать противоположное. Знают, что нужно раньше ложиться спать, но снова засиживаются до глубокой ночи. Знают, что пора закончить отношения, которые давно приносят только боль, но остаются. Знают, что способны на большее, но продолжают жить значительно ниже собственных возможностей.

На первый взгляд это выглядит нелогично. Но чем внимательнее наблюдаешь, тем яснее становится: проблема не в недостатке знаний, мотивации или силы воли. Проблема скрыта в самой природе Аватара. Аватар создавался не как система изменений. Он создавался как система сохранения. Его главная задача — оставаться целостным, предсказуемым, устойчивым, узнаваемым для самого себя. Поэтому

всякий раз, когда возникает возможность серьёзных изменений, он воспринимает её неоднозначно.

Для Аватара знакомое страдание оказывается безопаснее неизвестного будущего. Не потому, что он любит страдать, а потому что его система уже научилась жить именно так. У неё есть проторенные пути, привычные реакции, отработанные стратегии. Всё это создаёт иллюзию контроля. Представьте навигатор, который много лет строил маршруты по одной карте и вдруг получает новую. Для него это не возможность, а ошибка, сбой, угроза привычной системе ориентирования.

Именно здесь возникает ловушка. Человек пытается изменить свою жизнь, оставаясь прежним человеком. Он хочет стать успешным, но внутри продолжает считать себя тем, кому успех не свойственен. Хочет счастливых отношений, но по-прежнему воспринимает себя недостойным любви. Хочет новую жизнь, но каждый день воспроизводит старую версию себя.

Аватар способен изменить поведение, освоить новый навык, накопить знания. Но когда речь заходит о самой конструкции личности, он оказывается запертым внутри неё. Он как операционная система, которая может устанавливать новые приложения, но не может переписать собственный код. И именно поэтому настоящие изменения возможны только тогда, когда в процесс вмешивается нечто, что находится за пределами Аватара.

Глава 6. Иллюзия свободы выбора

В современном мире почти нет идей привлекательнее идеи свободы выбора. Мы любим думать, что сами определяем свою жизнь: профессию, партнёра, друзей, политические взгляды, цели, мечты и даже самих себя. Поэтому вопрос о свободе выбора обычно кажется странным. Разве не очевидно, что человек способен выбирать?

На первый взгляд — да. Но давайте посмотрим внимательнее.

Представьте человека, который глубоко убеждён, что большие деньги доступны только другим. Он искренне хочет финансового благополучия, читает книги о бизнесе, составляет планы и даже предпринимает попытки изменить своё положение. Но каждый раз, когда жизнь подводит его к действительно крупным возможностям, внутри происходит нечто любопытное. Появляются сомнения, рациональные объяснения, почему сейчас не время, осторожность, которая вдруг становится «здоровым смыслом». Не потому что человек не хочет изменений, а потому что новая реальность начинает противоречить тому образу себя, который уже существует внутри. Его внутренняя конструкция не знает, как обращаться с изобилием, и когда жизнь предлагает иной сценарий, Аватар мягко, почти незаметно возвращает человека на привычный маршрут.

Два человека могут смотреть на одну и ту же ситуацию и видеть совершенно разные варианты действий. Одному предложение кажется шансом, другому — угрозой. Одному новая работа — интересным вызовом, другому — поводом отказаться. Мир остаётся одним и тем же, но решения оказываются разными. И причина не в мире, а в системе, через которую этот мир воспринимается. Сначала существующая конструкция личности определяет диапазон того, что кажется возможным, а уже потом внутри этого диапазона появляется выбор.

Именно поэтому человеку трудно заметить собственные ограничения. Он воспринимает их не как ограничения, а как здравый смысл, объективную оценку ситуации, реализм, факты. Хотя на самом деле они оказываются лишь продолжением старой внутренней карты мира.

Пожалуй, самая изящная особенность Аватара заключается в том, что он не говорит: «Я ограничен своими программами». Он говорит: «Я просто вижу жизнь такой, какая она есть». Человек способен сомневаться в других людях, в политике, в новостях, в религии, в научных теориях. Но почти никогда не сомневается в собственном восприятии. Он сомневается в содержании мыслей, но не в том, кто их думает. Сомневается в обстоятельствах, но не в системе, через которую эти обстоятельства оценивает.

Мы спорим о фактах, пересматриваем убеждения, меняем мнения. Но редко спрашиваем себя: а что, если сама кон-

струкция, через которую я всё это вижу, не единственно возможная? Что, если она тоже была когда-то собрана, усвоена и автоматизирована? И что, если её можно пересобрать?

Возможно, именно поэтому свобода выбора оказывается более сложным явлением, чем принято считать. Настоящий вопрос не в том, свободен ли человек выбирать. Настоящий вопрос в другом: насколько свободен выбор внутри конструкции, которая сама никогда не подвергалась исследованию? Свобода, не знающая собственных границ, — это свобода в клетке, которую клетка считает всем миром. И первый шаг к настоящей свободе начинается не с выбора. Он начинается с вопроса: «А что, если я вижу не всю картину, а только ту её часть, которую когда-то научился видеть?»

Глава 7. Задачи Аватара на Земле

Аватар создан для проживания опыта и взаимодействия с реальностью.

Главная задача Аватара — не поиск истины, а проживание опыта. Именно через него человек встречается с реальностью и проходит собственный жизненный путь.

Если внимательно посмотреть на человеческую жизнь, становится очевидно: большая её часть состоит не из знаний, а из переживаний. Мы привыкли считать, что понимаем мир через размышления. Но самые важные вещи редко приходят через объяснения.

Любовь невозможно понять до того, как полюбишь. Потерю невозможно понять до того, как потеряешь. Мужество невозможно понять до того, как окажешься лицом к лицу со страхом. Даже радость нельзя объяснить человеку, который никогда её не испытывал. Некоторые вещи невозможно передать словами. Их можно только прожить.

Именно здесь начинается проявляться одна из главных функций Аватара.

Он существует не для того, чтобы бесконечно анализировать жизнь. Он существует для того, чтобы участвовать в ней. Через него человек впервые чувствует прикосновение другого человека, слышит музыку, ощущает запах дождя после летней жары. Через него переживает первую любовь, первую победу, первое разочарование и первое настоящее счастье.

Можно сказать, что Аватар является интерфейсом между человеком и жизнью. Всё, что мы называем опытом, проходит через него. Каждая встреча, каждая ошибка, каждый успех, каждая случайность, которая позже окажется судьбоносной. Каждый день нашей жизни.

Когда мы молоды, нам часто кажется, что задача жизни заключается в том, чтобы всё понять. Позже — что задача в том, чтобы всё контролировать. Ещё позже — что нужно добиться успеха, безопасности, признания или счастья. Но жизнь постоянно нарушает наши теории. Она не спрашивает, готовы ли мы к её урокам. Она просто приносит

новый опыт. Иногда желанный, иногда болезненный, иногда настолько прекрасный, что остаётся с нами на всю жизнь, иногда настолько тяжёлый, что меняет нас навсегда.

Аватар создан именно для встречи с этим потоком. Он приходит в мир не как наблюдатель событий, а как их непосредственный участник. Он любит, ревнует, тоскует, рискует, ошибается, учится, пробует снова. Именно поэтому человеческая жизнь никогда не бывает идеально логичной. Она похожа не на математическую задачу, а на путешествие.

Иногда мне кажется, что люди слишком суровы к себе. Они оценивают свою жизнь так, словно это отчёт о выполненном проекте. Сколько заработал, чего достиг, что успел, где оказался лучше других. Но если посмотреть на жизнь шире, возникает другой вопрос. А что, если её ценность измеряется не только результатами? Что, если значение имеет сам опыт? Тогда становится важным не только то, выиграл человек или проиграл, но и то, что он почувствовал, чему научился, каким стал, что понял о себе и о мире.

Возможно, именно поэтому два человека могут пройти через одинаковые события и вынести из них совершенно разную жизнь. Потому что опыт никогда не сводится к фактам. Он всегда включает того, кто этот опыт проживает.

После знакомства с Аватаром как с конструкцией, способной к адаптации и автоматизации, мы можем увидеть в нём не только механизм выживания. Аватар действительно умеет приспосабливаться, учиться, запоминать, создавать привыч-

ки и избегать опасностей. Но если бы его функции ограничивались только этим, человеческая история выглядела бы совсем иначе.

Мы бы не писали книги, не сочиняли музыку, не рисовали картины, не влюблялись, не мечтали, не искали смыслы, не строили города, которые переживут нас на столетия. Человек постоянно делает вещи, выходящие далеко за пределы простого выживания. И это тоже часть природы Аватара.

Он способен испытывать восхищение перед звёздным небом, часами смотреть на море, плакать от красоты музыкального произведения. Способен почувствовать запах из детства и мгновенно оказаться в воспоминаниях двадцатилетней давности. Способен вдохновиться одной фразой настолько, что изменить направление всей своей жизни. Именно поэтому человеческий опыт невозможно свести к набору биологических процессов. В нём всегда присутствует нечто большее.

Пожалуй, одна из самых удивительных особенностей человека заключается в том, что иногда жизнь меняется не тогда, когда он что-то понимает, а тогда, когда он что-то проживает. Порой достаточно одного разговора, одной книги, одного путешествия, одной встречи, одной потери, одного заката, одной дороги длиной в несколько километров. И вдруг оказывается, что мир остался прежним, а человек смотрит на него иначе.

Проблемы никуда не исчезли, обстоятельства не измени-

лись. Но внутри появилось пространство. Словно какая-то пружина, много лет удерживавшая напряжение, неожиданно разжалась.

Такие моменты трудно запланировать и вызвать по расписанию. Но почти каждый человек знает, о чём идёт речь. В какой-то момент приходит ясность, приходит принятие, приходит ощущение, что жизнь больше не требует борьбы с каждым её проявлением. Именно в такие моменты особенно отчётливо понимаешь, насколько удивительной является сама способность проживать опыт.

Возможно, Аватар никогда и не был создан для того, чтобы быть совершенным. Возможно, его задача гораздо интереснее — быть живым, встречаться с миром, познавать его через собственную историю. И однажды, пройдя через тысячи событий, людей, ошибок, побед и открытий, привести человека к вопросу, который станет началом следующей части нашего исследования.

К этому моменту у нас появляется странная ситуация. Мы исследовали тело, эмоции, мысли, память, привычки, характер, убеждения, идентичность. Шаг за шагом мы относили всё это к Аватару. Но чем больше становился список, тем настойчивее возникал один вопрос.

Кто изучает всё это вместе со мной? Кто сейчас рассматривает Аватара как объект исследования? Потому что если наблюдать можно даже собственную идентичность, то наблюдатель и наблюдаемое уже не могут быть одним и тем же.

Именно с этого вопроса начинается следующая часть нашего исследования.

ЧАСТЬ II. НАБЛЮДАТЕЛЬ

Глава 8. Кто смотрит вашими глазами?

До этого момента наше исследование было относительно простым. Мы рассматривали человека как систему. Изучали тело, эмоции, мысли, память, привычки, убеждения, идентичность — шаг за шагом относя всё это к Аватару. И в какой-то момент я заметила странную вещь. Чем длиннее становился список того, что можно наблюдать, тем настойчивее возникал другой вопрос.

Кто именно всё это наблюдает?

На первый взгляд вопрос кажется бессмысленным. Разумеется, наблюдаю я. Кто же ещё? Но стоит задержаться на нём чуть дольше, как привычная уверенность начинает рассыпаться. Потому что всё, что мы исследовали до сих пор, одновременно являлось объектом наблюдения. Я могу заметить своё тело, усталость, тревогу, мысль, желание, воспоминание, убеждение. Я могу даже заметить момент, когда внутри появляется знакомое чувство: «Я такой человек».

И вот здесь возникает любопытная трудность. Если я способен заметить это, значит, наблюдаемое и наблюдающий — не одно и то же.

Представьте человека, который сидит в кинотеатре. На экране разворачивается фильм: герои влюбляются, ссорятся, теряют, находят, побеждают, проигрывают. И пока длится фильм, зритель может настолько увлечься происходящим, что на время забудет о себе. Но сколько бы событий ни происходило на экране, экран не становится зрителем, а зритель не становится фильмом.

Нечто похожее происходит и в человеческой жизни. Большую часть времени мы настолько вовлечены в происходящее, что полностью отождествляемся со своими переживаниями. Когда приходит страх, мы говорим: «Я боюсь». Когда приходит тревога: «Я тревожный человек». Когда приходит успех: «Я успешный». Когда приходит поражение: «Я неудачник». Но если посмотреть внимательнее, становится заметно, что все эти состояния приходят и уходят. Меняются мысли, эмоции, убеждения, характер. Иногда меняется даже вся жизненная история. Но есть нечто, что присутствовало во всех этих изменениях. Нечто, что наблюдало ребёнка, потом подростка, потом взрослого человека. Нечто, что было рядом во время первых побед и первых потерь, во время любви и разочарований, во время периодов уверенности и

периодов полной растерянности.

Иногда мне кажется удивительным, что большинство людей никогда не обращают на это внимания. Мы изучаем мир, других людей, собственную личность. Но почти никогда не исследуем того, кто всё это воспринимает. Возможно, потому что Наблюдатель слишком близко. Подобно глазу, который способен видеть всё вокруг, но не способен увидеть самого себя без зеркала. Именно поэтому обнаружить Наблюдателя непросто. Он не выглядит как объект. У него нет формы, возраста, характера, профессии, национальности, истории. Всё это относится к Аватару.

Наблюдатель же проявляется иначе. Не через описание, а через сам факт осознания. Через способность заметить происходящее. Через способность сказать: «Сейчас во мне есть тревога» вместо «Я и есть тревога». «Сейчас во мне появилась мысль» вместо «Я и есть эта мысль». «Сейчас я проживаю определённую идентичность» вместо «Это и есть весь я».

Возможно, самое важное открытие начинается именно здесь. Не тогда, когда человек получает новый ответ о себе, а тогда, когда впервые замечает, что между ним и его опытом существует пространство. Небольшое, почти незаметное, но достаточное для того, чтобы перестать быть полностью захваченным происходящим. Именно это пространство мы бу-

дем называть Наблюдателем. Именно его способности нам предстоит исследовать дальше.

Глава 9. Осознающий субъект

В предыдущей главе мы пришли к довольно необычному выводу. Мы обнаружили, что способны замечать практически всё, что привыкли считать собой. Тело, эмоции, мысли, воспоминания, убеждения, страхи — даже собственную идентичность. Именно поэтому возник вопрос: если всё перечисленное может стать объектом наблюдения, то кто тогда наблюдает?

На первый взгляд ответ кажется очевидным. Я. Но стоит произнести это слово, как возникает новая сложность. Кто такой этот «я»? Где он находится? Как выглядит? Из чего состоит? Если внимательно посмотреть на всё, что обычно скрывается за словом «я», мы снова обнаружим знакомый список: моё тело, мои мысли, мои чувства, моя история, мои убеждения, мой характер, мои роли. Но всё это уже было исследовано нами ранее. Всё это можно заметить. А значит, вопрос остаётся открытым.

Что остаётся, когда объектами наблюдения становятся даже те вещи, которые человек привык считать собой?

Возможно, одна из причин, по которой людям так трудно говорить о Наблюдателе, заключается в том, что мы пытаемся искать его не там. Мы ищем объект, нечто, что можно описать, увидеть, измерить, определить. Но Наблюдатель проявляется иначе. Он не является объектом опыта. Он является тем, благодаря чему опыт вообще становится возможным.

Попробуйте провести небольшой эксперимент. На несколько секунд переведите внимание на собственную мысль — любую, например ту, которая появилась прямо сейчас. Вы способны её заметить? Скорее всего, да. Теперь попробуйте заметить сам факт того, что мысль была замечена. В этот момент происходит нечто очень интересное. Внимание словно делает шаг назад. Появляется ощущение пространства — пусть совсем небольшого, но достаточного для того, чтобы увидеть: мысль существует, и одновременно существует способность её осознавать. Именно эта способность интересует нас больше всего.

Заметьте. Мы пока не утверждаем, что Наблюдатель является душой. Не утверждаем, что он является высшим Я. Не утверждаем, что он существует независимо от мозга. Для целей нашего исследования это пока не имеет значения. Мы можем оставить эти вопросы философам, религиозным традициям и будущим исследованиям. Сейчас нам достаточно более скромного утверждения: в человеческом опыте суще-

ствуует способность осознавать происходящее. Именно её мы называем Наблюдателем.

Слово «субъект» здесь оказывается важнее, чем может показаться на первый взгляд. Объект можно наблюдать. Субъект наблюдает. Объект можно описать. Субъект является источником описания. Объект появляется в поле внимания. Субъект направляет внимание. Возможно, именно поэтому Наблюдатель так трудноуловим. Мы пытаемся увидеть того, кто смотрит, но это похоже на попытку глаза увидеть самого себя без зеркала. Чем активнее поиск, тем быстрее внимание сталкивается с собственным пределом.

Однако отсутствие чёткого образа ещё не означает отсутствия самого наблюдающего. Мы не видим ветер, но видим движение листьев. Мы не видим гравитацию, но видим её последствия. Точно так же мы можем не видеть самого Наблюдателя как объект, но постоянно сталкиваемся с его присутствием через способность осознавать происходящее.

Именно поэтому следующий шаг нашего исследования будет связан не с поиском Наблюдателя. Мы уже обнаружили достаточно признаков его существования. Гораздо интереснее другой вопрос. Если Наблюдатель действительно присутствует в человеческой жизни, то на что он способен? Возможно ли, что способность замечать происходящее является лишь первой из его функций? Именно к этому вопросу мы

переходим дальше.

Глава 10. Почему Наблюдатель отличается от личности

После знакомства с Наблюдателем у многих людей возникает вполне естественная мысль. Возможно, никакого Наблюдателя на самом деле нет. Возможно, мы просто дали новое имя одной из частей личности. На первый взгляд это предположение кажется разумным. В конце концов, личность тоже способна анализировать происходящее, размышлять о себе, делать выводы, наблюдать собственное поведение. Так в чём тогда разница? Почему нельзя просто сказать, что Наблюдатель — это одна из функций личности?

Чтобы ответить на этот вопрос, придётся внимательнее посмотреть на саму личность.

Когда люди произносят слово «личность», они редко задумываются о том, что именно имеют в виду. Для одних личность — это характер. Для других — набор привычек. Для третьих — совокупность убеждений, ценностей и жизненного опыта. На самом деле всё это лишь разные стороны одного явления. Личность представляет собой систему адаптаций, сформированных человеком в процессе жизни. Она складывается постепенно — из опыта, воспитания, отноше-

ний, успехов и неудач, культурной среды, из множества решений и событий, через которые проходит человек.

Поэтому личность постоянно меняется. Пусть не всегда заметно, но меняется. В двадцать лет человек один. В сорок — другой. В семьдесят — третий. Меняются взгляды, ценности, убеждения, представление о себе. Иногда настолько сильно, что человек с трудом узнаёт собственное прошлое.

И всё же среди этих изменений есть одна странная особенность. Кто-то замечает их все. Кто-то присутствует во всех версиях личности одновременно.

Представьте старый семейный фотоальбом. На одной фотографии ребёнок. На другой — подросток. На третьей — молодой взрослый. На четвёртой — зрелый человек. Если смотреть на фотографии достаточно долго, становится очевидно, что перед нами совершенно разные люди. Разные лица, интересы, мечты, страхи, идентичности. Но когда сам человек рассматривает эти фотографии, он обычно говорит: «Это всё ещё я».

И вот здесь возникает загадка. Что именно остаётся неизменным среди всех этих изменений? Очевидно, не тело — оно изменилось. Не характер — он тоже менялся. Не убеждения, не роли, не идентичности — многие из них давно исчез-

ли. И всё же ощущение непрерывности сохраняется. Словно через все жизненные этапы проходит некая единая нить. Мы не замечаем её в повседневной жизни только потому, что привыкли к её постоянному присутствию.

Личность напоминает одежду, которую человек носит в разные периоды жизни. Иногда она подходит идеально. Иногда становится тесной. Иногда её приходится менять полностью. Но одежда не является тем, кто её носит. Точно так же личность является способом взаимодействия с миром, но не тем, кто этот мир воспринимает.

Возможно, самое важное различие между личностью и Наблюдателем заключается именно здесь. Личность отвечает на вопрос: «Кто я?» Наблюдатель отвечает на совершенно другой вопрос: «Кто замечает все ответы на этот вопрос?»

Личность может считать себя успешной или неудачливой, сильной или слабой, любимой или отвергнутой, богатой или бедной. Но Наблюдатель способен увидеть каждую из этих версий как временную конструкцию. Именно поэтому он обладает тем, чего нет у личности, — свободой по отношению к личности.

Личность всегда стремится сохранить себя. Любая система делает это естественным образом. Даже если она причи-

няет страдание. Даже если давно перестала быть полезной. Наблюдатель устроен иначе. Ему не нужно защищать определённый образ себя, потому что он не является этим образом. Именно поэтому настоящее изменение становится возможным только тогда, когда человек начинает опираться не исключительно на личность, а на Наблюдателя.

Пока изменения пытается осуществить старая версия себя, она почти неизбежно воспроизводит собственные границы. Но когда появляется способность увидеть личность со стороны, возникает нечто новое. Пространство выбора. Пространство развития. Пространство, в котором человек впервые начинает понимать: он не обязан оставаться тем, кем привык себя считать.

Именно из этого пространства рождается одна из самых удивительных способностей Наблюдателя — способность осознанно участвовать в собственной эволюции.

Именно её мы будем исследовать дальше.

Глава 11. Способности Наблюдателя

Человек способен развивать не только личность. Он способен развивать того, кто эту личность осознаёт.

До этого момента мы говорили о Наблюдателе довольно

осторожно. Сначала мы пытались понять, существует ли он вообще. Затем исследовали его отличие от личности. Теперь возникает следующий вопрос. Если Наблюдатель действительно присутствует в человеческой жизни, то какую роль он играет?

Я долгое время считала, что ответ довольно прост. Наблюдатель нужен для того, чтобы замечать происходящее. Но чем внимательнее я исследовала собственный опыт и опыт других людей, тем яснее становилось: наблюдение — лишь начало.

Представьте человека, который впервые увидел океан. Он может стоять на берегу и наблюдать волны. Но сам факт того, что океан существует, ещё ничего не говорит о его глубине. Точно так же и с Наблюдателем. Способность замечать происходящее оказывается лишь поверхностью гораздо более обширной территории. Именно поэтому многие люди недооценивают значение Наблюдателя. Они воспринимают его как пассивного свидетеля жизни, как некую внутреннюю камеру наблюдения. Но если бы его роль ограничивалась только этим, человеческие изменения были бы невозможны.

Наблюдатель не просто фиксирует происходящее. Он способен влиять на направление развития человека. Более то-

го, многие из наиболее удивительных человеческих способностей оказываются связанными именно с ним.

Со временем я пришла к выводу, что способности Наблюдателя можно условно разделить на две большие группы. Первая связана с изменением человека. Вторая — с развитием самого Наблюдателя.

Первая линия. Наблюдатель как Архитектор идентичности

Эта способность лежит в основе всей моей модели ID2ID. Именно благодаря ей человек способен не только прожить свою жизнь, но и участвовать в её сознательном проектировании. Здесь появляются способности: наблюдать собственные убеждения, видеть жизненные сценарии, замечать идентичности, разотождествляться с ними, выбирать новые версии себя, изменять направление собственной жизни.

Большинство людей воспринимают свою личность как нечто окончательное, как набор характеристик, полученных однажды и навсегда. Наблюдатель видит ситуацию иначе. Он способен заметить, что идентичность является конструкцией, а значит может быть исследована, пересмотрена и изменена. Именно эта способность делает возможным переход от одной версии себя к другой: из бедного — в обеспеченного,

из жертвы — в автора, из человека, который боится, — в человека, который действует, из старой истории — в новую.

Позже мы подробно исследуем этот процесс в модели ID2ID. Но уже сейчас важно понять главное. Наблюдатель способен участвовать в создании того человека, которым становится Аватар.

Вторая линия. Развитие самого Наблюдателя

Но существует и другая группа способностей, не менее важная, возможно, даже более фундаментальная. Потому что здесь развивается не личность. Развивается сам инструмент восприятия.

Способность замечать. Способность удерживать внимание. Способность видеть собственные автоматические программы. Способность не растворяться в эмоциях. Способность извлекать смысл из опыта. Способность выдерживать неопределённость. Способность воспринимать более широкую картину происходящего.

Большинство людей посвящают жизнь развитию Аватара: получают образование, осваивают профессии, тренируют тело, развивают навыки, строят карьеру. Но почти никто не задаётся другим вопросом. Можно ли развивать того, кто всё

это наблюдает?

Если ответ положителен, то перед человеком открывается совершенно иной уровень развития. Потому что начинает меняться не только содержание жизни. Меняется сама способность воспринимать жизнь.

Именно здесь становятся понятными некоторые удивительные явления человеческого опыта. Иногда человек получает озарение. Иногда неожиданно понимает смысл события, которое годами оставалось непонятным. Иногда просыпается со сном, который содержит ответ на важный вопрос. Иногда чувствует направление, которое ещё невозможно объяснить логически. Иногда замечает решение до того, как способен его обосновать.

На протяжении истории человечества эти явления называли по-разному: интуицией, вдохновением, предвидением, внутренним знанием. Мы пока не будем торопиться с выводом, но уже можем заметить одну закономерность. Все эти процессы требуют способности выйти за пределы привычного автоматизма личности. Именно поэтому они оказываются тесно связаны с развитием Наблюдателя.

Возможно, самое важное открытие заключается в следующем. Наблюдатель не является ещё одной частью лично-

сти. Он представляет собой совершенно иной уровень человеческой системы. Личность помогает человеку жить. Наблюдатель помогает человеку понимать, как он живёт. Личность помогает получать опыт. Наблюдатель помогает извлекать из опыта смысл. Личность помогает адаптироваться к миру. Наблюдатель помогает осознанно выбирать направление собственного развития.

И если это действительно так, то способности Наблюдателя могут оказаться одними из самых недооценённых возможностей человека. Потому что именно через них начинается путь от автоматической жизни к осознанной.

Глава 12. Что такое Поле

К этому моменту нашего исследования мы познакомились с двумя уровнями человеческой системы. Сначала мы исследовали Аватара: тело, эмоции, мысли, память, характер, идентичность. Затем мы обнаружили Наблюдателя — того, кто способен замечать происходящее, кто способен не только проживать опыт, но и осознавать его. Казалось бы, на этом картину можно было бы считать завершённой.

Но существует одна проблема.

Некоторые человеческие переживания плохо укладываются в модель, состоящую только из Аватара и Наблюдателя.

ля. Например, внезапные озарения. Те самые моменты, когда решение возникает раньше, чем появляется логическое объяснение. Или странное ощущение внутренней уверенности, когда человек неожиданно знает направление, хотя не может объяснить, откуда пришло это знание. Или творческие открытия — идеи, которые словно появляются целиком, будто кто-то уже собрал их до нас. Или сны, которые спустя месяцы вдруг оказываются удивительно точным отражением происходящих событий. Или синхроничности — те странные совпадения, которые трудно объяснить случайностью, но ещё труднее объяснить чем-то другим.

Конечно, каждое из этих явлений можно рассматривать отдельно. Можно искать отдельное объяснение для интуиции, отдельное для творчества, отдельное для сновидений, отдельное для озарений. Именно так обычно и поступают различные дисциплины. Но чем больше я наблюдала за этими явлениями, тем сильнее возникало ощущение, что за ними может скрываться нечто общее. Словно все они являются разными проявлениями одного и того же процесса.

Именно здесь появляется идея Поля.

Сразу уточню важную вещь. Когда я использую слово «Поле», я не имею в виду религиозную концепцию. Не имею в виду мистическое пространство, существование которого

необходимо принимать на веру. Не предлагаю новую форму догмы. Поле в рамках этой книги — это исследовательская гипотеза. Модель. Рабочая карта. Попытка описать явления, которые уже присутствуют в человеческом опыте.

Мы будем использовать слово «Поле» для обозначения пространства возможностей, информации, смыслов, образов и ещё не реализованных вариантов будущего. Пространства, из которого иногда возникают идеи, интуиция, озарения, новые решения, творческие образы, новые версии себя.

Возможно, Поле существует объективно. Возможно, оно является свойством человеческой психики. Возможно, когда-нибудь наука предложит совершенно другое объяснение. Для целей нашего исследования это пока не имеет решающего значения. Нас интересует не столько природа Поля, сколько последствия взаимодействия с ним. Точно так же человек может пользоваться электричеством, не понимая до конца его природы.

Нас интересует другой вопрос. Что происходит с человеком, когда он получает доступ к более широкому пространству возможностей, чем его привычный жизненный сценарий? Потому что именно здесь начинается самое интересное.

Если Аватар живёт опытом. А Наблюдатель способен этот

опыт осознавать. То Поле, возможно, является источником новых вариантов опыта, которые ещё не стали частью реальности человека.

Именно поэтому дальнейшие главы будут посвящены не доказательству существования Поля, а исследованию его наиболее известных проявлений. Интуиции. Озарениям. Сновидениям. Синхроничностям. Будущим версиям себя. И вопросу, который сопровождает человечество на протяжении тысячелетий: может ли человек получать информацию не только из прошлого, но и из пространства ещё не реализованных возможностей?

Глава 13. Источник информации

Если попросить человека перечислить источники своих знаний, ответ обычно окажется довольно предсказуемым: опыт, образование, книги, разговоры, наблюдения, личный путь. На первый взгляд этого вполне достаточно. Большая часть того, что мы знаем о мире, действительно приходит именно так. Ребёнок касается горячей поверхности и получает опыт. Студент изучает предмет и получает знания. Специалист годами работает в профессии и накапливает компетентность. Человек проживает жизнь и постепенно формирует картину реальности.

Всё выглядит логично. Информация поступает из про-

шлого. Сначала происходит событие, потом появляется знание о событии. Сначала возникает опыт, потом понимание. Мы настолько привыкаем к этой схеме, что начинаем считать её единственно возможной. Но человеческая жизнь время от времени создаёт ситуации, которые не совсем в неё вписываются.

Наверное, почти каждый человек хотя бы раз сталкивался с моментом, когда ответ возникал раньше объяснения. Иногда это происходит во время прогулки, иногда в душе, иногда за рулём автомобиля, иногда среди ночи. Человек долго размышляет над задачей — и неожиданно знает решение. Не постепенно приходит к нему, не строит логическую цепочку, не собирает аргументы шаг за шагом. А просто обнаруживает готовый ответ. И лишь позже начинает понимать, каким образом этот ответ мог появиться.

Подобные ситуации настолько распространены, что редко вызывают удивление. Хотя если посмотреть внимательно, они выглядят довольно загадочно. Откуда пришла информация? Из памяти? Возможно. Из бессознательной обработки опыта? Тоже возможно. Из каких-то более сложных процессов, которые мы пока не понимаем? И это нельзя исключать.

История науки полна примеров подобных озарений. Математики видели решение задачи во сне. Учёные неожидан-

но находили ответ после долгого тупика. Композиторы слышали музыку целиком прежде, чем успевали её записать. Писатели рассказывали, что некоторые книги словно приходили к ним уже готовыми.

Разумеется, подобные истории не доказывают существование Поля. Но они заставляют задуматься над другим вопросом. Возможно, человеческое сознание получает информацию более сложным способом, чем нам кажется. Возможно, память — не единственный источник знаний. Именно здесь начинается территория нашего исследования.

На протяжении долгого времени человечество пыталось понять, откуда появляются новые идеи. Откуда возникает вдохновение, интуиция, ощущение правильного направления. Существуют разные объяснения. Нейробиология говорит о работе мозга. Психология — о бессознательных процессах. Философия предлагает собственные модели. Мы не будем спорить ни с одной из них — каждая может оказаться частью более общей картины.

Однако существует наблюдение, которое трудно игнорировать. Человек способен получать информацию, которой ещё секунду назад не было в поле его осознанного внимания. Иногда это решение, иногда образ, иногда идея, иногда понимание, иногда чувство направления.

Именно поэтому в рамках нашей модели мы вводим понятие Поля. Не как доказанный факт, а как рабочую гипотезу. Если представить, что Аватар получает информацию через органы чувств, а Наблюдатель способен её осознавать, то Поле можно рассматривать как пространство потенциальной информации, которая ещё не стала частью непосредственного опыта человека. Мы пока не знаем, что именно представляет собой это пространство, но уже можем исследовать его следы.

Именно поэтому следующие главы будут посвящены самым распространённым способам взаимодействия человека с Полем: интуиции, озарениям, сновидениям, синхроничностям и будущим версиям себя. Потому что именно через них большинство людей впервые сталкивается с чем-то, что выходит за пределы привычной логики прошлого.

Глава 14. Интуиция и инсайты

Одна из самых странных особенностей человеческой жизни заключается в том, что мы далеко не всегда понимаем, откуда приходят наши лучшие решения. Казалось бы, всё должно происходить иначе. Сначала человек собирает информацию, анализирует её, взвешивает аргументы, строит логические цепочки, сравнивает варианты — и только после этого принимает решение. Иногда именно так и происходит.

Но далеко не всегда.

Порой самые важные решения возникают совершенно иначе — не как результат долгих размышлений, а как внезапное знание, неожиданное понимание, ощущение внутренней ясности. Словно ответ уже существовал где-то раньше, а человек лишь встретился с ним.

Большинство людей сталкивались с подобными моментами. Иногда это касается отношений: человек долго пытается разобраться в ситуации, а потом вдруг понимает: «Всё. Я больше не хочу так жить.» Иногда это связано с работой: годами продолжаются сомнения, поиски, колебания, а затем приходит неожиданная ясность — не обязательно вместе с готовым планом, но с ощущением направления. Иногда это касается творчества: идея приходит целиком, не по частям, не как результат последовательных вычислений, а словно появляется уже готовой. После этого остаётся лишь найти слова, формы или действия, чтобы воплотить её в мире.

Именно такие моменты люди обычно называют интуицией. Хотя само слово мало что объясняет. По сути, мы часто используем его для обозначения явления, природу которого не понимаем до конца. Мы говорим: «Я интуитивно почувствовал.» Но что именно произошло? Откуда пришло это чувство? Почему одни решения оказываются удивитель-

но точными, а другие — лишь страхом, замаскированным под интуицию?

Вопросов здесь гораздо больше, чем ответов. Именно поэтому вокруг интуиции существует столько споров. Одни считают её мистическим даром. Другие — исключительно работой мозга. Третьи — формой бессознательного анализа огромного количества информации. Возможно, каждая из этих точек зрения содержит часть истины. Но независимо от объяснения остаётся сам факт: человек способен знать больше, чем в данный момент способен объяснить. Именно это делает интуицию столь интересной для нашего исследования.

Возможно, интуиция является одной из форм взаимодействия между Наблюдателем и Полем. Не обязательно единственной, но одной из самых распространённых. В таком случае её задача заключается не в том, чтобы предсказывать будущее или заменять здравый смысл. Её задача намного скромнее и одновременно намного важнее: помогать человеку замечать возможности, которые ещё не стали очевидными; указывать направления, которые логика пока не способна увидеть полностью; подсказывать варианты развития событий до того, как они становятся реальностью.

Однако существует ещё одно явление, которое часто идёт

рядом с интуицией — инсайт. Если интуиция обычно ощущается как знание без объяснения, то инсайт больше похож на внезапное понимание, на мгновение, в котором множество разрозненных элементов неожиданно складываются в единую картину. Каждый человек переживает такие моменты по-своему. Иногда это происходит во время прогулки, иногда в разговоре, иногда во сне, иногда в душе, иногда за рулём автомобиля. Человек долго носит внутри вопрос — а потом вдруг видит ответ настолько ясно, словно тот всё время находился рядом.

Интересно, что после инсайта люди часто говорят похожие фразы: «Как я мог этого не замечать?», «Теперь это очевидно», «Я словно всегда это знал». Хотя ещё несколько минут назад никакой очевидности не существовало. Возможно, инсайт является не созданием новой информации, а обнаружением уже существующей связи между вещами. Подобно тому как человек долго смотрит на набор отдельных звёзд, а затем внезапно начинает видеть созвездие. Звёзды были на месте всегда. Изменилось восприятие.

Именно поэтому инсайты способны менять жизнь гораздо сильнее, чем новые знания. Знание добавляет информацию. Инсайт меняет способ видеть реальность. А вместе с ним меняются решения, действия и сама жизненная траектория человека. Многие самые важные повороты в челове-

ской жизни начинаются не с события, не с книги, не с разговора — а с одного единственного момента понимания. Момента, после которого человек уже не способен смотреть на мир прежними глазами.

Откуда приходят такие моменты? Являются ли они результатом скрытой работы мозга? Работой бессознательно-го? Проявлением Поля? Или сочетанием всех этих процессов одновременно? Мы пока не знаем. Но можем заметить нечто другое. Интуиция и инсайты сопровождают человечество на протяжении всей его истории. Они помогают создавать произведения искусства, совершать научные открытия, принимать судьбоносные решения, менять собственную жизнь.

Именно поэтому для нас важен не столько источник этих явлений, сколько способность замечать их присутствие. Возможно, одна из задач Наблюдателя заключается не только в том, чтобы осознавать происходящее, но и в том, чтобы замечать сигналы, которые Аватар в обычной суе повседневности просто не успевает услышать.

Глава 15. Сны как язык психики

Каждую ночь миллиарды людей закрывают глаза и оказываются в мире, который исчезает утром почти так же быстро, как появляется. Мы называем его сновидениями. Большин-

ство людей относятся к ним одинаково: одни забывают их через несколько секунд после пробуждения, другие считают бессмысленным набором образов, третьи пытаются искать в них знаки судьбы, четвёртые вообще не обращают на них внимания.

И всё же существует одна любопытная особенность. На протяжении всей истории человечества сны никогда не исчезали из поля человеческого интереса. Они присутствуют в мифах, религиях, литературе, психологии, искусстве, личных дневниках. Люди тысячелетиями пытались понять, почему каждую ночь сознание создаёт целые миры, наполненные символами, историями и переживаниями. И, что ещё более удивительно, почему некоторые из этих историй оказываются важнее многих событий реальной жизни.

Наверное, почти каждый человек хотя бы раз переживал подобный опыт. Сон забывается. Проходят дни, недели, иногда месяцы. И вдруг происходит событие, которое неожиданно возвращает память к ночному образу. Не потому, что сон предсказал будущее. А потому, что он каким-то образом уже содержал в себе тот внутренний процесс, который позже проявился в жизни. Именно поэтому сны заслуживают внимания — не как магические послания, не как гарантированные пророчества, а как особый способ коммуникации между человеком и самим собой.

Когда мы бодрствуем, наше внимание занято внешним миром: работой, обязанностями, разговорами, планами, бесконечным потоком информации. Но ночью ситуация меняется. Контроль ослабевает. Логика отходит на второй план. И психика начинает говорить на другом языке — языке образов, символов, метафор.

Именно поэтому сон редко сообщает что-либо напрямую. Если человеку необходимо завершить отношения, сон почти никогда не скажет: «Тебе пора расстаться». Вместо этого может присниться старый дом, который начинает разрушаться; поезд, который уходит без него; мост, ведущий в неизвестность; закрывающаяся дверь. Символ оказывается важнее буквального сообщения, потому что символ способен одновременно содержать множество смыслов.

В этом отношении психика удивительно похожа на художника. Она не пишет инструкции. Она создаёт картины. Возможно, именно поэтому работа со снами требует не расшифровки, а исследования. Когда человек пытается найти универсальный сонник, он часто попадает в ловушку. Один и тот же образ может означать совершенно разные вещи для разных людей. Змея для одного человека станет символом опасности, для другого — символом трансформации, для третьего — воспоминанием о детстве.

Смысл возникает не внутри символа. Смысл возникает во взаимодействии символа с конкретной жизнью человека. Поэтому хороший вопрос после сна звучит не так: «Что означает этот символ?», а так: «Что сейчас происходит в моей жизни, что могло проявиться через этот образ?» Именно здесь сновидения начинают превращаться в инструмент самопознания. Не источник готовых ответов, а источник вопросов — иногда очень неудобных, иногда неожиданных, иногда способных показать то, что человек давно отказывается замечать наяву.

Карл Юнг однажды назвал сны письмами из бессознательного. Мне нравится эта метафора, но с одним уточнением. Письмо полезно только тогда, когда его читают. Большинство людей получают тысячи таких писем за жизнь и почти все оставляют их нераспечатанными. Между тем некоторые из самых важных внутренних изменений начинаются именно с момента, когда человек вдруг обращает внимание на повторяющийся сон, на странный образ, на символ, который не отпускает, на историю, которая почему-то продолжает жить внутри него после пробуждения.

В рамках нашей модели мы можем рассматривать сон как один из способов взаимодействия между Аватаром, Наблюдателем и Полем. Аватар создаёт переживания и жизненный

опыт. Наблюдатель способен замечать возникающие образы. А Поле, возможно, предоставляет более широкий контекст, внутри которого эти образы обретают смысл. Мы пока не будем утверждать ничего большего. Для начала достаточно признать простой факт: сны являются частью человеческого опыта. Они сопровождают нас всю жизнь. Иногда пугают, иногда вдохновляют, иногда предупреждают, иногда помогают понять себя лучше, чем самые длинные разговоры.

И если психика действительно обладает собственным языком, то сновидения могут оказаться одним из самых древних его диалектов.

Глава 16. Синхроничности

Большинство событий в нашей жизни выглядят вполне обычными. Мы встречаем людей, читаем книги, получаем сообщения, слышим разговоры, смотрим фильмы, принимаем решения. И редко придаём этим эпизодам особое значение.

Но время от времени происходят вещи, которые оставляют после себя странное ощущение. Не обязательно мистическое. Скорее удивительное. Человек размышляет над важным вопросом — и вдруг в течение одного дня получает на него ответ сразу из нескольких источников. В книге. В разговоре. В случайной фразе незнакомца. В статье, которую не

собирался читать. Словно сама реальность начинает повторять одну и ту же тему.

Или человек долго думает о ком-то, кого не видел много лет — и неожиданно сталкивается с ним на улице. Или оказывается в периоде серьёзных изменений и начинает замечать символы, сюжеты и образы, которые словно сопровождают этот внутренний процесс.

Подобные события настолько распространены, что почти каждый человек может вспомнить хотя бы несколько подобных случаев. Именно их Карл Юнг называл синхроничностями. Под этим словом он понимал значимые совпадения, между которыми трудно обнаружить прямую причинно-следственную связь, но которые субъективно воспринимаются как связанные между собой.

Это важное уточнение. Синхроничность отличается от простого совпадения не самим событием, а значением, которое оно приобретает для человека. Каждый день происходят миллионы случайных совпадений. Но лишь некоторые из них оказываются настолько точными и своевременными, что человек невольно обращает на них внимание. И задаётся вопросом: почему именно сейчас? Почему именно это? Почему именно таким образом?

Разумеется, существуют разные объяснения подобных явлений. Кто-то считает их чистой случайностью. Кто-то — особенностью работы внимания. Кто-то — проявлением бессознательных процессов. Кто-то видит в них признаки более глубокой связи между человеком и окружающим миром. Возможно, каждая из этих точек зрения содержит часть истины.

Для нашего исследования важнее другое. Что происходит с человеком в момент синхроничности? Чаще всего возникает ощущение диалога. Не обязательно с внешней силой. Скорее с самой жизнью. Будто внутренний вопрос неожиданно получает внешний отклик. Будто между переживаниями человека и происходящими событиями возникает временный резонанс.

Интересно, что синхроничности редко сообщают новую информацию напрямую. Они скорее подсвечивают то, что уже существует внутри. Представьте человека, который давно чувствует необходимость перемен, но продолжает откладывать решение. Синхроничность не принимает решение за него. Она лишь делает внутреннюю тему более заметной. Словно жизнь говорит: «Посмотри сюда внимательнее».

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.