

АНДРЕЙ ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ



УЧЕНИЕ ДОНА ХУАНА



Трактат о привычках

Андрей Преображенский

Учение дона Хуана.

Трактат о привычках

«Центрполиграф»

Преображенский А. С.

Учение дона Хуана. Трактат о привычках /
А. С. Преображенский — «Центрполиграф»,

Книга Андрея Преображенского «Трактат о привычках» удачно адаптирует к нуждам нашей ментальности все известные бестселлеры Карлоса Кастанеды, которые были переведены на множество языков и вышли многомиллионными тиражами. Благодаря этой книге вам не придется ломать голову над многотомными, сложными для понимания текстами. Все уместилось в этом компактном сборнике. Легкий, лаконичный язык, понятные и простые пояснения, четкие рекомендации и практические замечания сделают ваше вхождение в миры Карлоса Кастанеды естественным и быстрым. Несомненно, издание окажется интересным и для начинающих, и для опытных исследователей непознанного как оригинальное авторское прочтение известного учения. Умение как способность применения проистекает из осознания причин, следствий и их взаимосвязей.

Содержание

Часть 1	6
ЧТО ЕСТЬ ПРИВЫЧКА?	7
ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ ОБРАЗОВАНИЯ ПРИВЫЧЕК	9
ВНИМАНИЕ ЧЕЛОВЕКА И ЕГО ПОВЕДЕНИЕ	9
Базовый механизм функционирования человека	9
Неосознанное принятие решений	12
Осознанное принятие решений	13
О правильном мышлении	20
Интуиция и энергия	23
ПРИЧИНЫ ОБРАЗОВАНИЯ ПРИВЫЧЕК	25
Образование привычек под воздействием внутренних факторов	25
Образование привычек под воздействием внешних факторов	25
Образование привычек на основе склонностей	33
Что есть склонность?	33
Склонности и привычки	34
Как отличить склонность от привычки?	35
Образование привычек в результате общения	35
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Андрей Преображенский

Учение дона Хуана. Трактат о привычках

Охраняется законодательством РФ о защите интеллектуальных прав. Воспроизведение всей книги или любой ее части воспрещается без письменного разрешения издателя. Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.

Часть 1

ПРИВЫЧКИ

В данной части трактата мы рассмотрим причины и следствия образования привычек и выясним, хорошо или плохо иметь привычки.

ЧТО ЕСТЬ ПРИВЫЧКА?

Начнем, пожалуй, с того, что определим сам термин «привычка». Интуитивно конечно же ясно, что это такое, но хотелось бы иметь достаточно четкую формулировку, чтобы оперировать ею в дальнейшем.

Привычкой некоторого лица, существующей в течение некоторого периода времени, мы будем называть любое действие, будь то размышление о чем-то, испытывание каких-либо чувств, физическое воздействие на что-либо или что-то еще, постоянно повторяемое этим лицом в течение этого периода времени, если складываются определенные, подходящие обстоятельства.

Из этого определения вытекают два важных следствия.

(1)

Для того чтобы привычка функционировала, нужно, чтобы для этого имелись подходящие обстоятельства.

ПРИМЕР

Представим себе некоего человека X, имеющего привычку постоянно опаздывать на работу. Этой привычке способствуют два основных обстоятельства: во-первых, X долго добираться от своего дома до места работы, и, во-вторых, начальник X не слишком строг, чтобы «обращать внимание на такую ерунду, как 15-минутное опоздание сотрудника». Однако если X переедет ближе к месту своей работы или же, наоборот, поменяет место работы на более близкое к своему дому, ему будет проще успевать на работу вовремя и благодаря этому, возможно, он избавится от своей привычки. А если у X появится более строгий начальник, X, хочешь не хочешь, придется избавиться от привычки опаздывать: иначе его попросту уволят с работы.

Привычки не есть что-то, свойственное человеку изначально; они, так сказать, приходят и уходят; в один период обстоятельства жизни человека таковы, что способствуют образованию одних привычек, в другое же время обстоятельства другие и привычки также меняются. А раз так, то из (1) следует, что...

(2)

Любую привычку человека можно уничтожить, если удалить из его жизни факторы, способствующие функционированию данной привычки.

Данное выше определение привычки хорошо, но не вполне удовлетворительно, ибо в нем не отражена глубинная, скрытая от поверхностного взгляда сущность этого явления. Поэтому дадим еще одно определение.

Привычкой некоторого лица, существующей в течение некоторого периода времени, мы будем называть акт постоянного возвращения внимания этого лица к чему-то, – будь то мысль, чувство, физическое действие или что-то еще, – имеющему место в течение этого периода времени, если складываются определенные, подходящие обстоятельства.

ПРИМЕР

Вспомним о нашем герое, мистере X, который постоянно опаздывает на работу. Он опаздывает либо сознательно, думая: «При моем начальнике 15-минутное опоздание – такая ерунда, что почему бы не поспать на 15 минут дольше», либо «пытаясь» успеть вовремя,

но на самом деле не предпринимая для этого достаточных усилий, подсознательно чувствуя, что при таком начальнике небольшое опоздание запросто сойдет ему с рук. Таким образом, прежде, чем X сознательно или бессознательно принимает решение в очередной раз опоздать на работу, его внимание возвращается к мысли о том, что на работу можно и опоздать.

Итак,

(3)

ПРИВЫЧКА – ЭТО АКТ ВОЗВРАЩЕНИЯ ВНИМАНИЯ.

Запомним это важное следствие. Оно подразумевает, безусловно, и возвращение внимания к совершению действий, составляющих привычку (в нашем примере это промежуток времени, когда, опаздывая на работу, X – осознанно или неосознанно – размышляет о том, что на работу можно, пожалуй, снова опоздать), то есть подразумевает, что привычка – это акт возвращения внимания к привычным действиям и последующее удержание внимания на этих действиях в течение некоторого промежутка времени.

Теперь же обратим внимание еще вот на что. Каждый человек постоянно что-то делает, что-то чувствует, о чем-то думает. При этом на протяжении достаточно длительных временных промежутков он обычно, главным образом, повторяет: мысли – из одного и того же привычного набора мыслей, чувства – из одного и того же привычного набора чувств, действия – из одного и того же привычного набора действий. Периодичность повторения различных действий, мыслей и чувств может быть самой разнообразной, и из-за этого человеку может казаться, что никаких привычек нет или, во всяком случае, их немного; но на самом деле это лишь иллюзия разнообразия. Иногда человек делает и что-то непривычное, но это случается столь редко, что фактически этими отклонениями от привычного в нашем исследовании можно пренебречь.

ПРИМЕР

Наш X регулярно встает в 7 часов утра.

Затем он делает зарядку, принимает душ, одевается, бреется, завтракает.

Затем, если день не выходной, он идет на работу, где и находится с 8 до 17 часов.

Кстати, работа у X не творческая, и каждый день на работе он делает примерно одно и то же.

В 12 часов у X обеденный перерыв.

Придя с работы, X ужинает и читает газету. Причем трапеза X тоже обычно не отличается большим разнообразием.

Вечер X обычно проводит за чтением детективов или просмотром боевиков по телевизору и видео.

Перед сном X слушает музыку Баха.

По выходным X обычно ездит на рыбалку с друзьями.

В пятницу вечером он должен успеть на восьмичасовую электричку.

Суббота и воскресенье: с 8 утра до 6 вечера X с двумя своими друзьями бороздит озеро на лодке, забрасывая удочку. Днем, часов в 12, обычно они устраивают привал. В 6 часов вечера – ужин. Вечером в субботу, с 6 до 10 – беседа у камина за кружкой пива. В воскресенье, после ужина, – на электричку и обратно в город.

И так, с незначительными отклонениями, из года в год...

Таким образом, мы можем сделать следующее заключение:

(4)

ЧЕЛОВЕК = СУММА ЕГО ПРИВЫЧЕК.

ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ ОБРАЗОВАНИЯ ПРИВЫЧЕК

В данном разделе мы детально изучим причины и следствия образования привычек, исходя при этом из представлений о механизме функционирования внимания человека.

ВНИМАНИЕ ЧЕЛОВЕКА И ЕГО ПОВЕДЕНИЕ

В этой главе мы обсудим принципы функционирования внимания человека, чтобы затем, исходя из полученных представлений, сделать выводы о том, как образуются привычки человека и к чему они ведут.

Базовый механизм функционирования человека

Ранее мы уже отметили (см. (3)), что такое явление, как привычка, связано с вниманием. Как же функционирует внимание человека? Если мы понаблюдаем за собой, то заметим следующее.

В человеке имеется нечто, что позволяет ему совершать действия, – некая сила, благодаря которой человек может двигаться, говорить и т. д. Назовем эту силу *ВОЛЕЙ*. (Здесь слово «воля» выделено курсивом для того, чтобы указать на различие между тем, что будем называть «волей» мы, и тем, что обычно принято называть «волей», или «силой воли», «характером».)

В человеке имеется нечто, посредством чего человек, намереваясь сделать что-то, «отдает себе команду», заставляя себя использовать *волю* для выполнения действий, которые он намеревается совершить. Мы так и назовем это нечто: «НАМЕРЕНИЕ» (не путать активное намерение с пассивным желанием!).

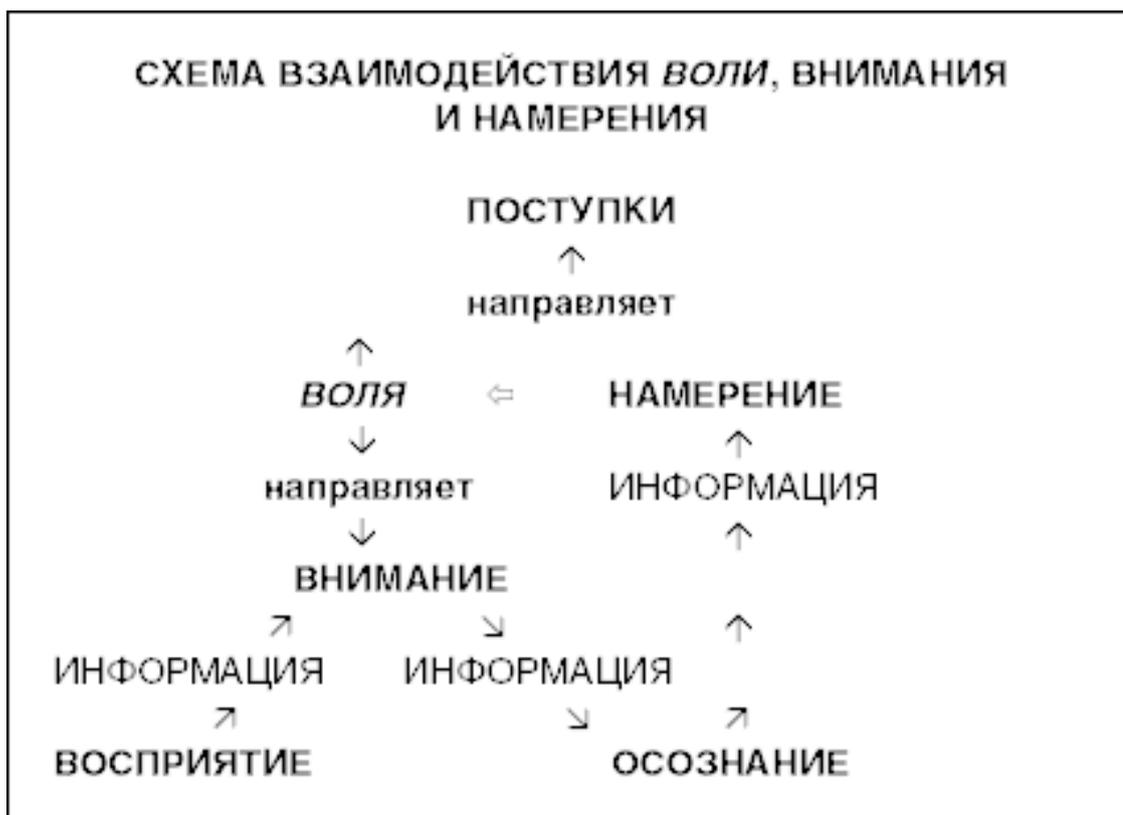
В человеке имеется фактор, который позволяет ему управлять осознанием того, что он воспринимает, отбирая для этого лишь часть воспринимаемого, а также делая часть осознаваемого осознаваемым лишь отчасти, не вполне отчетливо. Этот фактор как раз и есть то, что мы называем ВНИМАНИЕМ. Если восприятие человека служит для него источником информации, «окном в мир», а осознание – тем, что человек «видит» в этом «окне», то внимание является своего рода «фильтром», отсеивающим часть информации, в принципе доступной осознанию, «шторами» на «окне» восприятия.

Своим вниманием человек может управлять при помощи *воли*, отдавая себе соответствующую команду посредством намерения.

(5)

ВНИМАНИЕМ МОЖНО УПРАВЛЯТЬ.

Ниже приведена схема, поясняющая описанное выше взаимодействие намерения, *воли* и внимания.



Согласно данной схеме намерение посредством *воли* направляет поступки человека и его внимание, используя для «принятия решения» информацию, полученную благодаря восприятию и осознанию, но «просеянную» через «цензуру» внимания. Новые поступки и изменение направления восприятия приводят к изменению воспринимаемого. Кроме того, мир вокруг человека меняется вне зависимости от его поступков, и это также приводит к изменению того, что воспринимает человек. Изменение воспринимаемого часто влечет за собой и изменение осознаваемого, что, в свою очередь, может заставить человека совершить какие-то новые действия или же сконцентрировать внимание на чем-то новом. (Под осознаваемым здесь подразумевается все, что человек в какой-то степени осознает, включая и то, что осознается «неосознанно», на уровне подсознания.)

ПРИМЕР

*Господин X, упоминавшийся ранее, идет по улице и размышляет о рыбной ловле. Он столь сильно поглощен этими размышлениями, что почти все его внимание сконцентрировано на мыслях о рыбалке, и почти ничего не замечает вокруг себя, хотя и воспринимает все, что улавливают его органы зрения, слуха и т. д. Не замечает он и красного сигнала светофора, хотя и **видит** его!.. И чуть не попадает под машину.*

*И только теперь, после того, как он слышит рядом с собой скрип тормозов, его внимание отвлекается от мыслей о рыбалке (точнее, его намерение посредством **воли** «дает его вниманию команду» переключиться), и он начинает осознавать и ругательства водителя, и саму машину, которая чуть было его не сбила.*

После этого неприятного инцидента наш герой шествует дальше и вновь думает о своей излюбленной теме, но уже не столь поглощен ею, так что часть его внимания «замечает» красный сигнал светофора на следующем перекрестке, и г-н X хоть и поглощен своими мыслями, но все же останавливается и пропускает едущие машины, и лишь после этого идет дальше. Как сказал бы об этом сам X, он «сделал это чисто автоматически»: его осознание

красного сигнала светофора было почти неосознаваемым, потребовавшим лишь ничтожной доли его внимания.

Теперь сделаем еще одно важное наблюдение. Ни для кого, вероятно, не секрет, что повседневная деятельность требует энергии. При этом определенных энергетических затрат требует, пожалуй, любая деятельность (хотя следствием некоторых видов активности, – например поглощения пищи, – и является увеличение энергии, имеющейся в распоряжении человека), и вопрос лишь в том, насколько эти затраты велики для каждого конкретного вида деятельности, будь то вскапывание грядок, размышление о смысле жизни или плевание в потолок. Поскольку совершать действие – значит использовать *волю*, то можно сказать, что...

(6)

Для функционирования воля требует энергии.

Вспомним (4): человека можно рассматривать как сумму его привычек. Привычки (вспомним первое определение) состоят из некоторых действий. Или можно сказать, что привычки – это *воля*, используемая особым образом: воля, направленная на совершение действий, составляющих привычки. Тогда из (6) делаем два важнейших вывода:

(7)

ЧЕЛОВЕК = СУММА ЕГО ЭНЕРГИИ.

(8)

КАРТА ПРИВЫЧЕК ЕСТЬ КАРТА ЭНЕРГИИ.

«Картой привычек» человека здесь называется весь набор его привычек, а «картой энергии» – распределение (расход и пополнение) энергии этого человека во времени.

Формулировка вывода (7) подразумевает, что человек обладает некоторым количеством энергии (это, впрочем, ясно и так), а динамика расхода и пополнения наличной энергии человека определяется его привычками (см. 8), которые и обуславливают среднее (по времени, за некоторый рассматриваемый период) количество энергии, имеющееся у этого человека.

Количество же энергии, которой человек обладает, в свою очередь делает для него возможными одни действия (требующие такого количества энергии, которым человек располагает) и невозможными – другие (требующие слишком больших энергетических затрат). Таким образом (вспомним (1)), обстоятельство обладания тем или иным средним количеством энергии обуславливает поддержание тех или иных привычек человека.

Теперь попробуем разобраться в следующем вопросе: каким образом, на основе чего, человек (т. е. его намерение) «принимает решение» о том, какое действие совершать? (Под действием здесь понимается и физическое действие, и мысль, и чувство, и что угодно еще, что может делать человек.)

Первое, что мы сделаем, чтобы получить ответ на этот вопрос, – это выделим два способа принятия решений: осознаваемое («осознанное», контролируемое) и неосознаваемое принятие решений. Второе отличается от первого тем, что в первом случае человек контролирует свои действия, а во втором – нет.

Самоконтроль – это удержание части внимания на намерении, то есть наблюдение за собственными действиями.

Мы рассмотрим оба способа принятия решений, но перед этим отметим вполне очевидный факт: человек действует неосознанно либо тогда, когда не имеет причин осознавать свои действия, то есть когда он отдает себе отчет в том, что нет никакой особой надобности наблюдать за своими действиями, либо в том случае, когда он просто не хочет себя контролировать.

То есть фактически человек, его намерение само отдает команду его вниманию не удерживаться на себе, на своих решениях.

(9)

Человек не имеет самоконтроля, когда не хочет его иметь.

ПРИМЕР

Мистер Х из предыдущего примера все еще идет по улице и размышляет о рыбной ловле. Он идет на работу, но у него еще масса времени, а дорогу он помнит так хорошо, что, возможно, добрался бы туда и с завязанными глазами. Поэтому он может почти не контролировать свои действия, добираясь к месту работы «на автопилоте», и направлять свое внимание главным образом на размышления на любимую тему. Наш Х не наблюдает за своими действиями, не наблюдает за тем, КАК он идет по улице. Он знает, что без этого можно обойтись, и НАМЕРЕННО не контролирует себя.

Неосознанное принятие решений

ПРИМЕР (продолжение)

Х думает о рыбалке, но неожиданно слышит, как из открытого окна дома доносятся звуки Бранденбургского концерта Баха. Бах – любимый композитор Х. И, сам того не замечая (ведь наш Х не наблюдает сейчас за своими действиями), он переходит с мыслей о рыбалке на размышления о музыке Баха. Но путь мистера Х лежит через мост, и на берегах реки он вдруг замечает рыбаков. И тут он вновь начинает размышлять о ловле рыбы...

Итак, если мы понаблюдаем за собой, то обнаружим следующее: когда человек не вполне осознает свои действия, его внимание блуждает свободно, отвлекаясь на «внешние раздражители» (музыка Баха и рыбаки в нашем примере) и «любимые темы» чувств, размышлений и действий (размышление о рыбной ловле и музыке Баха в примере). Принимаемые человеком решения в данном случае – это решения (неосознаваемые: ведь внимание человека не направлено на его намерение) о направлении внимания на ту сферу, которая сильнее притягивает его в настоящий момент. Это либо решение прореагировать на внешнее событие, привлекающее внимание (смена темы размышлений в примере), либо решение продолжать удерживать внимание на том, на чем оно удерживалось прежде (в примере – продолжение размышления на текущую тему).

Что же заставляет человека, не вполне осознающего свои действия, реагировать на внешние воздействия так, а не иначе? И в результате чего та, а не иная сфера привлекает его внимание в некоторый заданный момент сильнее, чем все прочие? Нетрудно заметить, что имеются два фактора, приводящие человека, действующего неосознанно, к выбору тех или иных действий:

1) **склонности** (то, к чему данный человек сильнее предрасположен изначально, от природы, – в нашем примере, скажем, г-н Х имеет склонность к слушанию музыки Баха);

2) **привычки** (то, к чему человек, возможно, и не имеет природной склонности, тем не менее по привычке делает, поскольку приучил себя к этому или кто-то другой приучил его делать это; в нашем примере это сам акт размышления, «беседы с самим собой»).

О том, чем склонность отличается от привычки, мы еще поговорим. Сейчас же важно отметить, что для большинства людей это различие обычно слабо ощутимо: люди любят делать то, что им нравится больше всего (т. е. составляет их склонности), всегда, когда появляется такая возможность, в результате чего следование склонностям превращается в привычку.

Так что,

**(10)
ДЕЙСТВУЯ НЕОСОЗНАННО, ЧЕЛОВЕК СЛЕДУЕТ
ПРИВЫЧКАМ.**

Напрашивается вопрос: а почему так происходит? Наблюдения позволяют дать следующий ответ. Столь нехитрое поведение человека объясняется характерным свойством его внимания:

**(11)
ВНИМАНИЕ ЧЕЛОВЕКА ИМЕЕТ ТЕНДЕНЦИЮ ВОЗВРАТА К
ТОМУ, НА ЧЕМ ОНО ДО ЭТОГО УДЕРЖИВАЛОСЬ ДОСТАТОЧНО
ДОЛГО.**

(Здесь имеется в виду не только тенденция возврата внимания к тому, на чем оно некоторое время удерживалось непосредственно перед рассматриваемым моментом, но и к тому, на чем оно долго удерживалось когда-то раньше. В нашем примере Х, услышав музыку Баха, сразу же стал размышлять о ней, поскольку часто предавался подобным размышлениям прежде, и, как только появилось нечто, направившее его внимание на эти размышления, оно автоматически стало удерживаться на данной теме.)

Принимая это во внимание, мы приходим к тому, что, если человек не контролирует свои действия, не имеет намерения следовать заранее определенным шагам, его внимание цепляется за первое, что ему попадает, а попадает ему в первую очередь то, на чем оно достаточно долго удерживалось раньше. Так вот и получается, что, если человек действует неосознанно, он либо делает нечто, исполнявшееся обычно в подобной ситуации раньше, либо реагирует на внешний возбудитель, захватывающий его внимание (ежели таковой имеется), но реагирует, опять же следуя своим привычкам и повторяя в своих действиях то, что делал в подобной ситуации раньше. И таким образом выходит, что...

**(12)
Поведение человека, действующего неосознанно, полностью
детерминировано его привычками и внешними обстоятельствами.**

Осознанное принятие решений

Прекрасно, прекрасно... Ну а если человек контролирует свои действия? На основе чего принимается решение в этом случае? Это действительно весьма интересный вопрос.

Для начала заметим, что, когда человек стоит перед выбором и осознает это, он в большинстве случаев уже имеет перед мысленным взором набор задач, потенциально доступных для выполнения, «притягивающих» его внимание, и выбирает он именно среди них.

Откуда берутся эти возможные для выполнения действия? Почему именно они появляются перед внутренним взором человека? Тут возможны следующие варианты: либо из прежнего опыта человек знает, что в подобной ситуации он может делать это, вот это и еще вот это, или же дополнительно к тому, что человек знает, он получает еще и информацию из внешнего мира – как чье-то сообщение или как догадку, являющуюся следствием наблюдения за кем-то или следствием чего-то еще.

ПРИМЕР

Идя как-то раз на работу, Х дошел до моста и обнаружил, что мост закрыт на ремонт. Наш Х тут же оставил свои полубессознательные размышления о рыбной ловле, начал вполне осознавать свои действия и оказался перед выбором: идти к соседнему мосту или на ближайшую станцию метро, чтобы преодолеть водную преграду под землей (из преж-

него опыта он знает, что для того, чтобы добраться до места работы, нужно сделать либо то, либо другое). Но тут наш Х слышит шум мотора у воды. Он смотрит туда, откуда доносится звук, и видит, что рядом с мостом открылась стоянка катеров-такси и, чтобы переправиться на тот берег реки, вовсе не обязательно идти к соседнему мосту или ехать на метро (это информация, полученная Х из внешнего мира).

Заметим, что перед Х стоял выбор в отношении того, как перебраться через реку, но не в отношении, например, того, насколько глубоко лучше дышать в настоящий момент, или, скажем, того, расстегнуть воротничок рубашки или не расстегивать. Его внимание привлекла вполне конкретная проблема. Что же касается того, застегнут ли воротничок его рубашки, и тем более того, насколько глубоко он дышит, этого он, скорее всего, даже **не осознавал**. Таким образом, получается, что, даже если мы и осознаем свои действия, если мы и имеем самоконтроль, это вовсе не означает, что мы осознаем все, что с нами происходит. В связи с этим уместно будет ввести следующие понятия:

Контроль окружающего – это удержание человеком части внимания на том, что происходит вокруг него.

Контроль, или совершенный контроль, – это сочетание самоконтроля и контроля окружающего.

В подавляющем большинстве случаев (а скорее всего – всегда) степень совершенства нашего контроля оставляет желать лучшего, ибо то, что с нами происходит, мы осознаем не до конца, но лишь до некоторой степени. А именно до такой степени (вспомним последний пример), до которой это необходимо, чтобы решить встающие перед нами проблемы (наш Х, например, не вышел бы в тот момент из своего блаженного полубессознательного состояния, если бы не неожиданно возникшая необходимость решения проблемы, связанной с закрытием моста на ремонт). Выходит, что обычно мы, наше внимание как бы «запрограммированы» на осознание того, что с нами происходит, лишь в том случае, если с нами происходит что-то **непривычное**, то есть не являющееся составной частью наших привычек. Если ничего непривычного не происходит – мы действуем бессознательно.

(13a)

Если наше внимание не привлечет что-то непривычное, мы будем действовать неосознанно.

Хотя и понятно, о чем здесь идет речь, формулировка не слишком точна. Вспомним нашего Х: нельзя сказать, что он вообще ничего не осознавал, когда шел на работу и полубессознательно размышлял о рыбалке. Свои мысли он осознавал вполне. Поэтому приведенную выше формулировку следовало бы уточнить, сказав «...мы будем действовать неосознанно в отношении того... чего не осознаем». Короче говоря,

(13b)

Мы осознаем лишь то, что привлекает наше внимание.

Эта формулировка более точна и в общем вполне самоочевидна. Нетрудно заметить, что **(13)** является прямым следствием **(11)**: если внимание привлечено к чему-то, оно стремится удержаться на этом, осознавать это (и значит, не осознавать или плохо осознавать все остальное), и так происходит до тех пор, пока внимание не отвлечет что-то иное.

(14)

Если наше внимание не привлечет что-то непривычное, оно будет направлено лишь на восприятие того, что воспринимало до этого.

Вспоминая **(10)**, мы делаем из **(13a)** еще и такой вывод:

(15)

Если что-то непривычное не привлечет наше внимание, в своих действиях мы будем следовать привычкам.

Это, кстати, следует из (1): ведь действовать, следуя своим привычкам, – это одна из наших привычек, и для того, чтобы она функционировала, нужно, чтобы имелись подходящие обстоятельства. А ими как раз и является отсутствие чего-либо непривычного, отвлекающего наше внимание.

Теперь заметим следующее:

(16)

Наши действия в некоторый момент всецело определяются тем, что мы в этот момент осознаем.

Это совершенно очевидно. Представим себе, что Х из нашего примера не осознал бы шума мотора катера. В этом случае он бы так и не узнал о существовании стоянки катеров-такси у моста, и решение о том, как перебраться через реку, он принимал бы исходя из того, что можно либо поехать на метро, либо пойти через соседний мост, и только.

Ну а теперь настало время внимательно прочитать (15) и сделать печальный вывод: поведение человека предопределено.

Либо наше внимание сконцентрировано на чем-то привычном, и в этом случае мы следуем своим привычкам, действуя неосознанно (см. (13a)), а значит (см. (12)), наше поведение предопределяется этими привычками и внешними обстоятельствами.

Либо же наше внимание привлекает что-то непривычное, и тогда мы осознаем это (и только это; см. (13b)) и действуем исходя из того, что осознаем (см. (16)) (т. е. опять же наше поведение детерминировано внешними обстоятельствами).

После этого либо все возвращается в рамки привычного, и мы вновь начинаем следовать своим привычкам, либо вновь что-то непривычное привлекает наше внимание, и наше сознание вновь переключается на что-то новое, и мы выбираем один из диктуемых внешними обстоятельствами вариантов действий и т. д. и т. д. и т. д. . . .

Конечно, при переключении внимания на что-то новое сфера осознаваемого может расшириться, охватив и старое, и новое, но может и сузиться, если мы сильно сконцентрируемся на этом новом. Важно, однако, что степень концентрации находится в прямой зависимости от того, насколько сильно занимает наше внимание это новое, и, таким образом, получается, что наше поведение полностью определяется событиями во внешнем мире, привлекающими наше внимание. Мы – как марионетки на ниточках внимания, прикрепленных к внешним событиям.

Что ж, тогда перед нами встают два вопроса. Первый: можем ли мы каким-то образом избавиться от этой предопределенности своего поведения, обрести свободу от фатального воздействия на наше внимание внешних обстоятельств? И второй, на который мы собирались ответить, но еще не ответили: если что-то непривычное привлекло внимание человека, заставив его осознать необходимость принятия некоторого решения и возможные варианты выбора, на основе чего делается этот выбор? Для начала мы попытаемся найти ответ на второй вопрос (и, скажу по секрету, он поможет нам ответить на первый).

Начнем, пожалуй, с двух примеров.

ПРИМЕР 1

Вспомним притчу о несчастном ослике, который по роковому стечению обстоятельств оказался на равном расстоянии от двух совершенно одинаковых стогов сена. Для тех, кто не помнит, чем все это кончилось, сообщу, что конец этой истории печален: ослик умер с голоду, не в состоянии выбрать, к какому из стогов направиться. Представляется, однако, что эта история не вполне правдоподобна, ибо человек, оказавшись он в шкуре того злополучного осла,

выбрал бы **первый попавшийся** стог и направился бы к нему (впрочем, любителей сена среди людей вроде бы немного).

ПРИМЕР 2

Теперь вспомним нашего незабвенного X, с которым мы, помнится, расстались у моста. Узнав, что переправа через реку на катере стоит столько, сколько он зарабатывает за 2 месяца, X возвращается к своим размышлениям о том, идти ли ему к метро или к соседнему мосту.

Первое, что приходит в голову X, – это двинуться в направлении соседнего моста. Тут в игру вступают предпочтения: X – рыбак до мозга костей, и, выбирая соседний мост, он на самом деле выбирает возможность полюбоваться по пути на своих собратьев по искусству; в метро рыболовов, ясное дело, не встретишь.

Скорее всего, X так и поступит, но мы все же представим себе, что внезапно нашего X посетила светлая мысль: а вдруг и соседний мост тоже закрыт на ремонт (день выдался туманный, и X не видно, что творится на соседнем мосту)? Впрочем, нет такой идеи, которой нельзя было бы противопоставить контридею. «А вдруг и ближайшая станция метро закрыта на ремонт?» – думает X. Ему не чужд здравый смысл, и после короткого размышления он приходит к выводу, что вероятность того, что ближайшая станция метро окажется закрытой, несравненно выше, чем вероятность того, что на ремонт закрылся не только тот мост, через который обычно ходит на работу, но еще и соседний. Это рассуждение выглядит логичным. X снова выбирает мост.

Но мы предположим, что X здравый смысл чужд! Кто сказал, что два соседних моста не могут быть закрыты на ремонт? Вероятность вероятностью, но никто не может дать никаких гарантий, что в следующую секунду все мосты мира не провалятся в тартарары. Отсутствие здравого смысла и отказ от предпочтений (X опаздывает на работу, а на работе у него теперь строгий начальник, не терпящий опозданий. До предпочтений ли тут?!!) приводят X к необходимости выбирать среди двух совершенно равноправных альтернатив, ни одна из которых не хуже и не лучше другой. Так как же выбрать?! Но недаром ведь X чужд здравый смысл. Он всецело полагается на свою **интуицию**, и интуиция вдруг подсказывает ему, что он должен идти... к метро! X идет на метро и успевает на работу вовремя, а вечером узнает из газеты, что соседний мост действительно закрылся на ремонт (!!!).

Пора делать выводы.

Вывод первый: даже когда человек делает выбор осознанно, он далеко не всегда до конца осознает причины, побуждающие его сделать тот, а не иной выбор, не говоря уже о том (об этом мы рассуждали раньше), что он делает выбор, исходя из того, что осознает, а осознает он обычно лишь часть того, что могло бы повлиять на принятие им решения. (Так, X сначала даже не подумал о том, что метро или мост могут быть закрыты, а решая идти через ближайший мост, он, возможно, и не осознавал, что делает это в первую очередь потому, что хочет посмотреть на рыболовов, а отнюдь не потому, что хочет вовремя успеть на работу.) В конечном счете на выбор, делаемый человеком, всегда влияет, помимо главного (для X – успеть на работу), множество второстепенных, слабоосознаваемых желаний (для X – полюбоваться счастливыми удильщиками), и эти второстепенные желания в подавляющем большинстве случаев оказывают решающее влияние на выбор человека.

(17a)

На совершение выбора влияют как осознаваемые, так и неосознаваемые желания.

(Под неосознаваемыми желаниями здесь подразумеваются желания, относительно которых человек не осознает, что они являются его желаниями.)

Нетрудно догадаться, что среди этих неосознаваемых желаний главенствующую роль играют те, что направлены на поддержание привычек (это следует из свойств внимания: см. (11)).

(17b)

На совершение человеком выбора часто влияет не осознаваемое им желание поддержать привычку.

Вывод второй: если человек стоит перед выбором и при этом ясно осознает все свои желания, побуждающие его поступить так или иначе, он может находиться в одной из трех возможных ситуаций: либо выбор очевиден, и, таким образом, последующие действия человека предопределены (представим, что в нашем примере у X нет возможности идти через соседний мост за отсутствием такового и все, что ему остается, – это отправиться в направлении ближайшей станции метро), либо выбор не очевиден, но совершенно равнозначен (вариант осла), либо выбор не очевиден, но и не совершенно равнозначен (выбор X при отсутствии предпочтений и «здравого смысла»).

Что касается «варианта осла», приходится признать, что в такой ситуации выбор вроде бы есть, но его как бы и нет. О каком выборе можно говорить, когда оба варианта абсолютно одинаковы? Все, что остается сделать, – это выбрать первый попавшийся вариант, но выбрать его – все равно что выбрать любой другой. Впрочем, в реальной жизни абсолютно равнозначных вариантов практически не встречается.

Вывод третий: в том случае, когда действительно можно говорить о каком-то выборе, то есть в случае, когда выбор не очевиден, но и не совершенно равнозначен, человек выбирает, основываясь на... На чем же он основывает свой выбор? В самом деле, на чем? Можно, конечно, сказать, что человек просто выбирает, но это ничего не прояснит. Однако если понаблюдать за тем, как мы выбираем, обнаружится следующее: для того, чтобы совершить выбор, мы прекращаем размышления о выборе и активизируем свою интуицию (вспомним пример 2), или можно сказать, что мы активизируем свою связь с *чем-то вовне*, что и заставляет нас делать тот или иной выбор. То есть фактически, делая выбор, мы на самом деле не выбираем (а как выбирать-то?!), но обращаемся к *чему-то вовне*, что дает нам возможность сделать выбор. Такой вот неожиданный вывод.

Это *что-то вовне* мы будем называть ИНТУИЦИЕЙ, ЗНАНИЕМ, или БЕЗМОЛВНЫМ ЗНАНИЕМ, поскольку это *что-то* характеризуется способностью давать ответ на любой поставленный вопрос, если он «задается» без помощи слов, описывающих его. Исследования специалистов (см. [1]) показывают, что *знание* действительно является знанием, поскольку дает абсолютно точный и полный ответ на любой поставленный вопрос.

(18)

Принятие решения не есть следствие мышления как произнесения про себя мыслей, но есть акт БЕЗМЫСЛИЯ, получения безмолвного знания.

Из (18) напрашивается вывод: чтобы узнать нечто, нужно не «думать» об этом, а «увидеть» это интуитивно, и все, что нужно для этого сделать, – это «обратиться с вопросом» к *знанию*. Акт получения интуитивного знания мы так и будем называть *ВИДЕНИЕ*.

(19)

ЗНАНИЕ ЧЕЛОВЕК ПОЛУЧАЕТ ОТ ЗНАНИЯ.

Видение – это акт получения безмолвного знания.

А как же мышление? Ведь, казалось бы, именно мышление дает нам знание. Или нет? Да, безусловно, мышление дает нам знание. Но что представляет собой мышление? Попробуем разобраться.

ПРИМЕР

Проследим ход размышлений г-на X относительно того, как ему перебраться через реку (см. предыдущий пример).

«Надо бы перебраться через реку... Хм... Хм... Как же это сделать?..

Ага! Можно поехать на метро!!! Гениально!..

Ого! Ведь есть еще одно, еще более гениальное решение! Можно пойти через соседний мост! Да, пойду-ка я, пожалуй, через мост...

А вдруг мост закрыт?! Этот-то закрыли. А вдруг и тот закрыли? Да... Видно, придется ехать на метро...

Минуточку, минуточку! А вдруг метро на ремонт закрыли?! Если мосты закрывают, так почему метро не могут? Еще как могут!..»

Вариант 1:

«Я больше скажу! Вероятность того, что два соседних моста закрыли на ремонт, куда как меньше, чем вероятность того, что на ремонт закрыли метро: ну где это видано, чтобы два соседних моста и на ремонт? Нет, дело ясное, надо идти через мост!»

Вариант 2:

«Ну и что теперь делать? Куда же идти?! Даже не знаю...

На метро, что ли? Поеду-ка я на метро... (И почему это я решил ехать на метро? Хотя почему бы и нет?..)»

В ходе размышлений герою нашего примера приходят в голову различные мысли (каждая отдельная мысль выделена в отдельный абзац).

Первая мысль X – вопрос, который поставили перед ним обстоятельства. Данная мысль – не более чем констатация факта.

Далее X начинает думать. То есть он начинает искать в памяти факты, которые могут помочь в решении стоящей перед ним проблемы. В итоге он обнаруживает, что существует соседний мост, по которому можно перебраться через реку, а также метро, при помощи которого также можно преодолеть водную преграду.

Пытливый X на этом не останавливается. Он продолжает вспоминать факты, имеющие отношение к теме поиска, и находит еще, что как мосты, так и станции метрополитена порой закрываются на ремонт и, следовательно, данная участь может постичь и тот мост, и ту станцию метро, которыми он потенциально может воспользоваться.

С того момента, как X замечает, что имеются целых два варианта решения его проблемы, он начинает раздумывать еще и о том, какой вариант лучше. Но что значит «лучше»? Тут все зависит от того, какие задачи ставит перед собой X. Одно дело, если у него единственная цель – как можно быстрее перебраться через реку. Если же он хочет еще и получить удовольствие от прогулки – это уже совсем другое дело. Результаты процесса поиска решения, то есть мышления, в этих двух случаях могут оказаться совершенно разными, ибо во втором случае X, как любитель созерцания рыболовов, захочет пойти через мост и, вероятно, остановит процесс мышления, когда заметит, что такая возможность имеется и вроде бы она дает искомое решение, хотя при этом X с большой вероятностью будет отдавать себе отчет в том, что может еще поразмышлять над поиском других, возможно – лучших (с точки зрения быстроты преодоления реки), решений.

Но представим себе, что X очень спешит и ему в данный момент наплевать на свои предпочтения. Тогда он должен выбрать тот из двух вариантов, который позволит ему быстрее перебраться через реку, а поскольку из опыта он знает, что в обоих случаях он доберется до места работы за одно и то же время, то единственным критерием выбора остается надежность. Когда X обнаруживает это, он начинает сравнивать варианты метро и моста с точки зрения надежности, но сравнивать нет никакой возможности, ибо X не знает фактов, то есть он не знает, в каком состоянии находятся мост и метро в данный конкретный момент.

Теперь у X есть всего два варианта: а) **опираться на прежний опыт и собственные представления** (т. е. использовать «здравый смысл», когда X рассуждает так: «А будь я мэром города, стал бы я одновременно закрывать на ремонт два соседних моста? Да ни в жисть!»), как обычно и поступают в подобной ситуации большинство людей; б) **воспользоваться интуицией**.

Если X будет опираться на свой прежний опыт и собственные представления, то, поскольку нет никакой гарантии, что этот опыт повторится и что его представления верны и совпадут с представлениями других людей (например, мэра), может ткнуть пальцем в небо. И выходит, что исходить из опыта ничуть не лучше, чем опираться на интуицию. Но более того, получается, что использовать интуицию несравненно лучше, поскольку это гарантирует получение точного знания и, следовательно, правильный выбор. Однако X, как и большинство людей, обычно не пользуется интуицией, а руководствуется прежним опытом, поэтому он, как и большинство людей на его месте, скорее всего, будет исходить из опыта и... ткнет пальцем в небо: ведь соседний-то мост (вопреки здравому смыслу! Кстати, кто сказал, что он действительно здравый?!!) и в самом деле закрыли!

Итак, теперь мы смело можем заключить, что мышление – это всего лишь поиск в памяти всевозможных фактов, которые могут помочь нам в решении стоящего перед нами вопроса. Чем более осознан процесс мышления, тем более точным окажется результат (вспомним (17)): при поиске будет выбираться не первое попавшееся решение, а более удачное, более точно соответствующее заданным (осознаваемым!) условиям.

Когда фактов, найденных в процессе поиска, оказывается недостаточно для принятия решения, мы подменяем их ПРЕДПОЛОЖЕНИЯМИ, основывающимися на прежнем опыте и собственных представлениях, или же призываем на помощь интуитивное знание. Поскольку знание, которое мы можем получить при помощи интуиции, вне всяких сомнений, будет точнее, чем предположения, то ясно, что...

(20)

Основываясь в своих действиях на предположениях, мы можем ткнуть пальцем в небо.

(21)

Идеально правильный выбор совершает лишь видящий.

Под *видящим* здесь подразумевается человек, способный *видеть*, то есть человек, принимающий решения исключительно при помощи интуиции.

Видящий – это человек, принимающий решения исключительно при помощи безмолвного знания.

Подчеркнем еще раз, что, несмотря на очевидность (20),

(22)

Обычно человек делает умозаключения, основываясь на ПРЕДПОЛОЖЕНИЯХ, а не на ИНТУИЦИИ.

И еще один важный момент, связанный с мышлением. Мы установили, что мышление – это поиск в памяти, но вот вопрос: каким образом выбирается направление этого поиска и как определяется, когда поиск должен быть завершен?

Можно заметить, что в основе этого поиска лежат ассоциации: когда человек представляет себе нечто (например, реку и себя, переправляющегося через реку), он тут же вспоминает, что у него с этим ассоциируется (например, мосты, лодки, катера, плоты, вертолеты и т. д.). Но такое наблюдение мало что проясняет: ведь вспоминается не все подряд, а лишь что-то конкретное. Что-то другое, также имеющее отношение к делу, мы можем так и не вспомнить. И нам ничего не остается, кроме как сделать вывод о том, что **направление поиска, равно как и момент его завершения, выбираются ЧИСТО ИНТУИТИВНО!!!** Следовательно, всякий раз, когда мыслим, мы так или иначе используем безмолвное знание, сами о том не подозревая, и это знание дает нам ответы на вопросы о том, где в нашей памяти следует искать нужные нам факты. Так что мы сами можем засвидетельствовать, что *знание* действительно является знанием, и вопрос лишь в том, насколько часто мы используем свою интуицию, чтобы иметь достаточно хорошее представление о том, что она собой представляет.

(23a)

В ОСНОВЕ ПРОЦЕССА МЫШЛЕНИЯ ЛЕЖИТ ИНТУИЦИЯ.

(23b)

Для выбора направления поиска информации в памяти в процессе мышления, а также для определения момента, когда процесс мышления должен быть прекращен, используется интуиция.

А раз так, то выходит, что...

(24)

Мысленное произнесение слов – это не причина, а всего лишь следствие, «побочный продукт» мышления.

И это полностью согласуется с (18). Запомним этот важный вывод. Он нам еще очень пригодится. Теперь же настало время подытожить все сказанное выше в этой главе.

О правильном мышлении

В результате проделанных выше рассуждений мы приходим к выводу: либо мы действуем неосознанно и пребываем в плену своих привычек и внешних обстоятельств (см. (12)), либо мы действуем осознанно, но лишь до некоторой степени (см. (13b)), и в этом случае мы либо просто наблюдаем за своими действиями, совершаемыми после принятия решения их совершить, либо принимаем решения, реагируя на внешние события, а реакция наша всецело определяется тем, что именно мы осознаем (см. (16)).

Процесс принятия решений, называемый обыкновенно мышлением, представляет собой поиск в памяти всевозможных фактов (включая информацию о собственных возможностях), которые могут помочь нам в решении стоящих перед нами вопросов, и выбор из тех обнаруженных действий, совершение которых наиболее полно ответит требованиям ситуации. При этом как направление поиска, так и момент его завершения выбираются чисто интуитивно (см. (23)). В процессе мышления человек постоянно использует свой прежний опыт и на его основе делает предположения о том, чего ему следует ждать от будущего. Но никогда нельзя быть уверенным в том, что эти предположения подтвердятся (см. (20)). С другой стороны,

человек всегда имеет возможность использовать интуицию для получения точного знания о том, относительно чего он строит предположения, и это знание, полученное интуитивно, будет гарантировать ему принятие решения, наиболее адекватного в сложившихся обстоятельствах (см. (21)).

Теперь мы готовы ответить на вопрос об освобождении человека из плена привычек и обстоятельств. Действительно, возможность такого освобождения существует, а путь к нему лежит через мышление, ибо, как показывают предыдущие рассуждения, принимаемые нами решения всецело определяются тем, что мы осознаем, а мышление (т. е. процесс принятия решений) – это именно то, что позволяет нам осознавать больше или меньше обстоятельств, которые могут помочь нам в принятии решений. Но путь к освобождению требует использования не простого мышления (мы ведь и так постоянно мыслим, но это не мешает нам иметь массу привычек), а *правильного мышления*. И поскольку не существует другого способа расширять или сужать сферу осознаваемого, кроме как делать это при помощи мышления, то...

(25)

Путь к освобождению от ига привычек и обстоятельств лежит через *правильное мышление*, а других путей к освобождению не существует.

Что же представляет собой это *правильное мышление*? А вот что. *Правильное мышление* – это не что иное, как следование *принципу трезвости мышления* в процессе принятия решений.

(26)

***Правильно мыслить* – значит использовать принцип трезвости мышления для принятия решений.**

Поскольку мышление – это процесс поиска в памяти всего существенного, что относится к решаемому нами вопросу, а следование *принципу трезвости мышления* исключительно важно для решения любого вопроса (если подходить к решению вопросов с позиций *правильного мышления*), то мы, безусловно, в состоянии вспоминать этот принцип всегда, когда бы ни решали какую-либо проблему, если, конечно, мы поставим перед собой такую задачу вспоминания. Таким образом,

(27)

Первым шагом на пути к *правильному мышлению* является выработка у себя привычки вспоминать о *принципе трезвости мышления* всякий раз, когда необходимо принять какое-либо решение.

Заметим, что это утверждение кажется в некоторой степени парадоксальным: избавление от привычек должно начинаться с выработки привычки. На самом же деле здесь нет противоречия. Дело в том, что существуют привычки особого рода – такие, от которых избавиться в принципе невозможно, но можно лишь заменить их другими, более полезными, если они вредны (более подробно мы поговорим о таких привычках позднее). Привычка, о которой здесь идет речь, как раз и должна заменить вредную привычку не использовать *принцип трезвости мышления* для принятия решений.

Теперь самое время сказать о *принципе трезвости мышления*. *Принцип трезвости мышления* гласит, что, поскольку выбор человека всецело определяется тем, что он осознает (см. (16)), следовательно, чем больше он осознает того, что может иметь существенное отношение к делу, тем более адекватное решение будет им принято. Очевидно, что наиболее адекватный выбор можно совершить, лишь имея ВСЮ информацию, которая может иметь существенное отношение к решаемому вопросу, включая те факты, которые человек не может почерпнуть из своего личного опыта и о которых может лишь строить предположения. Значит,

единственное, что остается делать бедному человеку в таких экстремальных обстоятельствах, – это **ИСПОЛЬЗОВАТЬ СВОЮ ИНТУИЦИЮ**.

ПРИНЦИП ТРЕЗВОСТИ МЫШЛЕНИЯ
ЧТОБЫ ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ, ВПОЛНЕ АДЕКВАТНЫЕ
ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ, НЕОБХОДИМО ОПИРАТЬСЯ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО
НА ЗНАНИЕ, ПОЛУЧАЕМОЕ ЧЕРЕЗ ИНТУИЦИЮ.

(Этот вывод окажется весьма незамысловатым, если мы вспомним (23): если даже в основе «рационального» мышления, которое обычно противопоставляют интуиции, лежит эта самая интуиция, то что же еще остается делать бедному человеку, как не стремиться использовать ее, и только ее?)

Итак, чтобы принимать решения, адекватные обстоятельствам, следует использовать интуицию. Но как научиться ее использовать? Попробуем ответить на этот вопрос. Прежде всего заметим, что интуиция, как было показано ранее, может быть использована лишь в процессе принятия решений, то есть в процессе так называемого «мышления» (или можно сказать, что любой процесс, в котором используется интуиция, есть процесс мышления, процесс принятия решений). Интуиция используется главным образом для того, чтобы давать точную информацию относительно фактов, о которых невозможно получить информацию каким-либо иным путем (см. предыдущий пример), а также для того, чтобы осуществлять сам процесс мышления (см. (23)).

Значит, чтобы заставить интуицию работать, необходимо по меньшей мере стремиться глубоко анализировать все аспекты любой ситуации, в отношении которой возникает необходимость принятия решений, и при этом еще стараться находить такие грани всевозможных ситуаций, по поводу которых достоверной информации не имеется, но если бы она была, то могла бы существенным образом повлиять на принятие решения. Таким образом, развивая свои мыслительные способности и пытаясь *увидеть*, каковы в действительности эти неизвестные, но существенные для нас факты, мы, очевидно, и можем заставить «включиться» свою интуицию.

Но помимо создания условий, способствующих развитию интуиции, необходимо, видимо, еще и удалить факторы, препятствующие ее развитию. Основными такими факторами, как нетрудно заметить, являются, во-первых, отказ от глубокого анализа ситуаций, требующих принятия решений, вызываемый воздействием различных слабоосознаваемых и неосознаваемых желаний (см. (17)), и, во-вторых, отказ от использования интуитивного знания в пользу псевдознания, базирующегося на предположениях (см. пример и (22)). Второе, впрочем, можно рассматривать как частный случай первого, поскольку здесь мы имеем дело не с чем иным, как с привычкой (обычно неосознаваемой) принимать решения, основываясь на предположениях, а не на знании.

Суммируя, мы получаем набор правил, использование которых неизбежно ведет к развитию способности использования интуиции, к развитию трезвости мышления (1-е и 3-е правила получены из (17a) и (17b)). Мы будем называть этот свод правил *малым принципом трезвости мышления*.

МАЛЫЙ ПРИНЦИП ТРЕЗВОСТИ МЫШЛЕНИЯ
ЧТОБЫ ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ, ВПОЛНЕ АДЕКВАТНЫЕ
ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ, НЕОБХОДИМО ПО МЕНЬШЕЙ МЕРЕ
1. СТРЕМИТЬСЯ ЯСНО ОСОЗНАВАТЬ СВОИ ЖЕЛАНИЯ;
2. СТРЕМИТЬСЯ ГЛУБОКО АНАЛИЗИРОВАТЬ ЛЮБУЮ
СИТУАЦИЮ;
3. НЕ ИМЕТЬ ТАКИХ ПРИВЫЧЕК, КОТОРЫЕ МОГУТ ПОДСПУДНО
ВЛИЯТЬ НА ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ.

Таким образом, первое, что следует сделать для получения возможности на практике использовать *малый принцип трезвости мышления*, – это избавиться ото всех тех привычек, которые могут незаметно влиять на принятие решений. Избавляться от привычек мы, безусловно, способны, если, конечно, ставим перед собой такую задачу (это будет показано позднее). Но здесь перед нами встает вопрос: как определить, какие именно привычки могут подспудно влиять на принятие нами решений? Если мы хорошенько поразмыслим над этим вопросом, то придем к следующему неутешительному выводу:

(28)

Любая привычка может незаметно повлиять на принятие тех или иных решений.

В самом деле, если мы внимательно перечтем (17b), то обнаружим, что любая из имеющихся у человека привычек может оказывать влияние на принятие им решений того или иного рода: желание поддержать одну привычку может влиять на принятие одних решений, желание поддержать другую привычку – на принятие других решений и т. д. (Вспомним примеры про нашего мистера X: в одном случае привычка размышлять о музыке Баха заставила его вновь делать это, когда он услышал звуки «Бранденбургского концерта» по дороге на работу; в другом случае иная его привычка ходить на работу через мост могла повлиять на принятие им решения о выборе способа переправы через реку.) При этом (что самое печальное) у человека нет ни малейшей возможности (не считая, конечно, возможности использовать свою интуицию; но как заставить ее работать?) узнать, влияет ли на принятие им того или иного решения его привычка, или это интуиция подсказывает ему, что следует поступать так, а не иначе. Если бы у человека не было привычек, этого вопроса просто не возникало бы, поскольку в этом случае речь могла бы идти лишь о решении, принимаемом под воздействием безмолвного знания. Но пока привычки существуют, закон (11) остается в силе. И следовательно,

(29a)

Чтобы на практике использовать *малый принцип трезвости мышления*, необходимо избавиться ОТО ВСЕХ привычек.

(Вывод в общем-то самоочевидный: чтобы избавиться от безраздельной власти над нами наших привычек, нужно избавиться от самих привычек.) Конечно, речь здесь идет лишь о привычках того типа, от которых в принципе можно избавиться. Более «демократичная» формулировка того же закона будет выглядеть следующим образом:

(29b)

Чем меньше у человека привычек, тем чаще используется его интуиция, и наоборот.

Интуиция и энергия

Теперь пришло время сделать весьма важное наблюдение. Прежде всего вспомним (7) и (8) и, внимательно перечитав (29b), обратим внимание на связь между использованием интуиции и количеством энергии: с одной стороны, если энергия человека больше не расходуется на совершение тех действий, которые составляли его привычки, эта энергия освобождается для других дел, а с другой стороны, по мере того как человек избавляется от своих привычек, его интуиция функционирует все чаще и чаще.

Здесь сразу же возникает предположение, что чем больше у человека свободной энергии, тем большими возможностями использования интуиции он располагает. Правда, можно возразить, что если энергия человека не используется более для выполнения действий, составляв-

ших некогда его привычки, то из этого вовсе не следует, что вся эта энергия освобождается и накапливается в человеке, а не направляется на выполнение каких-либо других действий.

Однако же если мы понаблюдаем за собой, то заметим, что, если мы находимся в хорошем энергетическом состоянии, мы не только чувствуем себя более сильными, здоровыми и энергичными, чем тогда, когда наше энергетическое состояние оставляет желать лучшего, но и яснее осознаем окружающий нас мир и свои собственные поступки, яснее мыслим. Когда мы теряем много энергии и сильно устаем, нам порой едва хватает сил контролировать свои действия, и мы с трудом осознаем то, что происходит вокруг нас, а о ясности мышления и говорить не приходится. Но когда энергии у нас много, мы прекрасно отдаем себе отчет в том, что с нами происходит, а ход наших мыслей строен и четок.

Вспоминая, что осознание, имеющее место в процессе мышления, является следствием получения безмолвного знания (см. (23)), мы приходим к выводу о том, что наше предположение относительно связи между количеством имеющейся у нас энергии и качеством функционирования нашей интуиции, вероятнее всего, верно. Исследования специалистов (см. [1]–[3]) полностью подтверждают этот вывод. (Конечно, на все это можно возразить, что чем больше у человека энергии, тем лучше он действует вообще, вне зависимости от того, о каких действиях идет речь – об осознании, о мышлении, о разговоре, ходьбе или чем-либо еще. И это, безусловно, верно. Но для нас осознание имеет первостепенное, определяющее значение (вспомним (16)), и особенно – осознание, имеющее место в процессе мышления, поскольку это именно тот вид осознания, через развитие которого мы можем прийти к избавлению от неограниченной власти над нами наших привычек и внешних обстоятельств (см. (25)).) Итак,

(30)

Чем большим количеством наличной энергии располагает человек, тем более он способен использовать свою интуицию.

Но тогда сразу же возникает вопрос: а каким образом, за счет чего можно накапливать энергию? На него мы отчасти уже ответили (вновь вспомним (8)): за счет избавления от привычек, и в первую очередь – от тех, которые отнимают наибольшее количество энергии (разумеется, речь здесь идет лишь о тех привычках, от которых в принципе можно избавиться). Ведь именно привычки заставляют нас повторять одни и те же действия, вне зависимости от того, имеют ли они для нас хоть какую-то практическую ценность (см. (3) и (11)).

(31)

Чтобы увеличить количество имеющейся в его распоряжении энергии, человек должен избавляться от привычек, и в первую очередь от тех, которые отнимают наибольшее количество энергии.

Есть и специальные методы, позволяющие накапливать энергию, но о них мы поговорим позже. А сейчас подведем основной итог рассуждениям, приведенным в данной главе. Мы оформим эти резюмирующие формулировки в виде правила – назовем его «*правилом свободы*», – и принципа – «*принципа освобождения*».

ПРАВИЛО СВОБОДЫ

Либо человек ведет полубессознательный образ жизни и во всем следует привычкам, безвольно барахтаясь в потоке внешних обстоятельств, либо он решает стать свободным и учится принимать решения, основываясь исключительно на знаниях, получаемых интуитивным путем.

ПРИНЦИП ОСВОБОЖДЕНИЯ

Для того чтобы научиться использовать свою интуицию, человек должен:

1. избавиться ото всех своих привычек и не допускать образования новых;
2. накапливать энергию и не расточать ее понапрасну.

ПРИЧИНЫ ОБРАЗОВАНИЯ ПРИВЫЧЕК

В данной главе мы, исходя из полученного представления о принципах функционирования внимания человека, попытаемся понять, как, вследствие каких факторов формируются привычки человека.

Образование привычек под воздействием внутренних факторов

Начнем с замечания: подавляющее большинство людей не знает, что внимание человека имеет тенденцию возврата к тому, на чем оно до этого удерживалось достаточно долго (т. е. не знает закона **(11)**), и не отдает себе отчета в том, что, действуя неосознанно, он следует привычкам (т. е. не отдает себе отчета в существовании закона **(10)**). Но незнание законов, как известно, не освобождает от ответственности. Правда, в таком случае можно говорить лишь об ответственности перед самим собой, но это не может быть признано смягчающим обстоятельством, поскольку приговор в данном случае выносится самой природой, вне зависимости от того, хочет этого подсудимый или нет. Приговор же в данном случае, как нетрудно догадаться, состоит в том, что внимание человека, беззаботно удерживавшееся им на чем-то в течение достаточно долгого времени, впоследствии при подобных обстоятельствах вновь возвращается к тому, на чем удерживалось (вследствие закона **(11)**). В результате (вспомним **(3)**) образуется привычка, и, действуя неосознанно, человек благополучно поддерживает образовавшиеся таким образом привычки.

Разумеется, человек, даже если он знает о законе **(11)**, не всегда может пресечь акт удержания своего внимания на чем-то в течение довольно длительного времени, ибо могут сложиться такие обстоятельства, в которых у него просто не будет возможности это сделать. Но в данном случае речь уже будет идти о формировании привычки под воздействием внешних факторов, а об этом мы поговорим чуть позже. Внутренние же факторы, лежащие в основе формирования привычек, – именно те, о которых мы упомянули (не считая тривиального – отсутствия намерения не иметь привычек). Если быть предельно точными, то...

(32)

Внутренние факторы, способствующие формированию привычек, – это незнание законов (10) и (11) или сознательный отказ от самоконтроля и/или пресечения удержания внимания на том, на чем оно удерживалось довольно долго.

Образование привычек под воздействием внешних факторов

Скорее всего, мы не слишком сильно согрешим против истины, если скажем, что подавляющее большинство привычек человека (если не все) обязано своим появлением в первую очередь внешним факторам. Эти внешние факторы, влияющие на поведение, чрезвычайно разнообразны, и их число столь велико, что зачастую человек практически не имеет выбора и может действовать лишь единственным возможным образом, ибо прочие возможности представляются ему совершенно неудовлетворительными.

Посмотрим, какие виды внешних ограничений обычно способствуют формированию привычек человека.

Прежде всего нам следует обратить внимание на физиологическую обусловленность человеческого существа. Мы, люди, как представители семейства *Homo sapiens*, должны есть, пить, дышать, спать и т. д.; кроме того, во избежание смерти, болезней и травм мы в повседневной деятельности должны соблюдать определенные правила: не падать со слишком большой высоты, не прикасаться к слишком горячим или слишком холодным предметам, избегать попадания на кожу кислот и прочих растворяющих веществ и т. д. и т. п.; наконец, доподлинно известно, что *Homo sapiens* не способен летать, проходить сквозь стены и т. д. Правда, где находятся границы этой обусловленности, мы в точности сказать не можем. Широко известны случаи отклонений от этих общепризнанных «норм», когда люди навсегда теряли способность спать или приобретали без каких-либо негативных для себя последствий способность обходиться без пищи (см. [4]). Известны примеры людей, способных ходить по раскаленным углям, левитировать и т. п. (см., например, [5]). И если мы примем в расчет эти факты, то нам придется признать, что в действительности мы не знаем истинных границ физиологической обусловленности человеческого существа.

(33)

Невозможно с определенностью сказать, где проходят границы физиологической обусловленности человеческого существа.

Тем не менее мы имеем определенные представления об этих границах. И мы **ПРИБЫКЛИ ДУМАТЬ**, что эти представления верны. Таким образом, нам следует признать, что...

(34)

Наши возможности как человеческих существ ограничиваются нашими привычными представлениями о своих возможностях.

Имея эти представления, мы обычно не пытаемся делать что-то, что может им противоречить, не пытаемся выйти за рамки этих привычных представлений, не отдавая себе отчета в потенциальной (хотя бы и чисто теоретической) возможности такого выхода. Таким образом, мы не только поддерживаем эти привычные представления, но и оказываемся вынужденными действовать в строго определенных рамках, что в значительной степени способствует формированию стереотипов в нашем поведении. Но вот важный вопрос: откуда берутся у нас эти представления? Очевидно, что отчасти – из личного опыта. (Кто не знает, что, сунув руку в огонь, можно обжечься? Это знают даже те, кто умеет ходить по раскаленным углям!) Отчасти и главным образом – от других людей. И здесь мы вплотную подходим к рассмотрению другого сорта внешних ограничений, способствующих формированию у нас привычек, – ограничений социальных.

Поведение всех без исключения людей является социально обусловленным. С самого момента рождения на человека активно воздействуют окружающие его люди. Это воздействие порой бывает непосредственным, а порой – опосредованным: люди влияют на поведение друг друга через различные социальные структуры, такие как рыночные отношения, законы и т. д. Принимая во внимание необходимость зарабатывания денег, человек оказывается вынужденным искать себе работу; исходя из знания принятых в обществе законов (писанных и неписанных), человеку приходится строить свое поведение тем или иным образом, в тех или иных рамках. И чем уже эти рамки, чем меньше спектр действий, которые человек может совершать, не боясь столкнуться с негативными для себя последствиями, тем более благоприятные условия возникают для повторения человеком одних и тех же действий в течение длительного времени, то есть для формирования у человека привычек.

Но с наиболее значительными и важными социальными ограничениями человек сталкивается в первые годы своего существования, когда его родители и прочие учителя насильственно формируют у ребенка определенные представления об окружающем его мире и о нем

самом – представления, которые в подавляющем большинстве случаев не соответствуют истинному положению дел.

Ниже мы детально рассмотрим процесс формирования у человека привычек под воздействием социальных факторов. Сейчас же поговорим еще об одном виде внешних ограничений, способствующих формированию привычек. Это, так сказать, «космические» ограничения: помимо того что человек является *Homo sapiens* и вдобавок вынужден подчиняться социальным законам, он к тому же подвержен и воздействию прочих факторов, не зависящих от его воли. Даже там, где человек, казалось бы, целиком и полностью свободен в принятии решений, на его решения незримо воздействуют его склонности, полученные в момент рождения, а потакание этим склонностям неизбежно приводит к формированию привычек. (Мы уже обращали на это внимание раньше – вспомните, как было получено заключение (10), – и еще вернемся к этому позднее, чтобы расставить все точки над «i» в данном вопросе.)

Но часто человек не имеет даже свободы следовать своим склонностям, поскольку этому препятствуют многочисленные внешние обстоятельства, и в частности те, которые не являются следствием физиологических или социальных факторов. Это такие обстоятельства, как место рождения или проживания (и как следствие – климатические, экологические, социальные и прочие условия жизни), врожденные качества (состояние здоровья, внешние данные, темперамент и т. п.), не зависящие от воли человека события (стихийные и социальные бедствия и менее значительные происшествия, которые нельзя предвидеть заранее, – например, попадание под колеса машины, управляемой пьяным водителем). Все эти внешние ограничения, разумеется, в той или иной степени способствуют формированию у человека привычек, поскольку сужают спектр его возможностей.

Каждый из рассмотренных видов ограничений не только способствует образованию привычек особого сорта, но и само образование привычек в каждом случае происходит особым образом. Чуть позже мы детально изучим процессы образования привычек под воздействием каждого из упомянутых факторов – физиологических, социальных и космических, – а для начала рассмотрим общий механизм формирования привычек под воздействием внешних факторов.

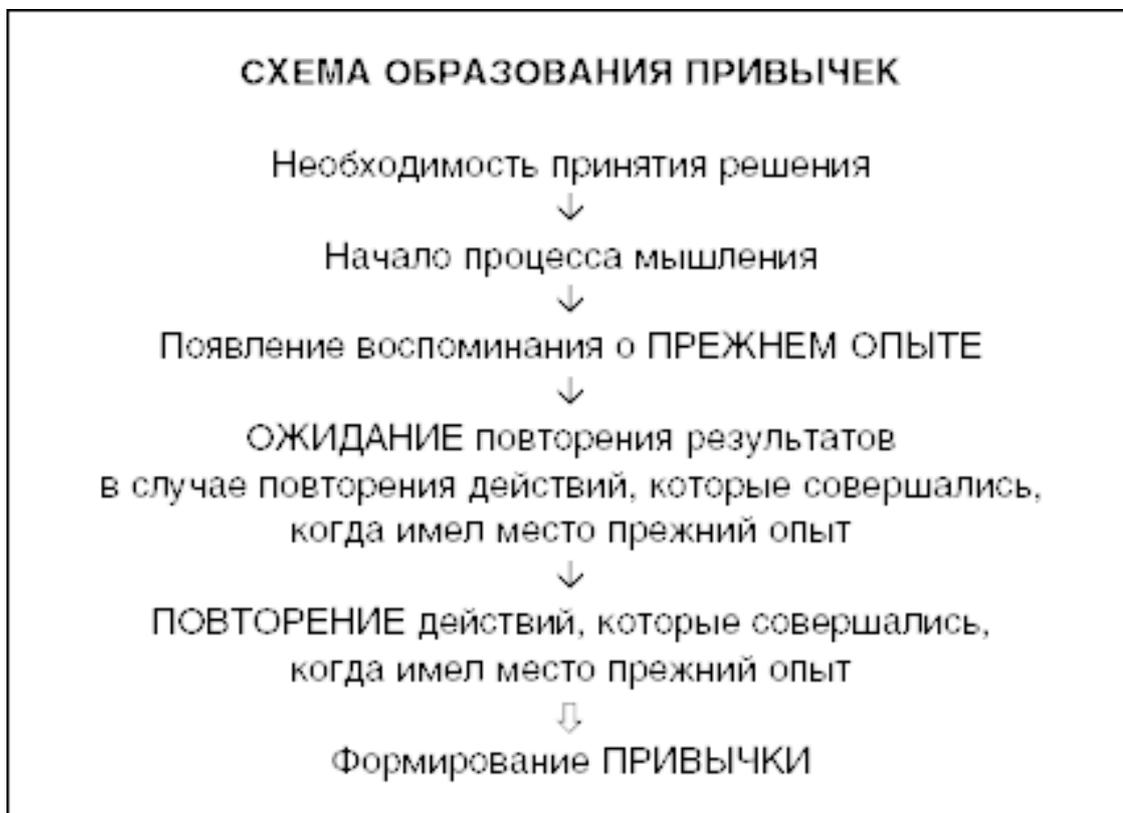
Начнем с того случая, когда человек вовсе не имеет свободы выбора. В подобной ситуации он, очевидно, делает то, чего требуют от него обстоятельства. При этом если обстоятельства (например, в лице родителей этого человека, обучающих его чему-то) заставляют его регулярно повторять одни и те же действия (делать что-то, думать о чем-то, чувствовать что-то), то есть концентрировать внимание на одних и тех же вещах (поступках, мыслях, чувствах), то со временем эти действия неизбежно становятся его привычкой (вспомним еще раз (3) и (11)).

Теперь рассмотрим другой случай – когда человек располагает свободой выбора (фактически мы уже детально рассматривали его, когда пытались выяснить, на основе чего человек принимает решения, действуя осознанно или неосознанно). В данной ситуации, когда внешние обстоятельства складываются таким образом, что требуют от человека принятия решений, человек, располагая свободой волеизъявления, принимает решения, основываясь на имеющихся у него знаниях, почерпнутых из собственного прежнего опыта или полученных от других лиц, или же основываясь на знании, полученном интуитивно.

После того как решение принято, человек претворяет его в жизнь, в результате чего приобретает новый опыт. Позднее этот опыт используется им для принятия последующих решений, когда складываются похожие внешние обстоятельства. Ясно, что если этот опыт был удачным, то впоследствии в аналогичных обстоятельствах человек будет действовать аналогичным же образом, а если опыт был неудачным, человек впредь постарается действовать как-либо иначе. Здесь-то и кроется начало многих человеческих привычек. Человек стремится использовать свой прежний опыт и всякий раз, когда складываются определенные обстоятельства,

делает то же, что делал в таких обстоятельствах прежде. Результат – образование привычки (вспомним первое определение привычки).

Ниже приведена схема описанной выше последовательности действий, ведущих к образованию привычек.



Заметим, что центральное место в этой схеме занимает **ОЖИДАНИЕ** того, что повторение совершенных некогда действий приведет к тем же результатам, к которым приводило их выполнение прежде. То есть, как мы уже отмечали, человек действует не исходя из **ЗНАНИЯ**, а исходя из **ПРЕДПОЛОЖЕНИЯ**. Но как известно, в одну и ту же реку нельзя войти дважды; мир меняется, и никто не может гарантировать повторения результатов в случае повторения тех же действий, что были совершены прежде. Однако человек обычно бывает слишком ленив, чтобы принять во внимание этот очевидный факт, и вместо того, чтобы пытаться использовать интуицию или хотя бы как следует анализировать ситуацию, предпочитает делать так, как делал прежде, едва обнаруживает такую возможность.

В конечном счете это зачастую приводит к такому абсурдному результату: человек, сталкиваясь с тем, что его ожидания не оправдались, предпочитает не замечать этого и в следующий раз вместо того, чтобы пытаться найти лучший путь к достижению тех же задач, вновь поступает так, как делал прежде, в надежде, что теперь его ожидания все же, быть может, оправдаются.

(35)

Привычки заставляют человека стремиться к их сохранению и поддержанию ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ, иногда даже ценой благополучия человека.

Итак, у привычек тоже есть стремление к самосохранению, но это стремление отнюдь не связано со стремлением к самосохранению их носителя; напротив, стремление человека к

сохранению привычек может вступать в открытое противоречие с его же стремлением к выживанию и благополучию.

ПРИМЕР

Мы что-то совсем забыли нашего несравненного Х. Теперь самое время вспомнить о нем. Где же он? Хм, хм... Ах, да вот же он! Снова направляется на работу. Его любимый мост, к счастью, уже починили, и он предвкушает удовольствие от прогулки по нему и созерцания завсегдатаев-рыболовов.

Но вот незадача: на этот раз закрыли улицу, ведущую к мосту. Всю перерыли, перекопали: трубы меняют. Правда, пройти по ней можно, но грязновато, да и небезопасно: тут и там глубокие ямы, а перебраться через них можно лишь по тонким, залепанным грязью досочкам. Как назло недавно прошел дождь, и досочки мокрые и скользкие. Можно, конечно, пойти в обход, но это долго, да и не таков наш Х, чтобы изменять своим привычкам. Он всегда ходил на работу по этой улице, ходит и будет ходить! И сейчас пойдет! И ничто не сможет остановить его благородного порыва!

Короче говоря, наш Х пошел через эту улицу, поскользнулся на одной из досочек и грохнулся в яму. И свернул себе шею.

Впрочем, нет. Наш Х нам еще пригодится для последующих примеров, так что ограничимся, пожалуй, тем, что он разбил себе нос.

А теперь зададимся таким вопросом: пошел бы Х через развороченную улицу, если бы не имел такой привычки, да и вообще оказался бы в этих краях случайно? Думается, что нет. По всей видимости, он выбрал бы чуть более длинный, но гораздо более безопасный путь.

И второй вопрос: какой маршрут выберет Х на следующий день? Снова пойдет через перекопанную улицу или предпочтет обходной путь? Думаете, выберет обходной? А вот я не уверен: уж больно он привык ходить этим путем...

Теперь для нас настало время обратить внимание на то, к чему приводит принятие решений на основе ОЖИДАНИЯ повторения прежнего опыта. Мы уже отметили, что это приводит к систематическому повторению одних и тех же действий в одних и тех же ситуациях, то есть к образованию привычек. Но это только видимая часть айсберга. Есть и подводная – менее заметная, но более внушительная и опасная. Это формирование у человека ПРИВЫЧКИ руководствоваться в своих действиях опытом и ожиданиями, а не интуитивным знанием. Ранее мы уже упоминали об этой привычке. Теперь же отметим еще и то, что выбор человеком такой стратегии принятия решений приводит к необходимости формирования на основе своего опыта СТЕРЕОТИПНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ.

(36)

Формирование у человека стереотипов есть следствие его привычки руководствоваться в своих действиях опытом и ожиданиями, а не интуитивным знанием.

В самом деле, когда человек привыкает действовать, руководствуясь в своих поступках ожиданиями, ему ничего не остается, кроме как накапливать опыт и систематизировать его, чтобы эффективно использовать в дальнейшем. Зная о возможности повторного использования своего прежнего опыта, человек предполагает, что и чужой опыт может быть использован им с теми же результатами, и потому дополняет свои знания о мире, формируемые на основе собственного опыта, данными чужого опыта. Всю сумму полученных таким образом «знаний», имеющих отношение к некоторой сфере своей деятельности, человек «группирует» в своем сознании и использует всякий раз, когда возникает подходящая ситуация, как руководство к действию, совершению поступков.

Каждый такой набор представлений, по сути являющий собой множество правил типа «если имеет место такая-то ситуация, следует поступать так-то и так-то, а если имеет место эдакая ситуация, то поступать следует эдак-то и эдак-то», мы и будем называть **СТЕРЕОТИПОМ**. (Вспомним пример, в котором наш Х размышлял о том, как ему лучше перебраться через реку. Набор его знаний о том, как это можно сделать (при помощи метро; другого моста; на катере, если под рукой есть катер; на вертолете, если под рукой есть вертолет; и т. д.) и как этого сделать нельзя (перейти по водам, подобно Христу, или, скажем, перелететь по воздуху, подобно Симону волхву) и являет собой пример стереотипных представлений, имеющих у человека.) Фактически

СТЕРЕОТИП – это привычка думать о мире определенным образом.

Итак, по привычке ожидая, что прежний опыт может быть повторен, человек, накапливая опыт, специально формирует из него стереотипы, чтобы затем использовать их для повторения прежнего опыта, а в результате такого повторения как раз и образуются привычки. А отсюда следует очень важный вывод:

(37a)

В основе привычек совершения определенных поступков лежат привычки думания о мире определенным образом.

(Вспомним второй пример про мистера Х, в котором было показано, какие размышления служат отправной точкой для функционирования его привычки опаздывать на работу. Здесь идет речь именно о «думании» такого рода.) Разумеется, это «думание» происходит обычно на подсознательном уровне и потому зачастую нами не замечается. А между тем именно оно является ключом к пониманию принципов функционирования «делания», вызываемого к жизни этим «думанием».

Составим теперь более простую формулировку приведенного выше закона.

(37b)

Основной привычек человека являются его СТЕРЕОТИПНЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ.

Нетрудно понять, что привычка использовать стереотипы для принятия решений приводит со временем к тому, что человек перестает отдавать себе отчет в том, что стереотипы – это всего лишь представления о реальности, более или менее точные (а может быть, и вовсе не точные) **МОДЕЛИ, ОПИСЫВАЮЩИЕ** реальность, но отнюдь не тождественные ей. Следовательно, стереотипы можно рассматривать по отношению к будущим ситуациям, в которых они могут быть применены, лишь как **ПРЕДПОЛОЖЕНИЯ** о том, что может произойти, как **ПРОГНОЗ**, но не более того. Действуя описанным образом, человек со временем начинает рассматривать мир не как перцептуальную (воспринимаемую) реальность, а как то, о чем «говорят» ему его стереотипы. Это-то в конечном счете и заставляет человека действовать, руководствуясь при этом практически исключительно своими стереотипными представлениями о мире, а не интуитивным знанием. Вспоминая **(36)**, мы приходим к окончательному выводу о том, что...

(38)

Отношение человека к своим стереотипным представлениям о мире как к тождественным реальности мира приводит человека к укреплению его стереотипов и потере возможности действовать как-либо иначе, кроме как основываясь в принятии решений исключительно на стереотипных представлениях.

Вся сумма накопленных человеком стереотипных представлений о мире, составляющих **КАРТИНУ МИРА** человека, фактически заменяет для него сам мир, подменяет собой перцептуальную реальность бытия.

КАРТИНОЙ (моделью, описанием) **МИРА** человека мы будем называть всю сумму стереотипных представлений этого человека о мире.

Так, руководствуясь в своих действиях прежним опытом, человек, повторяя его, формирует и накапливает стереотипы, которые в сумме составляют его картину мира. Действуя, исходя из сформировавшихся представлений о мире, человек, разумеется, руководствуется своими стереотипными представлениями о мире, и потому в своих поступках он стремится повторить прежний опыт. Таким образом, стереотипы и вся картина мира в целом становятся все более и более устойчивыми, а человек – все более ограниченным в своих действиях этой картиной мира.

Здесь вполне уместным будет следующий вопрос: если человек так упорно стремится к повторению своего прежнего опыта и на основе повторения этого опыта ему даже удастся сформировать устойчивые стереотипные представления, значит, такое повторение действительно возможно? Что ж, следует признать, что в некоторых случаях и до некоторой степени – да. Но все дело здесь именно в этих оговорках: безусловно, прежний опыт никогда не может быть повторен полностью, без каких-либо изменений, и вопрос лишь в том, насколько эти изменения будут значительными. Главное же, что в действительности заранее никогда нельзя быть уверенным в достаточно точном повторении прежнего опыта, если только речь не идет об уверенности, основывающейся на интуитивном знании (вспомним **(20)** и **(19)**).

Насколько сильно влияние стереотипных представлений человеческого существа на его жизнедеятельность? Вот следующий вопрос, на который требуется ответить, чтобы получить ясное представление о сущности наших привычек.

На первый взгляд кажется, что влияние стереотипов на жизнь человека сконцентрировано исключительно в сфере мысленных представлений о мире и действий: человек, имея набор стереотипных представлений, совершает поступки исключительно в соответствии с этими представлениями. На самом же деле оказывается, что влияние стереотипов простирается гораздо глубже – вплоть до уровня визуального, слухового, осязательного и прочих видов непосредственного восприятия (которое, таким образом, оказывается вовсе не непосредственным и даже вовсе не восприятием, а лишь осознанием той части воспринимаемого, на которую направлено внимание; см. схему взаимодействия намерения, *воли* и внимания).

ПРИМЕР

ОПЫТ ПОСТМЕНА И БРУНЕРА

Данные исследователи обращались к испытуемым с просьбой идентифицировать игральные карты, которые можно было видеть лишь в течение очень короткого отрезка времени. В основном это были обычные карты, но попадались и «неправильные»: например, красная шестерка пик или черная четверка червей. Даже при самом коротком предъявлении большинство испытуемых правильно идентифицировало почти все нормальные карты. Что же касается «неправильных», то они чаще всего без колебаний идентифицировались как нормальные. Черную четверку червей принимали либо за черную четверку пик, либо за красную четверку червей. При этом испытуемые не предполагали, но утверждали, что видели именно это. Это подтвердилось следующим образом. По мере увеличения длительности предъявления «неправильных» карт испытуемые начинали колебаться, выдавая тем самым некоторое осознание аномалии. При предъявлении им, например, красной шестерки пик они сообщали следующее: «Это шестерка пик, но что-то в ней не так... У черного изображения края красные».

(Пример взят из [6].)

Здесь мы имеем наглядный пример того, как представления, которые человек заранее имеет о некоторых вещах, влияют на осознание им этих вещей во время их восприятия. Мы сталкиваемся здесь с явлением НАСТРОЙКИ ОСОЗНАНИЯ при помощи внимания: представления человека о реальности и ожидание того, что эти представления верны и прежний опыт, связанный с этими представлениями, непременно будет повторен, приводят к тому, что внимание человека настраивается на передачу осознанию воспринимаемого таким образом, чтобы это воспринимаемое полностью (или хотя бы настолько, насколько это возможно) отвечало ожиданиям.

Заметим здесь, что внимание, как оказывается, не просто отсеивает часть воспринимаемого, но и каким-то образом МОДИФИЦИРУЕТ другую часть, которую допускает к осознанию. Основой этой настройки является ожидание увидеть мир таким, каким он ДОЛЖЕН БЫТЬ в соответствии с имеющимися стереотипными представлениями. Таким образом, в конечном счете...

(39)

То, как человек осознает окружающий его мир, определяется тем, какую КАРТИНУ МИРА он имеет.

И таким образом, говоря о постепенном приобретении картиной мира устойчивости, мы должны сделать и следующий вывод: по мере формирования картины мира все более устойчивым и однородным становится то, что человек осознает. Это, в свою очередь, ведет к еще большему усилению устойчивости картины мира и т. д. и т. д.

Теперь пришло время поговорить о физиологической обусловленности человека. Ясно, что представления о человеческой физиологии есть не что иное, как часть нашей картины мира, более или менее сходной у подавляющего большинства людей. И следовательно, уже сделанный нами вывод о том, что наши возможности как человеческих существ ограничиваются нашими ПРИВЫЧНЫМИ ПРЕДСТАВЛЕНИЯМИ о своих возможностях (см. (34)), безусловно, верен. Но мало того, зная (39), мы вынуждены сделать следующий вывод: то, как мы воспринимаем себя, обусловлено нашими представлениями о себе, а не наоборот. Ничего не зная о себе изначально, мы действительно узнаем кое-что из собственного опыта, но все остальное мы черпаем из внешних источников и на базе этих «знаний» формируем представление о себе, по мере чего формируется и наше самоосознание, которое затем лишь подкрепляет уже имеющиеся у нас стереотипные представления о себе. И это касается как индивидуальных представлений, так и представлений о человеке как о виде *Homo sapiens*. Так что, выходит, вывод (33) как нельзя более полно отражает наши истинные знания о себе, ибо...

(40)

Самоосознание человека – это по большей части лишь отражение его стереотипных представлений о себе как о человеческом существе.

А поскольку стереотипные представления – не что иное, как привычка думать о мире определенным образом, то...

(41)

Представления человека о себе, а значит, и его самоосознание, безусловно, могут быть изменены.

Как изменены? Очевидно, что путем избавления от привычек думать о себе так, как думаешь, то есть путем избавления от стереотипов.

Теперь пришло время подвести итог всему сказанному о стереотипных представлениях. Суммируя (37), (38) и (39), мы приходим к *правилу избавления от привычек*.

ПРАВИЛО ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ПРИВЫЧЕК

Если человек хочет избавиться от привычек, он должен:

- 1) в первую очередь избавиться от привычки рассматривать свои представления о мире как совпадающие с реальностью мира,
- 2) затем взяться за избавление от стереотипных представлений о мире,
- 3) и уже только после этого избавляться от привычек в поведении, обусловленных этими стереотипными представлениями.

По мере того как человек будет делать это, станет изменяться не только характер его поведения, но даже спектр того, что он сможет осознавать.

Образование привычек на основе склонностей

Мы уже выяснили, каким образом формируются привычки под воздействием физиологических факторов, и установили, что истинной причиной формирования привычек в данном случае являются не столько сами физиологические факторы, сколько представления о них. Теперь мы рассмотрим процесс формирования привычек под воздействием космических факторов. Ранее мы уже отметили, что можно говорить о космических факторах двух видов: о внешних обстоятельствах, которые изменяются со временем, и о склонностях человека, которые остаются неизменными. Что касается внешних обстоятельств – тут есть свои нюансы, и о них следует поговорить особо.

Что есть склонность?

Начнем, конечно, с определения склонностей.

Склонностями некоторого лица мы будем называть те вещи, которые этому лицу нравится делать больше, нежели другие, при условии, что он не имеет привычек.

Эта формулировка, конечно, нуждается в пояснении.

Во-первых, что значит нравится? На этот вопрос невозможно дать четкого ответа, и понимать эту формулу можно лишь интуитивно.

Во-вторых, если склонности – это то, что человеку нравится делать (а любой человек вроде бы знает, что ему нравится, а что не нравится), значит, человек знает все свои склонности? Вовсе не обязательно! Помимо того что некоторые вещи человек, возможно, никогда не делал и, собственно, в отношении этих вещей он не может иметь никакого представления относительно того, нравятся они ему или нет, человек может думать, что ему нравится делать нечто, однако на самом деле он может просто иметь привычку делать это, а привычки, как известно, стремятся к самосохранению (см. (35)) и потому могут создавать иллюзию того, что нравятся (вообще-то сами привычки, конечно, ничего не создают; просто человек не всегда ясно осознает, что ему нравится, а что – нет). Именно поэтому определение склонностей содержит оговорку «при условии, что он не имеет привычек»: только в этом случае человек может быть уверен, что то, что ему больше нравится делать, – не привычка, но именно склонность.

ПРИМЕР

Х очень любит яблоки. И терпеть не может бананы.

Вернее, не мог. До недавнего времени. До тех пор, пока яблоки не исчезли из продажи и им на смену не пришли бананы. Х до того времени и пробовал-то их всего раза три. Но все три раза неизменно морщился и говорил, что это жуткая гадость. А вот когда яблоки исчезли и Х, как большому любителю фруктов, пришлось искать им замену, а иной замены, кроме

бананов, не было, тогда X скрепя сердце ввязался за бананы. И морищился. Дня три. До тех пор, пока не обнаружил, что бананы – это вовсе не так плохо, как может казаться. После чего взялся за бананы вплотную. И вскоре понял, что бананы – это очень и очень неплохо и даже хорошо и вкусно. И даже здорово.

А когда через некоторое время в продаже вновь появились яблоки, X попробовал их и нашел, что это кислота и вообще жуткая гадость.

Склонности и привычки

Да существуют ли в таком случае склонности вообще? А может, все, что, как кажется, нам нравится делать, – это наши привычки? Что ж, вопрос закономерный. Но если мы понаблюдаем за собой, то придем к выводу, что склонности все же существуют.

ПРИМЕР 1

X, о котором мы не раз говорили, больше нравятся блондинки, чем брюнетки. Сказать по правде, к брюнеткам он вовсе равнодушен – не то что к блондинкам. И это при том, что он еще ни разу в жизни не вступал в интимные отношения ни с теми ни с другими. Предположение о том, что в своей жизни X встречал в основном блондинок, а брюнеток видел крайне редко, не выдерживает никакой критики. Тем более что и среди блондинок у X есть свои особые предпочтения, и для того, чтобы обнаружить, что одна девушка нравится ему больше, чем другая, ему вовсе не обязательно длительное время созерцать ее; ему все становится ясно с первого взгляда. Так что о привычках тут говорить не приходится.

А вот Y больше нравятся брюнетки, причем главным образом те, которые не нравятся X. Так что говорить о всеобщих физиологически обусловленных предпочтениях здесь тоже нельзя.

ПРИМЕР 2

X очень нравится одна из улиц города, в котором он живет. На этой улице, да и вообще в том районе, где находится эта улица, X бывает нечасто. Его путь на работу не проходит через эту улицу. Места в городе, где X бывает более или менее часто, тоже находятся совсем в другом районе. Так что говорить о привычке в данном случае, очевидно, нельзя. И о всеобщих физиологически обусловленных предпочтениях – тоже, поскольку Y эта улица вовсе даже не нравится, а совсем наоборот. Но зато Y нравится другая улица, а вот X к ней совершенно равнодушен.

Есть в городе и другие улицы, на которых любит бывать X и тоже бывает на них нечасто. Но они нравятся ему не так сильно, как первая. К большей же части улиц он просто индифферентен. А еще в городе есть такие улицы, которые X совершенно не нравятся, и он старается на них не бывать.

Оба примера не только подтверждают нашу гипотезу о существовании склонностей, но и заставляют нас обратить внимание на то, что не существует в действительности каких-то абсолютных склонностей. Просто к одним вещам человек предрасположен больше, а к другим – меньше.

Итак, склонности существуют. Но существуют и привычки. И нетрудно понять, что многие наши привычки вырастают непосредственно из наших склонностей. Согласно определению склонность – это то, что человеку больше нравится делать. Очевидно, что если человек имеет свободу выбора – он будет стремиться делать именно то, что ему больше нравится, то есть следовать своим склонностям. И он конечно же будет делать это всякий раз, когда сложатся

подходящие для этого обстоятельства. Теперь нам осталось взглянуть на первое определение привычки и обнаружить, что мы поняли, как склонности перерастают в привычки.

Как отличить склонность от привычки?

В свое время мы установили (см. *принцип освобождения*), что путь обучения использованию интуиции включает избавление от привычек. А чтобы избавиться от привычек, человек, очевидно, должен узнать, что является его склонностями, а что – всего лишь привычками. Как же это можно сделать? – напрашивается вопрос.

Ответ на него необыкновенно прост. Поскольку (см. определение склонностей), лишь не имея привычек, человек может узнать, что является его склонностями, то, значит, чтобы отличить склонности от привычек, нужно просто избавиться от последних. Тогда все то, что человеку будет нравиться делать после этого, можно будет признать его склонностями (т. е. если человек будет делать что-то **НЕРЕГУЛЯРНО**, но всякий раз, когда он будет делать это, он будет чувствовать, что ему нравится это делать, в этом случае можно будет смело сказать, что это нравится ему постольку, поскольку является его склонностью). Другого же способа отличить склонности от привычек, очевидно, не существует.

(42)

Человек, чтобы понять, что из того, что ему нравится, является его склонностями, а что – привычками, должен избавиться от привычек.

Образование привычек в результате общения

Теперь мы рассмотрим вопрос о том, каким образом формируются привычки человека под воздействием социальных факторов. Ранее мы уже отметили, что в случае социальных факторов можно говорить как о непосредственном воздействии человеческих существ друг на друга, так и об опосредованном воздействии – через представления о законах, порядках и обычаях, принятых в обществе. О формировании привычек под воздействием стереотипных представлений мы уже сказали достаточно много и не будем вновь возвращаться к этому вопросу. Заметим лишь, что представления человека о его месте в обществе и отношениях с этим обществом и его отдельными индивидуумами – это стереотипные представления, зачастую весьма далекие от реальности. Что же касается вопроса об образовании у человека привычек в результате непосредственного воздействия на него других лиц, здесь есть многое, на что еще следует обратить внимание и о чем стоит поговорить. Этим мы сейчас и займемся.

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.