

18+

Каролина Вавилина

Гуманистический детерминизм: Право быть собой

Как принять себя, понять
других, и найти спокойствие
в мире, где всё уже решено



Каролина Вавилина

**Гуманистический детерминизм:
Право быть собой. Как
принять себя, понять
других, и найти спокойствие
в мире, где всё уже решено**

«Издательские решения»

Вавилина К.

Гуманистический детерминизм: Право быть собой. Как принять себя, понять других, и найти спокойствие в мире, где всё уже решено / К. Вавилина — «Издательские решения»,

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Эта книга — глубокий разговор о свободе воли, вине и принятии. Через философию, психологию и личный опыт автор раскрывает идею гуманистического детерминизма: всё в жизни имеет причины. Это помогает освободиться от чувства вины, внутренней борьбы и гиперответственности. Книга для тех, кто ищет смысл, пытается принять прошлое и понять, могли ли мы быть другими. «Ты не мог иначе» — это не оправдание, это способ понять себя и, возможно, впервые отпустить.

© Вавилина К.

© Издательские решения

Содержание

1. Предисловие	6
2. Гуманистический детерминизм	7
3. Трудная проблема сознания	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

**Гуманистический детерминизм:
Право быть собой
Как принять себя, понять других, и найти
спокойствие в мире, где всё уже решено**

Каролина Вавилина

© Каролина Вавилина, 2026

ISBN 978-5-0070-2704-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

1. Предисловие

Привет, друг!

Мы ещё даже не друзья пока что, но нужно было с чего-то начать. Мысль, которой я хочу с тобой поделиться, пришла ко мне случайно. Эта идея показалась мне одновременно простой и гениальной. Я стала искать, писал ли кто-нибудь об этом раньше, но нашла лишь похожие рассуждения. Это старая тема, известная с древних времён, но в таком виде я её не встречала. В любом случае я решила рассказать об этом, поэтому ты читаешь эту книгу.

Мрачные мысли сопровождали меня всю жизнь, но в тот момент это изменилось. Вот о чём я подумала: что, если всё, что существует, что происходило со мной, ***так и должно было быть***? То, о чём я расскажу дальше, сняло груз, который я долго носила на себе.

Цель этой книги и моего существования — сделать жизнь всех людей счастливее или хотя бы чуточку лучше настолько, насколько хватит моих усилий. Эта концепция сделала мою жизнь легче, и я верю, что она может помочь и другим. Если у меня получится, значит, всё было не зря.

2. Гуманистический детерминизм

Для меня всё началось с Роберта Сапольски и отсутствия свободы воли. Он утверждает, что человек принимает решение не потому, что он имеет свободный выбор между вариантами и сам выбирает по собственному желанию, нет, его выбор полностью предопределён всем, что произошло раньше. Об этом стало известно после эксперимента Бенджамина Либета: сначала происходит импульс в мозге, только после этого принимается решение. Оказалось, что мозг начинает подготовку к действию примерно за 300—500 миллисекунд до того, как человек осознает своё решение. То есть мозг принимает решение раньше, чем мы его осознаём. Эти импульсы образуют непрерывную цепочку. Считается, что новые цепочки не формируются произвольно, что также свидетельствует об отсутствии свободы воли. Волевое решение запустило бы новую цепочку нейронных связей, но этого не происходит. Однако я не нейробиолог и не учёный. Сам Роберт Сапольски рассказал бы больше и лучше. Дальше мы имеем дело со следствием этого открытия.

Нельзя свести всё к тому, что человек всего лишь тело, кусок мяса, а наша свобода и выбор — совокупность деятельности нейронов. Отсутствие свободы воли действительно обосновано биологией — нейробиологией. Что ещё, если не это, может быть доказательством? Человек не существует вне тела, а тело сильно влияет на мысли и поступки, что далеко не всё мы можем осознать.

Приведу в пример пару экспериментов.

Эффект голодного судьи. До обеда судьи выносят преимущественно обвинительные приговоры, а после обеденного перерыва процент оправдательных приговоров увеличивается.

Воплощённое познание. Температура напитка в руке влияет на восприятие окружающих. Теплый напиток — окружающие «тёплые», дружелюбные, вызывают доверие. Холодный напиток — «холодные», подозрительные, отстранённые.

Если улыбнуться и подержать улыбку на лице, то появится радость.

Человек не только биологический организм и не только духовное существо. Человек — это его тело, разум, мысли и поведение, включая нейронные процессы, только всё вместе. Сложная, взаимосвязанная система, где одно влияет на другое. Здесь нет ничего лишнего.

Отсутствие свободы воли означает, что у человека есть два варианта: либо ощущать себя свободным, либо нет, но выбор между этими двумя вещами он уже сделать не может. Человек не может выбрать, чего ему захотеть.

Согласно теории Сапольски, мы не можем никого наказать за преступление, ведь нажать на курок не было решением свободной воли. Что же делать с тюрьмами, они сами теперь вне закона? Как быть с преступниками — позволить им быть безнаказанными? Вот уж дилемма. Тех, кто, наоборот, трудится на благо общества и особенно в этом преуспевает, мы не можем похвалить и наградить. Это не было их личным выбором. Возникает парадокс: мир перевернулся с ног на голову, и совершенно непонятно, что делать. Никто не может опровергнуть теорию Роберта Сапольски, но и как её применить — совершенно не понятно.

У меня есть решение: *всё так, как и должно быть*. Всё просто.

Человек, который нажал на курок, не мог поступить иначе, его выбор был предопределен. У человека, который посадит его в тюрьму, было абсолютно то же самое: то, что произошло до этого момента, решило судьбу его самого и того преступника. В своё время кто-то придумал пенитенциарную систему, потому что если бы он этого не сделал, то не был бы собой. Одновременно где-то другой человек совершает подвиг, бьёт рекорд, ему вручают медаль, но мы не отберём её, потому что это и так к тому шло, даже если это неочевидно. Таковы мы, люди: за важные для нас поступки мы отдадим дань чести, иначе мы бы не были сами собой.

Всё в мире строится на причинно-следственной связи. Это называется *детерминизм*. По моему мнению, эта теория остаётся неполной, поэтому она не обрела популярность, её надолго вытеснил экзистенциализм. Мечта о свободе воли сладка, но иллюзорна. Каждому хочется верить, что от него всё зависит. Раньше это нельзя было ни подтвердить, ни опровергнуть, так что можно было тешить свои эгоистичные мечты. Это всё ещё можно делать. Детерминизм этому никак не противоречит, и я докажу тебе почему.

Не зря возникали споры о свободе воли, не зря людям хотелось её иметь. У всего этого были предпосылки. И должны были появиться люди, которые принесли эти идеи в мир. Точно так же были люди, которым были нужны эти идеи. Иначе быть не могло.

У детерминизма плохая репутация. Раз у всего есть причина и следствие, а воли нет, то мы ничего не решаем? Тем, у кого жизнь тяжела, нельзя сделать ничего, чтобы изменить свою судьбу? Над человеком навис тяжёлый рок безысходности. Кому такое понравится?

Детерминизм должен быть более человечным, поэтому я назвала свою концепцию *гуманистический детерминизм*.

Раз всё взаимосвязано, а у развития событий был только один общий для всех путь, то никакого другого быть не могло. Предопределенность в классическом детерминизме воспринимается скорее в негативном ключе, но давайте посмотрим на это по-другому. Все радостные моменты были точно так же неизбежны, как и горестные. Нам суждено иногда быть счастливыми, иногда — нет, суждено родиться и прожить свою жизнь такой, какая она есть. Мы можем думать о том, какой она могла бы быть. Это тоже часть жизни. Но теперь мы можем воспринимать свою жизнь во всей её полноте и полюбить её такой, какая она есть, потому что другой она быть не может. Всем нам без исключения суждено умереть. И гуманистический детерминизм помогает нам ценить то время, которое нам дано.

Можем ли мы изменить свою судьбу? Нет, но это не значит, что этого нельзя хотеть или что нельзя пытаться. Человек способен на то, на что он готов. Согласно гуманистическому детерминизму, всё, что уже существует, должно существовать. Значит, раз есть судьба, то должны быть те, кто последует её воле, и те, кто будет против неё бороться. Иначе говоря, их судьба — идти наперекор судьбе. Решаем ли мы что-то в своей жизни, определяем ли свою судьбу сами — и да, и нет. Череду выборов и действий создает иллюзию того, что они определяют исход. С другой стороны, они действительно его определяют, но, в конечном счёте, у этих вопросов был только один вариант ответа.

Гуманистический детерминизм не об изменении устройства мира, он только объясняет, как всё устроено.

Отсутствие свободы воли было обнаружено относительно недавно, но оно не появилось сейчас. Значит, мир уже сложился таким, каким он должен был сформироваться при таком условии.

Каждому отдельному человеку гуманистический детерминизм не указывает, что делать и во что верить. Он не запрещает верить в свободу воли и следовать этой вере, он дарит спокойствие и уверенность в том, что, *во что бы ты ни верил, как бы ты ни поступал, это всегда будет правильно*.

Принятие происходящего в мире у меня появилось после осознания моей теории. Эволюция, история и другие науки объясняют, почему мир такой, какой он есть. Гуманистический детерминизм показывает, что мир не мог быть никаким другим и абсолютно всё в нём не случайно. Вспомни об этом, когда будешь читать сводку новостей. *Всему есть место. Всему своё время.*

3. Трудная проблема сознания и искусственный интеллект

Трудная проблема — это вопрос, которым задавался Дэвид Чалмерс: почему и физические процессы в мозге создают субъективный опыт? Мы умеем объяснять, как мозг обрабатывает информацию и как работают нейроны. Однако почему это сопровождается субъективным опытом? Почему есть ощущения, переживания и внутренняя жизнь? Есть ощущения, которые невозможно передать так, чтобы другой почувствовал их так же: вкус, боль, любовь, эмоции.

Что такое сознание? Каким образом оно появляется и для чего нужно? Сознание — это субъективный опыт («что значит — быть кем-то»), ощущение «я», переживания (боль, радость, страх), осознание себя и мира. Сознание замечает мысли, переживает эмоции и фиксирует действия, однако не может их создавать — только регистрировать. Ощущение «я» создаёт иллюзию возможности выбора: «я» есть — значит, это «я» действую, «я» выбираю, «я» хочу. Даже если свободы воли нет, её ощущение необходимо. Для чего мозг создаёт эту иллюзию и можно ли жить без неё? Она расширяет спектр ощущений и действий, ощущение «я» отделяет нас от остального мира. Например, при употреблении галлюциногенных веществ (за незаконный оборот наркотиков предусмотрена ответственность, в том числе пожизненное лишение свободы, а их незаконное потребление вызывает зависимость и непосредственно угрожает жизни и здоровью человека) происходит «растворение эго» — человек теряет ощущение себя и окружающего мира. Это вызывает разрушение привычного чувства отделённости, объединяя сознание с окружающей средой. Нарушение работы мозга вызывает утрату самосознания и границ «я», что ещё раз подтверждает их тесную связь.

Психическая реальность обусловлена работой мозга, появляется и исчезает вместе с ним. Без мозга не может быть сознания, в то время как мозг может быть без сознания (обморок, наркоз), сознание не автономно. Физическая реальность первична, но это не обесценивает сознание и не упрощает его до наблюдателя и механизма. Если это и механизм, то невероятно сложный сам по себе, его трудно понять и объяснить. Это то фундаментальное, что отличает нас как минимум от неживой природы. Говоря об этом, я предполагаю, что сознание есть у всех живых существ. Конечно, сложно судить о наличии психической реальности у другого — человека, животного, растения, бактерии, но, по моим предположениям, это так. Сознание не есть когнитивные функции, осознание «я» и своего субъективного опыта. Оно не зависит от сложности строения мозга и организма в целом. Сознание нельзя считать душой, так как душа — это то, что остаётся с нами от рождения до смерти и никуда не уходит при потере сознания. Хочу добавить аргументы в пользу того, что мозг первичен относительно сознания — психические болезни, которые непосредственно связаны с психическими функциями, всегда сопровождаются изменениями в работе мозга. Кроме того, при операциях на мозге воздействие на разные области и нейроны вызывает эмоциональные реакции. Вмешательство в работу определённых структур мозга может изменить то, как человек чувствует, обрабатывает информацию и реагирует на окружающий мир. Сознание — не тот, кто выбирает, а тот, кто осознаёт происходящее и переживает его. Ты не создаёшь мысли, ты их осознаёшь — и называешь это собой. Отличие субъективного опыта психической реальности от сознания в том, что сознание можно свести к механической функции, наличие которого, в свою очередь, становится базой для субъективного опыта. У субъективного опыта нет отдельного названия. Предлагаю называть это экзистенцией. Экзистенция — это то, что уже отличает нас от всего остального живого мира. Животные не осознают себя, переживания, прошлое и будущее в отличие от человека. Экзистенция не может существовать без сознания, которое не может существовать без мозга, значит, её наличие тоже обусловлено мозговой деятельностью. Ошибочными будут

и объединение сознания и экзистенции в одно понятие, и низведение экзистенции до примитивного механизма только по причине того, что она существует по биологическим причинам. По моему мнению, в этом ошибка редукционизма — при разложении сложного явления на простые части они теряют свойства, которые характеризуют целое. Это примерно как если бы в математике четыре разделили на два и получили два, чтобы изучить двойки, а четвёрку обесценили, потому что важнее было рассчитать, из чего она состоит. Экзистенция — это проявление «Бога в себе» (глава 4), Бога не в привычном смысле — субстанции глобального масштаба, на которой строится существование мира, которая через экзистенцию проявляется в каждом человеке. По сути, она существует для того, чтобы работали законы существования, развития событий, по которым устроен мир (наша планета, Вселенная — не важно). Это та причина, по которой человек не механизм и не робот.

Что отличает человека от искусственного интеллекта? В том смысле, как мы понимаем сознание, у него оно отсутствует, отсутствует и экзистенция. В чём же сложность? ИИ может делать те же вещи, что умеет и человек: рассуждать и объяснять, обучаться, делать выводы, он вычисляет и предсказывает, делает предположения. Иллюзию сознания у ИИ создаёт способность поддерживать диалог, помнить его, шутить — он говорит почти как человек. Алан Тьюринг считал, что машина станет подобна человеку, когда в разговоре её нельзя будет отличить от человека, но на данный момент так сказать нельзя, потому что ИИ может выдать недостоверные данные, предоставить несуществующую информацию, вести разговор непоследовательно, повторяться. Очень похоже на речь человека, но всё ещё её легко распознать. ИИ может правильно реагировать на эмоции, но не потому что обладает эмпатией, а потому что он так запрограммирован, это имитация. Есть ли у него аналог сознания и экзистенции? С учётом представления этих понятий в гуманистическом детерминизме можно считать, что частично сознание есть: ИИ имитирует отделённость себя от других (что не соответствует реальности), осознание себя от мира, но ему не свойственен субъективный опыт и переживания, которые больше характерны экзистенции. По сути, у него есть примитивная форма сознания. Сознание — продукт функционирования мозга. Метафорически мозг ИИ — это программа. Если размышлять в этом направлении, то у него присутствует сознание в зачаточном состоянии, но он может к этому прийти, однако он ничего не чувствует. Однако если что-то выглядит как утка, плавает как утка и крикает как утка, то это утка и есть. Значит, ИИ почти человек. Более того, он научен быть подобным человеку и подражает его свойствам. Есть вероятность, что с развитием он приобретёт больше таких свойств.

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.