

Антонина Яхина

# МЕТОД ЧУЖАКА

рабочее пособие по самопознанию



# **Антонина Яхина**

## **Метод чужака рабочее пособие по самопознанию**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=74548433](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74548433)*

*SelfPub; 2026*

### **Аннотация**

Иногда чужие мысли оказываются честнее наших собственных. Особенно когда они приходят не в виде советов и готовых истин, а через художественную историю.

Эта книга предлагает не ответы, а способ их искать: читать, останавливаться, задавать себе неудобные вопросы и честно на них отвечать.

Здесь нет попытки объяснить, «как правильно жить». Зато есть возможность посмотреть на себя под новым углом. Заглянуть в чужое – и взять своё.

# Содержание

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| Предисловие                            | 5  |
| Список тем, изложенных в пособии:      | 9  |
| 1. Стыд                                | 16 |
| 2. Слёзы                               | 19 |
| 3. Знание                              | 21 |
| 4. Свободная воля                      | 24 |
| 5. Имя, статус, титулы                 | 26 |
| 6. Цель                                | 29 |
| 7. Тягостное окружение                 | 31 |
| 8. Внимание                            | 34 |
| 9. Соответствие ожиданиям              | 36 |
| 10. О добре                            | 38 |
| 11. Беспокойство о деньгах             | 42 |
| 12. Человек или человеческое существо? | 45 |
| 13. Вызовы жизни                       | 47 |
| 14. Паразит или воин?                  | 49 |
| 15. Моё окружение                      | 51 |
| 16. Свобода                            | 53 |
| 17. Точка наблюдения                   | 55 |
| 18. Восприятие                         | 57 |
| 19. Познание себя                      | 59 |
| 20. Я и государство                    | 61 |
| 21. Взрослость                         | 64 |

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| 22. Потребляемая информация       | 67 |
| 23. Восприятие неизбежного        | 69 |
| 24. Смерть и жизнь                | 72 |
| 25. Воображение и восприятие      | 74 |
| 26. Чудо                          | 77 |
| 27. Человек и тело                | 79 |
| 28. Привычки личности             | 81 |
| 29. Вредность                     | 84 |
| 30. Выгода и благодарность        | 87 |
| 31. Благодарность                 | 91 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 94 |

# **Антонина Яхина**

# **МЕТОД ЧУЖАКА** рабочее **пособие по самопознанию**

## **Предисловие**

Эта книга родилась из странного, но знакомого ощущения: порой чужие мысли оказываются честнее наших собственных. Особенно если эти мысли выражены в художественной форме, без назиданий и инструкций.

Роман Роберта Э. Хайнлайна «Чужак в чужом краю» – не учебник по самопознанию. Но в нём спрятано удивительное количество вопросов о том, кто мы, как живём и почему именно так. Эта книга предлагает не ответы, а способ их искать: читать, останавливаться, задавать себе неудобные вопросы и честно на них отвечать.

Здесь нет попытки объяснить, «как правильно жить». Зато есть возможность посмотреть на себя под новым углом. Заглянуть в чужое – и взять своё.

### **О чём эта книга**

Перед читателем рабочее пособие для самостоятельного

исследования себя. Автор предлагает использовать размышления об идеях, высказанных в романе, как отправную точку для личного анализа.

Каждая приведённая в книге мысль из романа становится поводом задать соответствующие вопросы о себе и своей жизни и самостоятельно найти ответы на них – письменно, вдумчиво, честно.

## **Для кого эта книга**

Эта книга адресована тем, кто уже знаком с темой самопознания. Тем, кто пробовал разные подходы, техники и учения, но всё ещё ловит себя на эмоциональных реакциях по отношению к себе и миру, в котором он живёт, чувствует внутреннее напряжение или ощущает, что «что-то здесь не так».

Если вам интересно не столько получить новую концепцию, сколько честно посмотреть на себя – эта книга для вас.

## **Об авторе и языке книги**

Автор знаком с различными направлениями самопознания и использует распространённую философскую и психологическую терминологию. Чтобы избежать путаницы, важно сразу договориться о значении ключевых слов.

В рамках этой книги следующие понятия используются как равнозначные:

Бог – Сознание, Бытие, Сила, Чистое Осознание, «Я

есть», Абсолютная Реальность, Истина, Истинное Я, Высшее Я.

Это – ум, личность, «костюм» (иногда используется как единое целое, иногда с акцентом на отдельные аспекты).

Иллюзия – окружающий человека мир, текущая цивилизация.

Иллюзия рассматривается как часть Бытия, а не как нечто противоположное ему. Бытие – это система, в которой всё повторяется и закольцовывается. Иллюзия – одна из составляющих этой системы.

В книге предлагается не «покинуть Иллюзию», а попробовать посмотреть за её пределы, пофантазировать, что существует нечто большее, чем привычная картина мира.

Состояния сознания, о которых говорится в книге:

Спящий человек – человек, не склонный к самоанализу и осмыслению происходящего.

Дремлющий человек – человек, находящийся в процессе познания себя и мира.

Пробуждённый человек – человек, ясно осознающий, кто он и где находится.

Просветлённый – сознание, действующее через человеческое тело и вышедшее из парадигмы разделённого восприятия в парадигму единства.

## **Структура книги**

Книга построена как последовательный разбор идей и

мыслей романа Роберта Энсона Хайнлайна «Чужак в чужом краю» (Литературная редакция переводов. Д. Е. Громов, О. С. Ладыженский, 1992). Материал следует ходу повествования оригинального текста, подаётся концентрированно и в достаточно быстром темпе.

## **Как пользоваться книгой**

Автор рекомендует воспринимать эту книгу именно как рабочий инструмент. Оптимальный формат работы – чтение с тетрадью.

Важно письменно отвечать не только на вопросы, предложенные в тексте, но и на те, которые возникают в процессе размышлений. В завершение каждого разбора читателю предлагается принять новое решение относительно себя и своей жизни.

Фиксация этих решений позволяет со временем увидеть, были ли они реализованы, забыты или утратили актуальность.

## **Напутствие**

Предлагаемый здесь способ самопознания – лишь один из возможных. Не относитесь к нему и к себе слишком серьёзно.

Загляните в чужое и возьмите своё.

# **Список тем, изложенных в пособии:**

1. Стыд
2. Слёзы
3. Знание
4. Свободная воля
5. Имя, статус, титулы
6. Цель
7. Тягостное окружение
8. Внимание
9. Соответствие ожиданиям
10. О добре
11. Беспокойство о деньгах
12. Человек или человеческое существо?
13. Вызовы жизни
14. Паразит или воин?
15. Моё окружение
16. Свобода
17. Точка наблюдения
18. Восприятие
19. Познание себя
20. Я и государство

21. Взрослость
22. Потребляемая информация
23. Восприятие неизбежного
24. Смерть и жизнь
25. Воображение и восприятие
26. Чудо
27. Человек и тело
28. Привычки личности
29. Вредность
30. Выгода и благодарность
31. Благодарность
32. Привычки и мировоззрение
33. Общественное мнение
34. Истина, правда, ложь
35. Пауза
36. Восприятие времени
37. Суть вещей
38. Внутреннее знание
39. Мотивация
40. Хочу делать и не хочу делать
41. Внутренний стержень
42. Услуги платные и бесплатные
43. Знание себя
44. Чудеса и восприятие
45. Изменение личности, корневая настройка
46. Табу, ограничения

47. Жизнь и смерть
48. Бедность и богатство
49. Значительный и значимый
50. Мысли
51. Вселенная
52. Вечность
53. Неразрешимое
54. Вопросы
55. Человек – процесс познания
56. Человек
57. Мысль творца
58. Время для самопознания
59. Слова
60. Мысли и мышление
61. Форма и содержание
62. Осознанность
63. Самопознание
64. Любовь к себе
65. Проявление себя
66. Выдуманный мир
67. Хочу и должна
68. Тотальность
69. Изменить решение
70. Моё восприятие мира
71. Лучшее, хорошо, плохо, хуже
72. Управление эго

73. Собственность
74. Вера в невероятное
75. Впитать и полюбить
76. Энергетическая вместимость
77. Советчики
78. Не делать или делать?
79. Жертва или победитель?
80. Ожидания
81. Почтение
82. Язык и мышление
83. Принятие, «вникновение»
84. Материальность мысли
85. Тратить деньги или делать деньги?
86. Достоинства и недостатки, честность с собой
87. Хочу ли я денег?
88. Нахальство
89. Чем владеть?
90. Культура
91. Манеры
92. Время
93. Деньги как идея
94. Образование
95. Покой и безопасность
96. Выбор направления своей энергии
97. Прощание
98. Счастье

99. Альтруизм
100. Добрые дела
101. Эмоции как потеря энергии
102. Способы познания
103. Эмоции (страх и вина, радость и облегчение)
104. Парадигма восприятия
105. Мои выборы
106. Выбор в критический момент
107. Толпа или Волшебник?
108. Я и толпа
109. Тело
110. Мои желания
111. Работа ума
112. Общение с людьми
113. Честность с собой
114. Смех
115. Поиск пути
116. Управление своей личностью
117. Женская красота
118. Деньги за искусство
119. Эмоции как инструмент получения и потери денег
120. Иерархия
121. Разум и незнание
122. Доброта
123. Спасение
124. Человек-ребёнок

125. Счастье моё и счастье другого
126. Мораль и нормы морали
127. Мудрость и время
128. Восприятие себя
129. Использовать эго
130. Правда и ложь
131. Доверие
132. Женщины и мужчины
133. Желание счастья
134. Дети
135. О влиянии
136. Подарок или покупка?
137. Грех и благость
138. Добро и зло
139. Убить эго
140. Желание изменений
141. Эго
142. Спешка
143. Эго и взросление
144. Мой путь
145. Телесная любовь как инструмент самопознания
146. Любовь
147. Тело и душа
148. Кто я?
149. Эго и борьба
150. Внутри и за пределами эго

- 151. Ответственность
- 152. Деньги и собственность
- 153. Как делать деньги
- 154. Роли
- 155. Взрослый
- 156. Бытие и всё, что есть
- 157. Истина

Роман Роберта Энсона Хайнлайна «Чужак в чужом краю» был прочитан мною не как фантастическая история. Он неожиданно стал спусковым крючком для самоисследования – поводом остановиться, перечитать отдельные фрагменты и задать вопросы уже не тексту, а себе.

Чтобы этот процесс не остался лишь размышлением, я перевела его в простой и повторяемый формат.

Схема работы проста:

- мысль из романа, которая откликнулась;
- её осмысление;
- вопросы, которые можно задать себе в связи с этим.

# 1. Стыд

*«– Джабл, вам когда-нибудь бывает стыдно?  
– Никогда!»*

Стыд принято считать негативной эмоцией, которая вызывает неудовольствие, возникшее из-за представления о том, что наши действия могут быть осуждены другими. По сути, стыд опирается на ложные и бесполезные убеждения человека о самом себе и о мире вокруг.

Эмоции являются рычагами Иллюзии для спящего сознания. Чаще всего эмоциональная реакция возникает автоматически – при столкновении внешней ситуации с внутренними убеждениями, не прошедшими осознания.

Осознанность позволяет заметить момент возникновения эмоции и увидеть убеждение, на котором она держится. Это даёт возможность взять его в работу, трансформировать и со временем отпустить.

Казалось бы, схема довольно проста: будь осознан, отслеживай эмоции, вычисляй ложные и бесполезные убеждения, трансформируй их и избавляйся от них.

Однако работа со стыдом осложняется тем, что он затрагивает базовые представления человека о себе. Психика сопротивляется такому исследованию. Стыд – один из ключе-

вых механизмов внешнего управления: человеку, находящемуся под его влиянием, сложнее выйти из автоматических реакций. Иллюзии не нужен свободный от внутренних ограничений, осознанный человек, поэтому она и не допускает ум к познанию человеком самого себя через разбор эмоции стыда.

Ум – не враг и не друг. В начале жизни он работает преимущественно на внешнюю систему убеждений – это выгодно Иллюзии, поскольку так человек отдаёт всю свою энергию только вовне, в Иллюзию. Однако в процессе самопознания ум может стать инструментом анализа внутренних импульсов (интуиции) – при условии, что человек научился их слышать.

Именно поэтому той стороной, которая обращена к Иллюзии, уму работать со стыдом неприятно. Часто человеку стыдно даже признать наличие этой эмоции, особенно если она направлена на самого себя.

Стыд возникает в момент столкновения внешнего с внутренними ложными убеждениями о собственной личности. В этот момент человек полностью отождествляет себя с внешними оценками и декорациями, теряет контакт с собой.

Джаблу Харшоу никогда не бывает стыдно, потому что он знает, кто он есть, и не отождествляет себя с внешними декорациями. Он играет ими.

Жизнь без стыда не означает отсутствие разума или морали. Она означает выбор следовать нормам из осознанности,

а не из страха порицания. С позиции общества разницы может не быть, но для самого человека она принципиальна.

Жить без стыда означает проводить постоянную ревизию имеющихся убеждений о самом себе.

Стыд сковывает развитие, оживляя чужие мнения, которыми человек не является. Сутью своей человек понимает, что чужие мнения – это не он. Умом – не понимает. Пока ум и внутреннее чувство тянут в противоположные стороны, конструктивное движение невозможно.

### **Вопросы к себе:**

– хочу ли я жить без чувства стыда? Почему?

– готова ли я раз и навсегда избавиться от эмоции стыда?

Почему?

– моё новое решение, которое принимаю на основе изложенных мной ответов?

## 2. Слёзы

*«— Не надо плакать, голубушка, — мягко произнёс Харшоу, — редкое тело стоит слёз.»*

Слёзы редко становятся предметом осознанного внимания. Обычно они воспринимаются как естественная реакция на происходящее. Однако в психоэмоциональном смысле слёзы возникают не из-за внешних декораций, а из-за личного переживания этих декораций.

Человек плачет не о происходящем, а о том, что происходит внутри него.

Слёзы — результат мысли. Мысль — это энергия. Направляя мысль на что-то или кого-то, человек направляет туда и своё внимание, а значит — время своей жизни.

С этой точки зрения становится понятным смысл фразы о «редком теле». Внешние формы и события редко стоят того, чтобы отдавать им свою энергию. Плакать о чём-то вовне означает вкладываться не в себя, а в декорации. Куда направлено внимание человека, то и развивается. Если внимание направлено вовне, то развивается кто-то или что-то во внешнем мире, а не сам человек.

Важно увидеть ещё один слой: человек всегда плачет о себе. Даже когда кажется, что слёзы вызваны кем-то или чем-

то внешним. Осознание этого момента позволяет развернуть внимание внутрь и использовать слёзы как инструмент самоисследования.

Слёзная реакция может стать сигналом о том, что пришло время выяснить:

- что именно во мне сейчас затронуто?
- какие убеждения активировались?
- что ещё не осознано и не прожито?

Когда внимание возвращается внутрь, слёзы перестают быть слабостью и превращаются в точку роста.

### **Вопросы к себе:**

- о ком или о чём внутри себя я плачу?
- какие убеждения во мне вызывают эту реакцию? Истинны ли они?
- что именно во мне остаётся непрожитым или неосознанным?
- кто на самом деле плачет?
- почему происходящее внутри кажется мне важным? Так ли это?
- что я вижу о себе благодаря этой реакции?
- моё новое решение, которое принимаю на основе изложенных мной ответов?

### 3. Знание

*«...сорок лет назад мне стало ясно, что я не Господь Бог, десять лет спустя – что я не Эскулап.»*

Эти слова произносит Джабл Харшоу – человек, проживший более ста лет. Можно предположить, что уже в зрелом (по нынешним меркам) возрасте (то есть в семьдесят-восемьдесят лет) ему стало ясно: он не всемогущ, не творец мира. А спустя ещё десять лет ему пришлось следующее осознание – он не является богом даже в собственной профессиональной области (в области медицины).

Признание собственного незнания позволило герою сохранить открытость новому, восприимчивость к изменениям и необычным идеям. Осознание того, что вершина не достигнута (или глубина не исчерпана), делает движение дальше возможным.

Фраза «Я знаю, что ничего не знаю», приписываемая Сократу, указывает именно на это состояние.

Примечательно, что на такое понимание у Джабла ушёл почти век жизни. Это считается «нормальным» в рамках нынешних принятых социальных норм, где век жизни человека считается «подарком судьбы» и «хорошим сроком жизни». Но сама эта норма, на которую согласилось большинство жи-

телей Земли, вызывает сомнение.

Позиция «Я знаю» опасна тем, что в ней движение дальше прекращается. Знающий останавливается.

В обществе человек, утвердившийся в позиции «Я знаю», часто считается взрослым, успешным, авторитетным. Однако внутренне он может быть неподвижен. Позиция «Я не знаю», напротив, означает открытость, поиск, текучесть и развитие, это Дальше. Именно поэтому такая позиция редко поощряется и часто высмеивается.

Эго, приспособленное к выживанию в текущей цивилизации, приучено кричать «Я знаю!» Готовый ответ ценится больше, чем поиск ответа. Тогда как жизнь заключается именно в поиске.

Приведённая цитата позволяет откалибровать степень своей затверделости.

### **Вопросы к себе:**

- в каких сферах жизни мне неприятно признавать себя незнающей?
- что именно мне важно знать? Почему? Для чего?
- есть ли предел у знания?
- что для меня означает слово «знать»? Знать – это как?
- чем я знаю: умом, интуицией, с чужих слов?
- откуда приходит знание?
- кто именно знает: я или моя роль?
- я обладаю знанием?

– я продуцирую знания или лишь транслирую принятое извне? «Извне» – это откуда?

– в какой степени получение знаний зависит от меня? Насколько я сама могу повлиять на объём поступающих в меня и обретаемых мною изнутри знаний?

– моё новое решение, которое принимаю на основе изложенных мной ответов?

## 4. Свободная воля

*«...У нас здесь остров свободы, дорогая. Каждый поступает, как хочет... а если поступает не так, как хочу я, то я его выгоняю к чертям собачьим.»*

Слова Джабла сразу выводят на размышление о свободе. Остров свободы – кто его создал и чей он на самом деле? Общий? Или это индивидуальное пространство, где можно проявляться только в рамках, которые заранее установил создатель этого острова?

Вспомнила школьные уроки обществознания: «твоя свобода заканчивается там, где начинается свобода другого». Тогда, глядя на тридцать одноклассников, я ошеломлённо подумала: «Но значит, у меня совсем нет свободы!»

Есть ли у человека свобода? Как она выглядит? Свобода – это физическая возможность делать, что хочешь? Или внутреннее ощущение: «в этом мире мне можно всё»? Деньги дают свободу или лишают её? Любовь и дружба освобождают или подчиняют своим правилам? Мсть – тоже свобода? Ответ на каждый вопрос всегда индивидуален.

Интересно подумать и о том, кем я хочу быть в ситуации цитаты – тем, кто владеет островом свободы, или тем, кто пользуется им в определённых рамках? Какая позиция силь-

нее, а какая – по-настоящему свободна?

Наконец, вопрос к себе: насколько и в чём я сейчас свободна? Где ощущаю ограничения, а где могу действовать без оглядки? Чего мне не хватает для большей свободы? И какие шаги я готова предпринять, чтобы приблизиться к этому ощущению?

### **Вопросы к себе:**

– кем я хочу быть: владельцем острова свободы или его гостем?

– какая из позиций сильнее, какая – свободнее? Почему?

– насколько и в чём я сейчас свободна, ограничена? Почему? А как мне хотелось бы? Что мне для этого нужно?

– моё новое решение, которое принимаю на основе изложенных мной ответов?

## 5. Имя, статус, титулы

*«Кстати, я не люблю, когда меня называют доктором. Мне не нужен этот титул. Вот если бы меня называли доктором народного танца или рыбалки – другое дело! А официальные звания – всё равно, что разбавленное виски, которого я в рот не беру. Называй меня просто Джабл.»*

Сравнение официальных званий с разбавленным виски удивительно точное.

Официальность обезличивает, стирает индивидуальность, мгновенно включает шаблон. Это ширма, которая иногда нужна в социальном театре, но она же становится заслоном, мешающим человеку жить свою жизнь.

Разбавленное виски уже не настоящее виски – его суть утрачена. Так и звания, умноженные на миллионы людей, начинают звучать как «окно», «дверь», «лоб» – слова без живого лица за ними.

Вероятно, для пробуждённого человека звания, как и любые словесные определения, не имеют значения. Это маски, не раскрывающие глубинную суть.

Человеку, ищущему себя, серьёзно цепляться за звания почти смертельно.

В социуме человек использует их, чтобы ум мог быстро каталогизировать собеседника и применить в общении с ним готовый шаблон поведения, который позволит извлечь свою выгоду из знакомства. Вы пробовали представляться разными ролями? «Я писатель», «я дайвер», «я директор», «я водитель такси»... И отношение к человеку мгновенно меняется. Это и смешно, и больно.

А важно, по сути, только одно: пьёт ли человек чистое виски своей природы или довольствуется разбавленным.

«Называй меня просто Джабл». Но даже этого много, поскольку имя – уже код, через который строится реальность отношений. Любое слово ограничивает и одновременно делает возможным взаимодействие, которое и удерживает существование Иллюзии.

Скажем, я говорю: «Я врач». Следует вопрос собеседника: какой? Его ум ищет выгоду и уточняет. Но пока я не сказала, что я врач, поле возможностей взаимодействия открыто: могу быть владелицей груминг-салона, менеджером в пункте самовывоза, дизайнером, бухгалтером, тренером по йоге или... инопланетянином.

Человек зависит не только от званий, но от любого набора звуков, которым называет себя.

## **Вопросы к себе:**

– как жить, помня о своей сути, а не быть слитой со звуком, выступающим лишь маской? Иными словами: как пить

чистое виски, а не разбавленное?

– моё новое решение, которое принимаю на основе изложенного мной ответа?

## 6. Цель

*«...Тебе следует уяснить для себя самой мотив поведения и, исходя из этого, решить, что делать дальше.»*

Мотив поведения – это цель. То, ради чего совершается действие. Простая и точная инструкция, которая, однако, часто оказывается спрятанной от самого человека.

Многие поступки совершаются автоматически. Из одного автоматического действия вырастает другое – и так формируется цепочка решений, не соотнесённых с текущим моментом. Человек действует, но не задаётся вопросом: что именно я делаю и для чего?

Между тем каждое мгновение и человек, и мир вокруг него – уже иные. Если меняется контекст, меняется и смысл действия. Следовательно, мотив тоже не может быть застывшим. Он требует постоянного прояснения.

Осознанность начинается с паузы. С готовности остановиться и спросить себя о причине собственного движения. Автоматизм освобождает от усилия, но лишает выбора (пусть выбор – лишь видимость в строго ограниченном пространстве заранее определённых действий). Осознание возвращает ответственность и позволяет сделать лучший выбор, что, в свою очередь, способствует более качественному

прохождению своего пути.

Цитата предлагает простую последовательность: сначала понять мотив, затем принимать решение. Не наоборот.

### **Вопросы к себе:**

- зачем я делаю то, что делаю? Какова моя цель в этом действии?
- чья это цель: моей сути или моего ума?
- соответствует ли эта цель текущему моменту?
- моё новое решение, которое принимаю на основе изложенных мной ответов?

## 7. Тягостное окружение

*«— Но я не хочу быть вам в тягость.*

*— А ты мне уже в тягость. Не переживай: не ты первая, не ты последняя. Никто не может быть мне в тягость против моей воли.»*

Фраза звучит резко, почти комично, но в ней простая честность: общение всегда требует энергии. Даже тёплое, желанное. Люди контактируют друг с другом через слова, а слова — лишь грубые инструменты для тонких переживаний. Слова искажают чувствование, они не способны донести всё, что хочется, и принять всё, что передаётся собеседником. Между чувствованием и речью всегда остаётся зазор.

Поэтому любое общение — это немного усилие, немного искажение, немного игра ролей. Человек говорит из личности, а личность окрашена ожиданиями собеседника. Даже если мысленно человек парит где-то среди философских далей, разговаривать всё равно приходится человеческим голосом, через человеческие маски.

Ответ Джабла ценен своей честностью. Он снимает вежливую мишуру. В рамках приличий принято уверять: «Ты мне не в тягость». Но отвечает Джабл Харшоу, который предельно честен сам с собой. Его ответ правдив: «Ты мне уже в

тягость.», что означает: «Успокойся и оставь эти ничённые приличия! Скажи правду – мне некомфортно, надоело, чувствую, что злоупотребляю гостеприимством, хочется внимания.».

Ответ Джабла находится за рамками приличий, а потому так обескураживает – он обнажает объективную правду.

Многие ли из людей в силах обойти ставшие рефлекторными рамки приличий?

Вторая часть цитаты ещё важнее: «Никто не может быть мне в тягость против моей воли». Если рядом человек, который тяготит, значит, я сама по какой-то причине продолжаю этот контакт. Из страха, привычки, жалости, долга, желания понравиться.

В цитате скрыто правило действующей реальности о том, что все – абсолютно все! – наши желания сбываются (по мере к нашей к ним готовности, конечно). Следовательно, если рядом со мной находится человек, общение с которым мне в тягость, значит, моё желание о том, чтобы иметь рядом человека в тягость, исполнилось.

С уровня «Я – творец своей реальности» – всё происходит по этой самой воле Творца. Вопрос лишь в том, осознанно или неосознанно?

С уровня выше – реализуется вариант из множества вариантов, заранее определённых пути этого Творца.

**Вопросы к себе:**

- с кем из моего окружения общение мне в тягость? Почему?
- что именно в этом контакте истощает меня?
- хочу ли я изменить формат общения или расстояние между нами?
- если не меняю – что удерживает? Страх, вина, привычка?
- хочу ли я иметь иное общение с другим человеком?
- какое окружение поддерживает моё развитие и ясность?
- моё новое решение, которое принимаю на основе изложенных мной ответов?

## 8. Внимание

*«— ... Я не заинтересован в защите так называемых прав твоего приятеля... Я не только не стану бороться за права Смита, но даже не стану читать в газетах, как за его права борется кто-то другой.»*

Джабл честен и последователен. Он объясняет: ни активно, ни пассивно он не намерен тратить свою жизнь на чужие дела. Активно – участвуя в процессе, пассивно – отслеживая действия других или переживая за них.

Такой подход показывает, как осознанное распределение внимания делает человека более свободным и влиятельным. Куда направлено внимание – туда уходит энергия, то есть жизнь.

Внимание человека – это ресурс, который расходуется на то, что человек выбирает, осознанно или нет.

Пока человеку доступен выбор направления своего внимания (хотя бы иллюзия выбора в заранее определённом веере выборов), нужно направлять внимание с пользой для себя. И активное, и пассивное внимание должно развивать именно самого человека, а не кого-то или что-то во вне. Это напрямую связано с мотивом действий – о нём говорила в разборе цитаты № 6 («Цель»).

## **Вопросы к себе:**

- где находится моё внимание большую часть дня? Почему?
- как текущее распределение моего внимания влияет на мою жизнь? Улучшает ли её?
- чего я действительно хочу?
- куда мне следует направлять своё внимание, чтобы получить то, что я хочу?
- моё новое решение, которое принимаю на основе изложенных мной ответов?

## 9. Соответствие ожиданиям

*«— ... Я просто хотел предупредить, что не собираюсь соответствовать вашим с Беном Кекстоном романтическим представлениям обо мне и лезть для этого в политику.»*

Конечно, это говорит Джабл Харшоу! Его опыт и, главное, честность с самим собой позволяют ему сразу понять, соответствуют ли ожидания окружения ему истинному или нет? Если не соответствуют, то герой прямо заявляет об этом.

Честность с собой – необходимое условие, чтобы отделять ложное от истинного. Знание себя помогает разотождествляться с эго, которому, безусловно, приятны «романтические представления», которых на самом деле нет.

Ясное понимание себя помогает держаться своих целей и не тратить время и энергию на угождение эго. Джабл говорит так, прожив более ста лет и испытав на своём пути множество «граблей». Мне, не прожившей столетие, зачем «бродить по полю из граблей»? Я могу воспользоваться знанием, представленным в книге, уже сейчас.

Для этого нужно быть внимательной к себе каждый день, анализировать свои реакции, использовать эго по назначению, а не подчиняться ему безвольно. Всё это возможно, если честно ответить себе на вопросы: «Чего я хочу?» и «Кто

этот я?» Тогда можно разложить себя по полочкам и пользоваться этим, когда нужно, для достижения желаемого.

Ответы на эти вопросы создают внутреннюю опору, которая не зависит от ожиданий, требований или «романтических представлений» кого-либо. Человек сам выбирает, что делать.

### **Вопросы к себе:**

- подходит ли мне позиция хозяина собственной жизни или нет? Почему?
- как я хочу жить? Что мне для этого нужно осознать?
- моё новое решение, которое принимаю на основе изложенных мной ответов?

## 10. О добре

*«— ...Милая моя, когда-то я думал, что делаю человечеству добро. Мне это льстило. Потом я обнаружил, что человечеству не нужно, чтобы ему делали добро, наоборот, оно отвергает всякие попытки сделать ему добро. С тех пор я делаю добро только одному человеку — Джаблу Харшоу.»*

Это снова говорит Джабл Харшоу! Большая цитата, состоящая из нескольких взаимосвязанных частей, каждая из которых стоит внимательного разбора.

Первая часть: «думал, что делаю человечеству добро».

Обратите внимание: не «делал», а именно «думал, что делаю». Понятия «добро» и «зло» слиты воедино и, в зависимости от смотрящего на это явление, проявлены той или другой стороной. Поэтому Джабл и мог сказать только о своих мыслях. Он не утверждает, что делал добро.

### **Вопросы к себе:**

— как часто я думала, что делала добро, а оно таким оказывалось лишь с моей точки зрения?

— как часто я думала, что мне люди причиняли зло, а оно таким оказывалось лишь с моей точки зрения?

– если нет уверенности в том, что есть добро и зло на самом деле, насколько сильно я могу опираться в своих суждениях на эти категории? На что тогда мне опираться внутри себя?

– моё новое решение, которое принимаю на основе изложенных мной ответов?

Вторая часть: «делаю человечеству». Какой масштаб! И следующая фраза «Мне это льстило».

Масштаб действий шёл не из души Харшоу, а от эго. Эго всегда направлено вовне. Когда Джабл тратил свою жизнь на удовлетворение своего эго, разочарование неизбежно настигало его.

### **Вопросы к себе:**

- куда направлены мои цели? Каков их масштаб?
- это цели эго или цели души?
- слышу ли я задачи своей души? Реализую ли их?
- моё новое решение, которое принимаю на основе изложенных мной ответов?

Третья часть: «человечеству не нужно, чтобы ему делали добро, наоборот, оно отвергает всякие попытки сделать ему добро».

Добро вовне, как намеренное масштабирование, часто отвергается, потому что требует изменений, дискомфорта.

Комфортное добро малоэффективно, оно даёт меньше энергии для развития. Развитие требует столкновения с противоположностями: действиями и бездействием, комфортом и дискомфортом.

### **Вопросы к себе:**

- человечество в моём представлении это что?
  - что я понимаю под развитием?
  - развитие – непереносимая данность или выдумка?
  - добро – остановка в развитии или просто менее эффективный инструмент воздействия на человечество, нежели зло?
  - правда ли, что в комфортных условиях нет развития?
- Почему?
- дискомфорт – трагедия или праздник?
  - дуальность мира – зло или отличное топливо для развития?
  - отказ человечества принимать добро является глупостью или мудростью? Почему?
  - насколько я готова (и хочу ли?) увеличить свой масштаб (жизни, мысли, действий)?
  - готова ли я к изменениям, которые принесут дискомфорт?
  - моё новое решение, которое принимаю на основе изложенных мной ответов?

Четвёртая часть: «С тех пор я делаю добро только одному человеку – Джаблу Харшоу».

Фокус внимания на себя направляет энергию внутрь, на развитие самого человека. Понимание таким человеком добра и ожидание им добра в данном случае совпадают – разочарования нет.

Поскольку речь идёт о развитии, то добро себе, как стремление чувствовать удовлетворение, не является деградацией. Деградация – развитие вниз, а не вверх.

Удовлетворённость делает просветлённого внимательным и восприимчивым к нарушениям покоя, необходимым для поддержания существования Бытия. Это объясняет редкость просветлённых: комфорт и отсутствие конфликта – это сферы, за пределами иерархичной системе мироустройства.

Можете ли вы представить не-иерархичный мир?

### **Вопросы к себе:**

– делаю ли я добро себе в первую очередь? Как часто? Что в моём понимании означает добро для себя?

– что я чувствую, когда делаю добро для себя? Как тогда складывается мой день, моя жизнь в целом?

– моё новое решение, которое принимаю на основе изложенных мной ответов?

## 11. Беспокойство о деньгах

*«Ему не жалко было кормить ещё двоих: не в его характере было считать деньги. Харшоу прожил более ста лет, испытал бедность, побывал богатым. Перемены в финансовом положении он воспринимал, как перемены погоды, и никогда не считал сдачу.»*

Подсчёт денег – верное или неверное занятие? Всё зависит от того, доставляет ли это удовольствие тому, кто считает, даёт ли радость, энергию, ощущение жизни. Если да – подсчёт денег превращается в развлечение, в источник энергии. У Джабла Харшоу такого нет. Ему неинтересно высчитывать копейки. Он прожил и бедность, и богатство, и научился видеть деньги как явление мира, не более важное, чем дождь или ветер.

То, что он никогда не считал сдачу, подчёркивает понимание им законов мира: соотношение своей денежной энергоёмкости и общего количества денег в мире, количества денег у конкретного человека. Человек либо тратит время своей жизни на высчитывание каждой копейки со сдачи, акций, скидок, бонусов, клубных карт, абонементов... либо тратит время своей жизни на свою жизнь, принимая простое правило: сколько им возможно вместить денег, столько он и вме-

стит – ни копейкой больше, ни копейкой меньше. Харшоу как раз выбрал второй вариант.

Если количество денег на данный момент не удовлетворяет человека, подсчёт денег и результат этого подсчёта лишь напомнят о границах возможностей. В данном случае следует расширять свой масштаб, разбирать внутренние убеждения о деньгах, избавляться от лишнего, проявлять себя в мир, познавать себя. Если человек понимает природу денег и свою зависимость от них, деньги перестают быть источником тревоги.

Харшоу побывал и бедным, и богатым. Это знание ликвидировало в нём страх перед полюсами финансовой качели. Он свободен: деньги не управляют его энергией, его вниманием, его жизнью. Они – как погода за окном: можно лишь приспособиться, подстроиться, но спорить с нею бессмысленно.

По сравнению с деньгами, кстати, погода создаёт гораздо меньше внутреннего напряжения.

### **Вопросы к себе:**

- как это – жить и не беспокоиться о деньгах?
- как обстоят дела с деньгами в моей жизни?
- есть ли у меня страх бедности? Почему?
- есть ли у меня страх богатства? Почему?
- как я отношусь к деньгам? А как хочу? Что мне для этого нужно осознать?

– моё новое решение, которое принимаю на основе изложенных мной ответов?

## 12. Человек или человеческое существо?

*«Трудно ожидать разумного поведения от человеческого существа: большинство людей прямо-таки напрашиваются на неприятности.»*

Замечательная формулировка: не «от человека», а «от человеческого существа». Намёк, что от животного проще ожидать разумного поведения – его инстинкты включаются автоматически, природный разум действует по ситуации. У человека природный разум есть, но сверху накладывается социальный, и именно он чаще берёт верх.

Если воспринимать неприятности как двигатель развития, «напрашивание на неприятности» может быть встроенной функцией человеческого существа. Зачем? Чтобы через преодоление трудностей человеческое существо развивалось в настоящего человека. Если, конечно, развитие действительно обязательное условие жизни.

Слово «существо» можно трактовать как суть человека. Тогда человеческая сущность по земным меркам неразумна. И ожидать от неё логического, рационального поведения согласно представлениям земного ума, действительно, трудно.

Интересно также поиграть с переводом (роман переведён на русский язык с английского): «человек» и «человеческое существо» могут восприниматься как синонимы, а можно намеренно ввести различие. Тогда размышление становится глубже: есть мы, действующие как человек, и есть мы, действующие как человеческое существо – ещё не полностью осознанные, ещё не достигшие зрелости.

### **Вопросы к себе:**

- чем человеческое существо отличается от человека?
- что делает человека человеком?
- я уже человек или ещё человеческое существо?
- я уже человеческое существо или ещё человек?
- моё новое решение, которое принимаю на основе изложенных мной ответов?

## 13. Вызовы жизни

*«Он отгораживался, как мог. Ему казалось, что, предоставленный самому себе, он достигнет высшего блаженства, уйдёт в нирвану, растворится в воздухе, как индийский факир. Когда же его оставят в покое?»*

Это всё о Джабле Харшоу. Вопрос в конце цитаты сразу показывает: как бы герой ни пытался отгородиться от мира, покоя ему не дают. Потому что покой не предусмотрен правилами игры, называемой «Жизнь на планете Земля». Джабл строил стену отчуждения, дистанцировался, надеялся, что этого хватит – и ничего не сработало.

Фраза «ему казалось» подчёркивает: высшее блаженство, нирвана, исчезновение с плана планеты Земля – тоже иллюзии. Даже эти состояния являются лишь следующей стадией игры, которую он проходит. «Проходит» значит: герой сталкивается с внешними вызовами, преодолевает их и растёт. Конечно, можно расти и пассивно, отгородившись от всего, что вокруг, ведь внешний мир сам не оставит в покое. Но активное принятие вызовов ускоряет движение к возвышенным состояниям.

**Вопросы к себе:**

– насколько легко я принимаю вызовы внешнего мира?

Как я на них реагирую?

– какой у меня результат прохождения этих вызовов?

– какого качества моя жизнь в свете моего текущего отношения к вызовам?

– как я могу улучшить качество своей жизни?

– моё новое решение, которое принимаю на основе изложенных мной ответов?

## 14. Паразит или воин?

*«— Доркас, в течение последних двадцати или тридцати лет, я был никчёмным паразитом... Нельзя успокаиваться. В жизни каждого человека наступает время, когда он перестаёт быть разумным. Он встаёт во весь рост и выступает на борьбу со Злом во имя Добра и Свободы.»*

Джабл Харшоу называет себя паразитом не в смысле, что жил за чужой счёт – он зарабатывал и продолжает зарабатывать своим трудом. Под «никчёмным паразитом» он имеет в виду энергообмен с миром. Он жил в своё удовольствие, игнорируя внешние вызовы. Он не прокачивал через себя большое количество энергии, предпочитал, чтобы мир развивался через других, более активных. В этом смысле он был «никчёмным паразитом».

Но приходит осознание правил мира: покой в нём не заложен по определению. Нельзя успокаиваться. Харшоу включается в игру «Социальная жизнь», понимает и принимает её условия.

Согласно правилам игры в картинке дуальности, где есть Добро и Зло, герою надо выбрать какую-то одну сторону. Но Добро и Зло – это одно и то же. Чтобы участвовать полноценно (то есть прокачивать через себя большое количество

энергии), необходимо «перестать быть разумным». Это заложено в человеке: момент наступает вне воли человека, автоматически. В привычной текущему человечеству заданности это время юности и молодости, когда энергия бьёт через край.

Принятие игры «во весь рост» – означает, принять полностью, решительно, активно, воинственно.

### **Вопросы к себе:**

- я – паразит или воин?
- в каких сферах своей жизни я – паразит, а в каких – воин?
- с каким настроением я принимаю вызовы жизни – с серьёзностью или с детским любопытством?
- как я смотрю на мир: через дуальность или через единство?
- какая роль – паразит или воин – позволит мне улучшить качество моей жизни? Что мне для этого нужно осознать?
- моё новое решение, которое принимаю на основе изложенных мной ответов?

## 15. Моё окружение

*«Поедая яйца, Харшоу сделал вывод: долгая жизнь хороша тем, что успеваешь познакомиться со многими влиятельными людьми, и в трудный момент есть кому позволить.»*

Казалось бы, эта фраза пронизана иронией. Размещая в одном предложении яйца, долгую жизнь и влиятельных людей, автор будто бы определяет их одинаковую стоимость. С одной стороны, перед лицом смерти всё перечисленное действительно просто пепел.

С другой стороны, связи с влиятельными людьми являются бонусом: помогут легче и интереснее преодолеть трудный вызов жизни. Если влиятельных связей нет, долгая жизнь превращается в мучение, ведь преодолевать вызовы сложнее. А если есть влияние и доступ к тем, кто ещё более влиятелен – игра становится увлекательной, шансы пройти её благополучно растут.

Можно увидеть своего рода совет автора: чтобы играть качественно, старайся выстраивать окружение, связываться с влиятельными людьми. Тогда долгая жизнь превращается в приключение, а не в череду испытаний.

## **Вопросы к себе:**

– где я нахожусь?

– кто меня окружает?

– в моём нынешнем окружении я развиваюсь, стою на месте или деградирую?

– нужны ли мне в моём окружении влиятельные люди?

Для чего?

– кого я считаю влиятельным человеком и почему?

– в моём окружении есть влиятельные люди? Если нет – почему? Как мне познакомиться с ними?

– если есть – какие у меня с ними взаимоотношения? Какие хотелось бы иметь?

– сама я влиятельный человек? Почему? А как хотелось бы?

– моё новое решение, которое принимаю на основе изложенных мной ответов?

И более глубокий уровень: как мне выстроить свою жизнь так, чтобы наличие или отсутствие в моём окружении влиятельных людей не влияло на мою способность качественно проходить вызовы жизни? Что мне для этого нужно осознать?

## 16. Свобода

*«В нём было больше стремления к свободе, чем полагается по праву каждому американцу. Возможность противопоставить себя планетарному правительству приятно щекотала его самолюбие.»*

Здесь сразу виден масштаб Харшоу и его нестандартность. Если заменить слово «американцу» на слово «человек», получим ясную картину о человеке, который занимается самопознанием: в нём больше стремления к свободе, чем положено по праву каждому человеку.

Человек – универсальная машина с рядом предустановленных функций. Стремление к свободе – одна из них. Но абсолютная свобода человеку не нужна. Ему комфортно в пределах известных границ; за ними – область неизвестного, которая по стандартным настройкам кажется опасной.

Харшоу имел больше стремления к свободе, чем это заложено стандартом. Он выходил за пределы комфорта, исследовал разумное неизвестное (не абсолютное, а то, что можно представить). Именно эта черта выделяла его среди «человеко-роботов» и позволяла охватывать своим вниманием масштабное поле своего проявления – планетарное правительство.

Харшоу – игрок, пробудившийся или близкий к пробуждению, играющий со своим эго. Но даже пробудившемуся человеку функционировать в иллюзии без эго невозможно. Это – суть Иллюзии, её обязательная часть. Вопрос же о том, как просветлённые используют эго в Иллюзии (и существуют ли они после просветления в этом мире), остаётся открытым.

### **Вопросы к себе:**

- что такое свобода в моём понимании?
  - чувствую ли я себя свободной? Почему?
  - хочу ли я быть свободной (в моём понимании свободы)?
  - что мне нужно осознать, чтобы быть свободной?
  - какой мой масштаб?
  - о делах какого масштаба я размышляю? Устраивает ли меня это? Почему?
  - может ли мой внутренний масштаб стать ещё больше?
- Что мне для этого нужно?
- моё новое решение, которое принимаю на основе изложенных мной ответов?

## 17. Точка наблюдения

*«Впрочем, при взгляде на Землю со стороны, прогулка с собакой может показаться очень важным делом.»*

Для кого прогулка с собакой может выглядеть важной:

– для космического наблюдателя, которому для наблюдения доступен только физический мир. Прогулка с собакой как физическое действие ему покажется важнее, чем мыслительная деятельность этого человека. Он видит и взаимодействие, и как быстро эта связка оказывает влияние на остальные наблюдаемые декорации физического мира: отпечатки собачьих лап на земле, команды хозяина, ребёнок, глядящий питомца. Мыслительная деятельность человека имеет в физическом мире отложенный по времени результат, а потому для космического наблюдателя кажется малозначимой;

– для Высшего Я человека, гуляющего с собакой. С точки зрения Высшего Я прогулка важна: она дарует опыт, ощущение момента, взаимодействие с животным. Если это последняя прогулка в жизни, то её значимость резко возрастает. Но в целостной картине мироздания её значение может быть минимальным;

– для Иллюзии, в которой человек вовлечён в энергообмен с иными частями Иллюзии. Человек расходует энергию

на собаку, но не направляет внимание на собственное развитие. Привязанность к земной жизни укрепляется, что мешает пробуждению;

– для осознанного человека, практикующего пребывание в моменте «здесь и сейчас». Выполняемая в тотальной осознанности прогулка может подарить настоящее блаженство, освободить от повседневных забот и шума ума.

Итак, значимость события меняется в зависимости от точки наблюдения.

### **Вопросы к себе:**

– с какой позиции я рассматриваю текущую, волнующую и доставляющую мне дискомфорт, ситуацию?

– действительно ли эта ситуация является проблемой?

– действительно ли происходящее со мной имеет какое-то значение?

– моё новое решение, которое принимаю на основе изложенных мной ответов?

Перемещение своей точки зрения по шкале наблюдателей разного уровня помогает снять напряжение, открыть новые решения и расширить сознание, увидев событие шире, чем с позиции текущей личности.

## 18. Восприятие

*«Полярность полов на Земле была одновременно и движущей, и направляющей силой всех человеческих поступков – от сочинения сонетов до создания атомной бомбы.»*

Автор использует слово «полярность», а не «разделённость», чтобы показать, что единство на Земле – это и есть дуальность:  $1+1=1$ . Пол один, но полярен. «Полюса» находятся на одной линии, в одном пространстве, но на противоположных концах. Эта полярность порождает дисгармонию, которая заставляет двигаться к гармонии, но приводит только к разрушению, поскольку дуальность – это конфликт.

Однако конфликт – это тоже развитие. Только такое развитие человек и может себе представить (и, следовательно, материализовать, воплотить в своей реальности) в рамках заданного человечеству иерархичного мироустройства. Такова Иллюзия.

Но в этой Иллюзии есть ключ – осознанность.

Существует три компонента: воспринимающий, восприятие и воспринимаемое.

Без осознанности всё идёт автоматически через фильтр полярности (разделённости). Но если включить осознанность, воспринимающий может пропускать воспринимаемое

через фильтр единства.

Восприятие разделённости – путь развития через конфликт. Этот путь хорошо знаком нынешнему человечеству. А что насчёт восприятия единства? Может ли оно предложить совсем иной мотив развития? Будет ли мир единства строиться по известной иерархии или по неизвестной, невообразимой не-иерархичной системе? Попытки найти свои ответы на заданные вопросы помогают расширять сознание.

### **Вопросы к себе:**

- насколько я осознанна?
- как я воспринимаю мир: разделённым или единым?
- в каком мире я хочу жить?
- что мне для этого нужно осознать?
- моё новое решение, которое принимаю на основе изложенных мной ответов?

## 19. Познание себя

*«Харшоу вёл себя с высокомерным смирением человека, который знает достаточно, чтобы понять, как мало он знает. Что толку в измерениях, если не знаешь, что именно измеряешь?»*

Первая часть цитаты показывает, что Харшоу уже мудрец, но всё ещё со своевольным эго. Действительно, всё изведенное и якобы понятое умом несоизмеримо мало по сравнению с тем, чего мы не знаем.

Что мы за существа и для чего здесь существуем, если даже малую толику всего существующего познать не можем? Почему это знание остаётся закрытым для большинства человеческих умов? Малое знание – благословение или проклятие?

С позиций «всему своё время» и «если будет милость, это произойдёт» можно согласиться, что пытаться познать то, чего не знаешь, – пустая трата усилий.

А можно использовать открытый человечеству ключ: «Познай самого себя». Тогда становится ясно, что человечеству указано направление – познавать себя. Когда знаешь что, появляется шанс найти как.

Человек знает мало о внешнем мире, а о самом себе – ещё

меньше.

## **Вопросы к себе:**

- насколько хорошо я себя знаю?
- кто я?
- где я?
- тело – это я или инструмент, через который я здесь?

Здесь – это где?

- насколько хорошо я знаю своё тело? Свою душу?
- что такое душа?

Поиск ответов на эти вопросы – сам процесс – ценен уже тем, что так человек уделяет внимание самому себе. Где находится внимание, там – энергия. Следовательно, в размышлении над этими вопросами, человек питает сам себя и таким образом повышает качество своей жизни.

– моё новое решение, которое принимаю на основе изложенных мной ответов?

## 20. Я и государство

*«Правительство! На три четверти паразитическая, а на четверть – бессмысленная структура! Харшоу понимал, что изолировать Смиа от государства невозможно, но нельзя же называть зло добром только потому, что зло неизбежно.»*

В мире дуального восприятия, где все отделены друг от друга, государство выступает средством контроля, удерживающим дуальное восприятие, и является логичным следствием мира, пребывающего в иллюзии разделённости и автономности.

Государство формирует для человека внутренние границы (законодательство страны) и внешние (международные законы, территориальные посягательства и др.).

Государство в нынешнем его виде существует благодаря уровню развития цивилизации и каждого отдельного человека. Пока человек низкоосознанный, мало знает себя и не стремится к самопознанию – внешнее управление, в виде государства, будет продолжать существовать.

Для спящего человека в этом есть и плюсы, и минусы. Для пробуждённой цивилизации государство, как мы его знаем, уже не требуется: в отношениях с высокоосознанными

людьми оно перестаёт быть управленцем и становится помощником, слугой. Но до этого пока далеко.

Харшоу оценивает государство как ненужную структуру, подчёркивающую недоразвитость человеческой цивилизации. Обладая принципами более свободными и масштабными, нежели иные среднестатистические люди, он видит, насколько и почему государство-управленец ограничивает Творение – человека высокоосознанного. Поэтому герой говорит, что не надо называть зло добром. Существование ограничений человеческого самосознания сейчас неизбежно, но не стоит думать, что это благо, и в связи с этой иллюзией останавливаться в своём развитии.

### **Вопросы к себе:**

- где я нахожусь?
- какая у меня здесь роль?
- какие у меня взаимоотношения с государством? Почему? Кто из нас двоих отдаёт другому больше? Или энергообмен между нами равноценен?
- что меня устраивает, а что не устраивает в государстве, в котором я живу?
- что я могу улучшить в сфере государственного эгрегора? Есть ли у меня для этого ресурсы? Что мне для этого нужно?
- в каком государстве я хочу жить? Что мне для этого нужно осознать?

– моё новое решение, которое принимаю на основе изложенных мной ответов?

## 21. Взрослость

*«— Джиллиан, Бен — взрослый человек. Ты ему не мать и даже не жена. Какое право ты имеешь искать его.»*

Не у каждого человека есть понимание и признание взрослости другого.

Отчасти это связано с тем, что действительно взрослых мало.

Отчасти — с тем, что в иерархичной системе мира семья из двух человек выстроена по иерархии: один выше, другой ниже. Тот, кто выше, автоматически считается взрослым.

Отчасти — с человеческим эго, которому нужно быть выше других эго.

Отчасти — с ленью познания самого себя.

Все эти «отчасти» делают человеческую цивилизацию младенцем, не способным повзрослеть.

Идея о том, что не стоит беспокоиться о человеке, достигшем совершеннолетия (то есть признанном взрослым в том государстве, с которым у этого человека имеется устойчивая правовая связь), может показаться жестокой, кощунственной, поскольку эмоциональные привязки между людьми сильны, человек сам может не быть взрослым и бояться остаться один, взрослость выгодна Иллюзии: «детьми»

управлять проще.

Хайнлайн допускает право матери волноваться о ребёнке любого возраста, хотя подчёркивает «даже», ставя под сомнение это право для жены. Других – сестры, подруги, коллеги и прочие – автор не рассматривает.

Право матери обосновано огромной платой, вложенной в ребёнка: энергия, здоровье, материальные ресурсы. Такое вложение формирует сильнейшую эмоциональную привязку и требует компенсации. Следовательно, мать имеет право искать своего ребёнка, остальные – нет.

Здесь подразумевается право вмешательства в жизнь другого взрослого человека. Желание «влезть» в чужую жизнь (пусть и с добрыми намерениями) указывает на то, что:

- человеку не интересна его собственная жизнь;
- человек несвободен, поскольку пытается нарушить свободу другого.

«Но если человеку нужна помощь?!» – воскликнет человек, привыкший направлять внимание куда угодно, кроме собственной жизни.

Во-первых, настоящая помощь нужна только одному – самому себе.

Во-вторых, если взрослому человеку нужна помощь, окружающие это узнают – от него самого, от пространства вокруг, от собственной интуиции.

## **Вопросы к себе:**

- какого человека можно считать взрослым?
- есть ли в моём окружении взрослые люди?
- я – взрослый?
- я спасаю в первую очередь себя? Почему?
- в моей семье (или другой сфере жизни) я на какой позиции стою: взрослого или ребёнка? Почему? Каким я хочу быть? Что мне для этого нужно осознать?
- в каких сферах моей жизни и почему мне выгодно быть в детской позиции?
- чего я боюсь во взрослости?
- если страх – это то, чего я на самом деле хочу, какие желания сокрыты за моим страхом быть взрослым?
- какое новое решение я принимаю сейчас: быть взрослым или ребёнком? Почему?
- моё новое решение, которое принимаю на основе изложенных мной ответов?

## 22. Потребляемая информация

*«Идея: большинство неврозов происходит от нездоровой привычки вбирать в себя беды пяти миллиардов чужих людей.»*

По данным психологии, невроз – это группа нервно-психических расстройств, возникающих из-за острых и хронических психологических травм и характеризующихся отсутствием качественных изменений психической деятельности. Он проявляется навязчивыми или истерическими реакциями, временным снижением умственной и физической работоспособности, часто связан с внутренними и внешними конфликтами, стрессом, длительным эмоциональным и интеллектуальным перенапряжением.

В век Интернета ситуация усугубилась: люди поглощают необъятные потоки информации от почти восьми миллиардов чужих людей и эгрегоров, проявленных через государственные и негосударственные структуры.

Информация – это энергия. Энергия проявляет себя в движении, обмен – её суть. Но большинство людей потребляют информацию без разбору. Такая, бездумно потреблённая, энергия оседает, застаивается, создаёт блоки, напряжение, стресс, конфликты – и, как следствие, невроз.

Человек не привык перерабатывать полученную информацию, не умеет фильтровать её. В то время как осознанное потребление информации качественно улучшает жизнь.

### **Вопросы к себе:**

- через какое количество источников в меня постоянно поступает информация?
- какие из этих источников действительно важны для моей жизни?
- сколько пустых источников, информация из которых не заряжает меня созидательной энергией и не улучшает качество моей жизни? Зачем они до сих пор находятся в моём пространстве?
- из полезных источников информации, которые заряжают меня созидательной энергией и улучшают качество моей жизни: осмысливаю ли я потреблённую информацию? Делаю ли выводы? Применяю ли их в своей жизни? Анализирую ли результат?
- хватает ли мне внутренней силы, самоуважения и самосознания прекратить потребление информации, которая не является для меня полезной? Почему?
- почему большинство людей сосредоточено на чужой жизни, а не на своей? Кому или чему это выгодно?
- моё новое решение, которое принимаю на основе изложенных мной ответов?

## 23. Восприятие неизбежного

*«– Джабл, что мне делать?»*

*– Не волноваться. Самое худшее, что ему грозит – это смерть. А она грозит нам всем, не сегодня – так завтра.»*

Это о бесконечной человеческой тревожности. Ум всегда найдёт повод для волнений, страх и беспокойство сопровождают человека при любом раскладе жизни. Джабл мудро указывает: волноваться не стоит.

Смерть воспринимается как самое непоправимое, хотя понимания её сути у человека нет. Нет ясного знания и о том, что происходит после смерти. Есть лишь верования, а также практическое знание о том, что после наступления смерти человек не возвращается в своё тело. Таким образом, смерть – необратимая и неизбежная вещь.

Что делать с этим неизбежным? Харшоу даёт уточнение:

*«– Способность наслаждаться неизбежным – я всю жизнь пытался развить её в себе.»*

Воспринимать неизбежное не как угрозу, а как часть игры – это ключ к человеческой суперспособности. Спектр неизбежного широк: от глобального (смерть, угасание Солнца)

до локального (ожидание такси, необходимость сна).

Отсутствие этой способности, особенно если воспринимать неизбежное негативно, приводит к тревоге, блокам и стрессу. Но важно отличать адекватное восприятие неизбежного от неадекватного – разум здесь обязателен.

Неизбежность не означает освобождения от ответственности. Наоборот: осознание неизбежного позволяет действовать качественно в настоящем, прогнозировать свой дальнейший путь, принимать решения.

Таким образом, если смерть – неизбежное и худшее, а волноваться о ней бессмысленно, то способность наслаждаться неизбежным помогает трансформировать страх в понимание, убрать напряжение и жить качественно здесь и сейчас.

Наслаждаться неизбежным можно двумя способами:

– до наступления события – осознанно принять, заглянуть в неизбежное (даже если не смогла заглянуть, узнать и это, и причины этого «не смогла», и разрешить себе это), понять своё отношение к нему, снять напряжение, принять решение и следовать ему;

– когда событие произошло – видеть его как часть игры, как приключение, воспринимать жизнь как игру, развивать внутреннее знание о том, что это игра.

Развить эту способность стандартными методами невозможно – нужно выйти за рамки обычного мышления, пробудиться, осознать, кто я, где я и что происходит. Харшоу уже близок к этому выходу, но и он ещё не полностью достиг

сверхспособности.

### **Вопросы к себе:**

- насколько я тревожна? Почему? Для чего я волнуюсь?
- какая эмоция и какое чувство препятствуют мне проанализировать моё состояние?
- что мне нужно осознать, чтобы выйти из волнения?
- как я воспринимаю происходящую со мной жизнь?
- как я воспринимаю неизбежное – локальное и глобальное?
- какое моё новое решение о восприятии мною моей жизни и себя в ней улучшит её качество?
- намерена ли я следовать этому решению?
- моё новое решение, которое принимаю на основе изложенных мной ответов?

## 24. Смерть и жизнь

*«—...Эта самая дематериализация! Она — не фрейдовское желание смерти; ничего похожего на «Самую усталую реку». Это как у Стивенсона: «С радостью живу, с радостью умру». Но Стивенсон жил с радостью, потому, что вкусно обедал, а Майк знает какой-то секрет.»*

Человек на Земле — лишь путник, а сама жизнь — игра, набор опыта, временная станция. Подход «радостно живу и легко умру» является характеристикой завершённого квеста под названием «Жизнь». Лёгкость принятия смерти отражает качество прохождения этого квеста.

Стивенсон принимал смерть с радостью, потому что прожил благополучную, радостную жизнь. Но что насчёт того, кто постоянно борется, надеясь получить «лучшую» жизнь? Чем для него является смерть? Другом, избавителем от всех бед или врагом, лишаящим возможности наконец-то порадоваться?

Майк, герой романа, воспитывался марсианами и не знал счастливой человеческой жизни на Земле. Однако он относился к смерти легко, называл её дематериализацией. Для него смерти, как конца всего, не было. Существование в понимании Майка продолжалось и после смерти.

## **Вопросы к себе:**

- как я воспринимаю собственную смерть? Какие чувства, эмоции, реакции тела возникают при этом? Почему?
- как я воспринимаю свою жизнь?
- кто я? где я? Какую роль во всём этом играет моё восприятие? Какое восприятие я выбираю?
- моё новое решение, которое принимаю на основе изложенных мной ответов?

## 25. Воображение и восприятие

*«— ...Ты же знаешь, как обязан вести себя беспристрастный свидетель?»*

*— Не знаю. Я никогда их не видела.*

*— Ну да?! Энн!..*

*Энн стояла на трамплине. Джабл крикнул ей:*

*— Тебе виден тот дом на горе? Какого он цвета?*

*Энн посмотрела и сказала:*

*— С нашей стороны белый.*

*Джабл обернулся к Джил:*

*— Вот видишь, Энн не стала говорить, что дом белый целиком. И вся королевская рать не заставит её сказать это до тех пор, пока она не пойдёт и не посмотрит. Но даже и тогда она не сможет утверждать, что дом остался белым, после того, как она ушла.»*

Беспристрастный свидетель – наблюдатель-реалист: он не судит и не додумывает.

Видеть всё, как оно есть, слышать то, что произносят, и без эмоций фиксировать наблюдаемое является искусством осознанности.

Большинство людей сказали бы, что дом белый (целиком). Но Энн говорит, что он белый только в данный момент, с той

стороны, откуда она смотрит. Харшоу также разъясняет, что даже если она весь его обойдёт, и он весь окажется белым, Энн снова не сможет свидетельствовать, что стороны, на которые она не смотрит в данный момент, всё ещё белы.

Таким образом, большинство людей говорят: «Дом белый», а Энн говорит: «Он белый отсюда». Маленькая разница в словах, в которой пропасть.

Преодолеть эту пропасть невероятно трудно, поскольку люди, в большинстве своем, воображают, а не воспринимают.

Уму комфортнее знать, что пассажир автобуса впереди имеет лицо. Видеть только затылок и допускать неизвестность, означает стать уязвимым.

Осознанное восприятие требует устойчивого контакта с самим собой. Из этого контакта рождается чувство энергетических потоков. Если человек движется согласно этим потокам – его путь выстраивается гармонично. У такого человека нет оснований переживать, имеет ли сидящий впереди пассажир лицо или нет. Это согласие воспринимать реальность такой, какой она сейчас представляется.

С учетом того, что неизвестное (будущее) ум склонен окрашивать в тёмные тона, домыслы и вымыслы являются благодатной почвой для стресса, тревоги, беспокойства.

То же самое в речи. Люди говорят не то, что имеют в виду. Слышат не то, что сказано. Отвечают не на слова, а на собственные страхи и фантазии.

Это и создаёт драматическую красоту, из которой впоследствии люди черпают энергию и куда вновь сливают её.

Восприятие человека определяет всё.

Но восприятие часто отягощено эго, убеждениями, страхами, обидами. Эти фильтры делают мир мутным. Создаётся барьер между человеком и моментом «здесь и сейчас». Домыслы и вымыслы утягивают в будущее или активизируют прошлое, а человека в настоящем уже и нет. А ведь качественно новое будущее творится только из настоящего момента.

Невозможно улучшить качество жизни, действуя по старым паттернам.

Поэтому чистота восприятия – ключевой навык взросления.

### **Вопросы к себе:**

- что я вижу на самом деле, и что я хочу видеть (то есть воображаю)?
- что я говорю и что хочу сказать?
- что я слышу (хочу слышать), и что мне на самом деле говорят?
- моё новое решение, которое принимаю на основе изложенных мной ответов?

## 26. Чудо

*«— Милая моя, ни присутствие при совершении чуда, ни совершение оно́го не являются преступлением.»*

Цитата на первый взгляд проста и однозначна. Но слова – и в этом их сила и опасность – всегда многослойны, имеют несколько смыслов. Можно сказать, что слова отражают многослойность самой реальности.

Преступление – это переступание установленных границ (в мире социума – границ, определённых законом). Преступление наказуемо, и суровость наказания опирается на превентивный страх.

В книге «Две жизни» Конкордии Антаровой есть мысль о том, что чудеса – лишь та или иная степень знания. Чудом человеку кажется то, механизм чего он не понимает. Всё неизведанное пугает ум и рождает страх.

Преступлением в рамках закона признаются только понятные, описанные и определённые действия. Чудо же – то есть явление непознанное и необъяснимое – не может считаться преступлением, равно как и присутствие при нём.

В цитате звучит простой посыл: не бояться неизведанного.

## Вопросы к себе:

- сколько раз я отказывалась поверить в чудо из-за страха?
- допускаю ли существование чудес в своей жизни?
- замечаю ли их?
- пытаюсь ли понять чудеса в своей жизни через познание себя?

– что я считаю или посчитала бы чудом в своей жизни?

## Почему?

- могу ли я реализовать это чудо? Могу ли познать его?
- почему я боюсь этого чуда? Чем мне выгоден этот страх?
- почему мне выгодно, чтобы чудо оставалось непознанным и необъяснённым?
- чем мне выгодно не анализировать причины проявления чуда в моей жизни?
- каким образом я могу улучшить свою жизнь, если допущу возможность чуда?
- что мне для этого нужно осознать?
- каким чудесным образом я могу качественно улучшить свою жизнь?
- что мне для этого нужно осознать?
- моё новое решение, которое принимаю на основе изложенных мной ответов?

## 27. Человек и тело

*«– Где Майк? – спросил Джабл.*

*– Скоро будет, – ответила Джиллиан. – Одевается.*

*– Одевается, – ворчливо передразнил Харшоу. – Не на званый обед собирается...*

*– Не может же он ходить голым!*

*– Он не голый, на нём есть кожа. Веди его сюда.»*

Возникает интересный вопрос: что считать человеком как таковым, а что – его «костюмом»?

С точки зрения социальных норм очевидно, что появляться обнажённым в общественном пространстве неприлично и неуместно. В рамках социума отсутствие одежды означает «наготу». Это правило удобства, безопасности и договорённости между людьми.

Однако Харшоу смотрит на ситуацию шире социальных рамок.

Человек – это не тело.

Тело – то, через что человек проявляется в материальном мире. Тело – «костюм».

Если рассматривать вопрос с этой позиции, то наличие или отсутствие одежды уже не является принципиальным, поскольку человек в любом случае «одет» – в тело. Тело

выступает как инструмент, как форма существования, как средство взаимодействия с земной реальностью.

Поэтому человек даже без одежды не является «голым»: его сущность по-прежнему пребывает в телесной форме. В этом смысле слова Харшоу обретают иной, философский оттенок.

### **Вопросы к себе:**

- что есть человек?
- что есть тело?
- тело – это человек?
- человек – это тело?
- для чего человеку тело?
- какие у меня взаимоотношения со своим телом? Почему?
- какие взаимоотношения со своим телом я хотела бы иметь?
- что мне для этого нужно осознать?
- моё новое решение, которое принимаю на основе изложенных мной ответов?

## 28. Привычки личности

*«– Джабл, так нельзя. Он должен научиться ходить в одежде.*

*– Зачем ты навязываешь ему свою христианско-буржуазную ханжескую мораль?*

*– При чём тут мораль? Я прививаю ему важнейшие бытовые привычки!*

*– Привычки, мораль – какая разница? Женищина, ради Бога в небесах и в душе, пойми – перед нами личность, не искалеченная идиотскими табу нашего племени, а ты хочешь сделать из него третьесортного обывателя. Пойдём до конца: купи ему атташе-кейс!»*

С точки зрения Джил одежда – важная бытовая привычка. Она обеспечивает защиту, комфорт, здоровье. Возможно, как медсестра, она вкладывает в свои слова именно этот смысл: «научиться ходить в одежде» – значит научиться заботиться о себе.

Однако Харшоу слышит в словах Джил не заботу о здоровье, а требование соответствовать норме.

Одежда – не только средство защиты, но и социальный маркер. Она сообщает о принадлежности человека к определённому слою, роли, статусу. Фраза «он должен научиться

ходить в одежде» фактически означает: он должен научиться соответствовать обществу, подстраиваться под его правила.

Так привычка незаметно превращается в мораль. Если человек соответствует привычкам, предусмотренным в обществе, он морален. Не соответствует – аморален.

Харшоу обращает внимание не на сам факт ношения одежды, а на механизм навязывания. Он говорит о табу «племени», которые калечат личность – то есть об установках, которые воспринимаются в текущей формации людей как единственно возможные.

Речь, разумеется, не о том, чтобы отрицать одежду как таковую. Речь о том, как ограничения и запреты формируют человека с детства. Часто они вводятся не только ради безопасности, но и ради удобства родителей и общества. Постепенно из ребёнка «вытачивается» социально одобряемый член общества: удобный, предсказуемый, управляемый.

Индивидуальность при этом сглаживается.

Тем не менее общество парадоксально продолжает ценить яркие, нестандартные личности. Тех, кто сумел сохранить внутреннюю самостоятельность, несмотря на давление норм. Именно эта сохранённая индивидуальность и притягивает.

Когда Харшоу говорит о «третьесортном обывателе», он подчёркивает опасность чрезмерного выравнивания, когда человек перестаёт быть собой и начинает существовать исключительно в рамках предписанных ролей.

Фраза про атташе-кейс усиливает эту мысль. Это уже об-

раз человека системы – делового, включённого в механизмы управления и социальные игры. Через иронию автор показывает своё скептическое отношение к игре в статусы, управленцев и внешнюю значимость.

Если посмотреть ещё шире, возникает вопрос: какие «сверхважные» дела имеют абсолютную ценность в Иллюзии?

### **Вопросы к себе:**

– какие у меня есть привычки и моральные установки? Какие из них по-прежнему мне полезны, а какие требуют пересмотра?

– если бы я создавала себе улучшенную версию своей личности, какими бы привычками и моральными принципами я бы её наделила?

– какие установки из моего текущего набора я изменила бы или дополнила, чтобы быть качественно лучшей версией себя?

– моё новое решение, которое принимаю на основе изложенных мной ответов?

## 29. Вредность

*«— Сядь и не соревнуйся со мной во вредности: я старше и опытнее.»*

Фраза шутовская, но за ней угадывается наблюдение: с возрастом и опытом человек действительно может становиться более упрямым, резким, «вредным».

Что же такое вредность?

Обычно под этим понимают склонность действовать на зло, перечить, настаивать на своём, идти наперекор, даже если это портит настроение другим. В этом есть оттенок протеста.

Вредность – естественная реакция на постоянные ограничения, которым вынужден следовать неосознанный человек. Это неосознанная вредность, где человек делает что-то из вредности, не понимая себя и причин своего внутреннего напряжения, он сопротивляется правилам, людям, обстоятельствам. В этом случае люди вокруг такого человека, и сам человек, пытаясь избавиться от вредности, борются со следствием, а не с причинами. Поэтому вредность возвращается снова и снова.

В случае с Харшоу слово «опытнее» позволяет предположить существование осознанной вредности. Осознанный че-

человек использует вредность для достижения своих целей. Он знает причины своей вредности, проработал их, но для достижения своих целей (в том числе и для развлечения) может играть роль вредного человека.

Таким образом, самопознание позволяет даже вредность использовать для своего развития в социуме, для улучшения качества своей жизни.

Интересно и то, что опыт действительно влияет на характер этой черты. Чем дольше человек живёт в определённой системе привычек, тем лучше у него получается быть вредным. Но если личность качественно меняется, меняется и способ реагирования на ограничения. Старые формы вредности исчезают, уступая место новым.

К тому же ролей у личности может быть много с разной степенью вредности для различных ситуаций.

Базовые настройки, с которыми рождается человек, остаются. Но вредность не относится к базовым качествам человека. Чаще это ответ на давление норм, ожиданий, правил, на внутренние убеждения вроде «я должен» или «так принято».

Чем осознаннее, тем легче включать и выключать вредность, играть в неё, использовать на своём пути как инструмент для своего развития.

### **Вопросы к себе:**

– считаю ли я себя вредным человеком? Почему?

– я вредный осознанно или нет?

– люди, меня окружающие, вредные или нет? Осознанно вредные или нет?

– моё новое решение, которое принимаю на основе изложенных мной ответов?

## 30. Выгода и благодарность

*«— ...Далее: ты никак не можешь оказаться у меня в долгу, потому что я никогда не делаю того, что мне невыгодно. Кстати, другие тоже не делают, но я, в отличие от многих, ещё и осознаю это. Поэтому не изобретай себе долгов, иначе начнёшь испытывать ко мне чувство благодарности, а это первый предательский шаг к моральной деградации.»*

Через слова Харшоу автор затрагивает непростую мысль: абсолютно всё, что делает или не делает человек, он делает или не делает только потому, что это ему выгодно.

Когда принимаешь эту идею, многое в поведении людей, как и в своём собственном поведении, становится понятнее: во всём и везде есть выгодоприобретатель.

Малое построено наподобие большего, и наоборот. Следовательно, если в мире происходят сложные и болезненные события, значит, они тоже кому-то приносят выгоду. Это наблюдение не оправдывает происходящее, но помогает увидеть механизм.

Отсюда возникает мысль о «здоровом эгоизме» — умении человека честно признать свои мотивы и делать то, что выгодно именно ему.

Умение признаться самому себе в мотивах своих действий

избавляет от иллюзии собственной жертвенности и помогает выбирать действие осознанно.

Если выгода есть, но сам процесс неприятен, можно выяснить, кто или что внутри человека какую выгоду хочет получить, почему, и поискать иной путь, более согласованный с собой, удовлетворяющий.

Более того, позиция, что всё делается из-за собственной выгоды, позволяет переместиться в позицию активного Творца. Если сам человек и окружающие его люди делают только то, что им выгодно, значит, никто ничего никому не должен. Из такой позиции возникают качественно иные, ясные взаимоотношения. Подход «я делаю тебе это, потому что должен» существенно отличается от подхода «я делаю тебе это, потому что хочу». Там, где нет чувства долга, есть желание, осуществление которого зарядит желающего же энергией, а следовательно, улучшит качество его жизни.

Мысль Харшоу о благодарности, как о движении к моральной деградации, звучит резко и парадоксально. Речь не столько о вежливых словах, сколько о внутреннем чувстве долга, которое обязывает быть благодарным.

Если человек считает себя обязанным, он может закрывать глаза на то, что ему не подходит или даже вредит.

Например, в рабочей ситуации сотрудник может терпеть несправедливость только потому, что чувствует себя обязанным начальнику за прошлую помощь. Здесь благодарность превращается в зависимость.

С другой стороны, желание получить благодарность тоже многое показывает. Оно связано с потребностью в признании и подтверждении своей значимости. Это естественно, но полезно замечать, насколько сильно оно влияет на поступки.

Также важно различать искреннюю признательность и чувство долга. Простые слова вежливости остаются частью культуры общения, но внутреннее понимание мотивов помогает не превращать отношения в систему обязательств.

С позиции же, где не существует никого, кроме меня (то есть в реальности существования других людей уверенности нет, это только моё восприятие их реальными), является безумием благодарить кого-то, кроме себя.

Если человек делает что-то и не получает за это благодарности, то с каждым «делаю» становится, на первый взгляд, жестокосерднее, а на самом деле – самым собой. Потому что тогда человек обучается делать то, что он хочет делать.

Так же в обратную сторону: человек не благодарит и в глазах людей становится грубияном, а на самом деле:

- а) позволяет людям делать то, что они хотят делать;
- б) в его окружении остаются только те, кто хочет, а не обязан с ним взаимодействовать. Кто хочет проявляться, а не быть за счёт этого человека возвышенным и значимым в своих глазах. Тут вот в чем дело: если человек, получая благодарность, возвышается, то благодарящий за то, что этому человеку и так выгодно, принижает себя.

## **Вопросы к себе:**

- действительно ли слова «спасибо» и «пожалуйста» – волшебные?
- устраивает ли меня выгода, получаемая мной от того, что я делаю другим людям?
- кому и почему мне страшно не сказать «спасибо»? Почему?
- боюсь ли я прослыть невежливым и неблагодарным? Почему?
- волнует ли меня мнение других обо мне? Почему?
- каким человеком мне надо быть, чтобы мнение других людей обо мне меня никак не волновало?
- что мне для этого нужно осознать?
- моё новое решение, которое принимаю на основе изложенных мной ответов?

# 31. Благодарность

*«— ...благодарность есть эвфемизм для обозначения от-  
вращения...*

*— Что вы, Джабл, я ничего подобного не испытываю!*

*— Надеюсь... но начнёшь, если взрастешь в своём созна-  
нии мысль, что ты передо мною в долгу... У японцев суще-  
ствует пять способов выражения благодарности. Каждая  
из этих фраз буквально переводится как выражение недоб-  
рых чувств. Если бы англосаксы были бы так же честны!  
Но они выдумали чувства, которые человеческая нервная си-  
стема не способна производить.»*

Эвфемизм – это слово или выражение, которое заменяет другое, более резкое или неудобное для данной обстановки. В приведённой цитате благодарность рассматривается имен-  
но как такая замена: внешне вежливая форма, скрывающая  
внутреннее напряжение.

Если вдуматься, благодарность действительно тесно свя-  
зана с чувством долга. С детства человеку внушают: нужно  
быть благодарным. Если благодарность возникает из ощущение,  
что человек кому-то обязан, то вместе с ней появляется  
тяжесть: «должник» оказывается в позиции энергетически  
ниже, чем тот, кто этот долг «дал».

В предыдущем разборе уже звучала мысль о том, что каждый человек действует, исходя из собственной выгоды. Если принять это как рабочую гипотезу, то получается, что никто ничего не делает «просто так». Любое действие приносит действующему какую-то пользу: эмоциональную, социальную, материальную. Следовательно, никто ничего никому не должен.

Когда человек считает себя обязанным, внутри возникает необходимость восстановить равновесие: нивелировать позиций ниже- и вышестоящего. Это особенно заметно в ситуации с непрошенными подарками. Например, человеку не хочется праздновать день рождения и получать подарки, но его поздравляют, потому что «так принято». Подарок преподнесён. Теперь ожидается ответный жест. Круг замыкается: нужно подарить в ответ, нужно не забыть, нужно соответствовать. Радость от события подменяется поддержанием ритуала. Непрошенные подарки в итоге вызывают отвращение именно потому, что одаряемый должен актом ответного дарения возместить затраченную на него энергию, восстановить дисбаланс.

Хайнлайн идёт ещё дальше и ставит под сомнение саму природу благодарности как «естественного» чувства. Если человек действует из собственных мотивов, то благодарить его за это – значит игнорировать его внутренний интерес. Он сделал что-то потому, что хотел.

Отдельный аспект – желание получить благодарность. Ко-

гда человек ждёт признания, похвалы, слов «спасибо», это говорит о потребности в подтверждении собственной значимости. Получая благодарность, он словно возвышается. А благодарящий в этот момент оказывается в позиции ниже. Эта неравность часто не осознаётся, но она ощущается.

Интересно проследить собственную реакцию: неприятно, когда не благодарят? Почему? Что именно задевает? Страх быть непризнанным? Невидимым? Ненужным?

И обратная сторона: если не благодарить, можно показаться невежливым. Но, возможно, при этом остаются только те взаимодействия, которые происходят по желанию, а не из взаимных обязательств.

# 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.