

АНДРЕЙ
ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ



УЧЕНИЕ ДОНА ХУАНА

Трактат о привычках

Андрей Сергеевич Преображенский

Учение дона Хуана. Трактат о привычках

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=646045

Андрей Преображенский. Учение дона Хуана. Трактат о привычках: Центрполиграф; Москва;

2009

ISBN 978-5-9524-4525-3

Аннотация

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 практичные 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	10
ВНИМАНИЕ ЧЕЛОВЕКА И ЕГО ПОВЕДЕНИЕ	10
Базовый механизм функционирования человека	10
Неосознанное принятие решений	13
Осознанное принятие решений	14
О правильном мышлении	21
Интуиция и энергия	24
ПРИЧИНЫ ОБРАЗОВАНИЯ ПРИВЫЧЕК	26
Образование привычек под воздействием	26
внутренних факторов	
Образование привычек под воздействием внешних	27
факторов	
Образование привычек на основе склонностей	34
Что есть склонность?	34
Склонности и привычки	35
Как отличить склонность от привычки?	36
Образование привычек в результате общения	36
Основные принципы человеческого общения	37
Привычки как результат настройки	41
Обучение в результате общения: путь к	43
приобретению стереотипов	
Образование привычек под воздействием	44
внутреннего диалога	
Сущность внутреннего диалога	44
О пользе внутреннего диалога	45
РЕЗУЛЬТАТ ОБРАЗОВАНИЯ ПРИВЫЧЕК	47
ПЛОХО ЛИ ИМЕТЬ ПРИВЫЧКИ, И ЕСЛИ ПЛОХО, ТО	48
ПОЧЕМУ?	
Часть 2	55
ВОЗМОЖНО ЛИ НЕ ИМЕТЬ ПРИВЫЧЕК?	56
О ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧКАХ	58
О ФАКТОРАХ, СПОСОБСТВУЮЩИХ ВЫРАБОТКЕ	70
ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК	
САМОКОНТРОЛЬ И САМОНАБЛЮДЕНИЕ	71
УМЕРЕННОСТЬ	73
ВНУТРЕННЕЕ БЕЗМОЛВИЕ	73
СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ПРАВИЛЬНОГО ОБЩЕНИЯ	73
СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛА ПРАВИЛЬНОГО	74
МЫШЛЕНИЯ	
ЭКОНОМИЯ И НАКАПЛИВАНИЕ ЭНЕРГИИ	75
САМОУБЕЖДЕНИЕ	75
ПРОЧИЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ	75
ВЫРАБОТКА ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК	77
ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ I ГРУППЫ	77

ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ II ГРУППЫ	77
ОСОЗНАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ ВЫРАБОТКИ ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК И ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК	80
Конец ознакомительного фрагмента.	82

Андрей Преображенский

Учение дона Хуана. Тракта́т 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 Х 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, Х – 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 Х 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 Х не творческая, и каждый день на работе он делает примерно одно и то же.

В 12 часов у Х обеденный перерыв.

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

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

Перед сном Х слушает музыку Баха.

По выходным Х обычно ездит на рыбалку с друзьями.

В пятницу вечером он должен успеть на восьмичасовую электричку.

Суббота и воскресенье: с 8 утра до 6 вечера Х 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 появ-

ляется 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 прежнего 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 (13а) 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. (13а)), 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 осознание 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 тартары. 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*

– полюбаваться 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 Х 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 Х 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 возмож-

ностях), 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 от 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 Х: в одном случае привычка размышлять о музыке Баха заставляла его вновь делать это, когда он слышал 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, составлявших 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 **ПРИВЫКЛИ 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 пове-

дение 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.

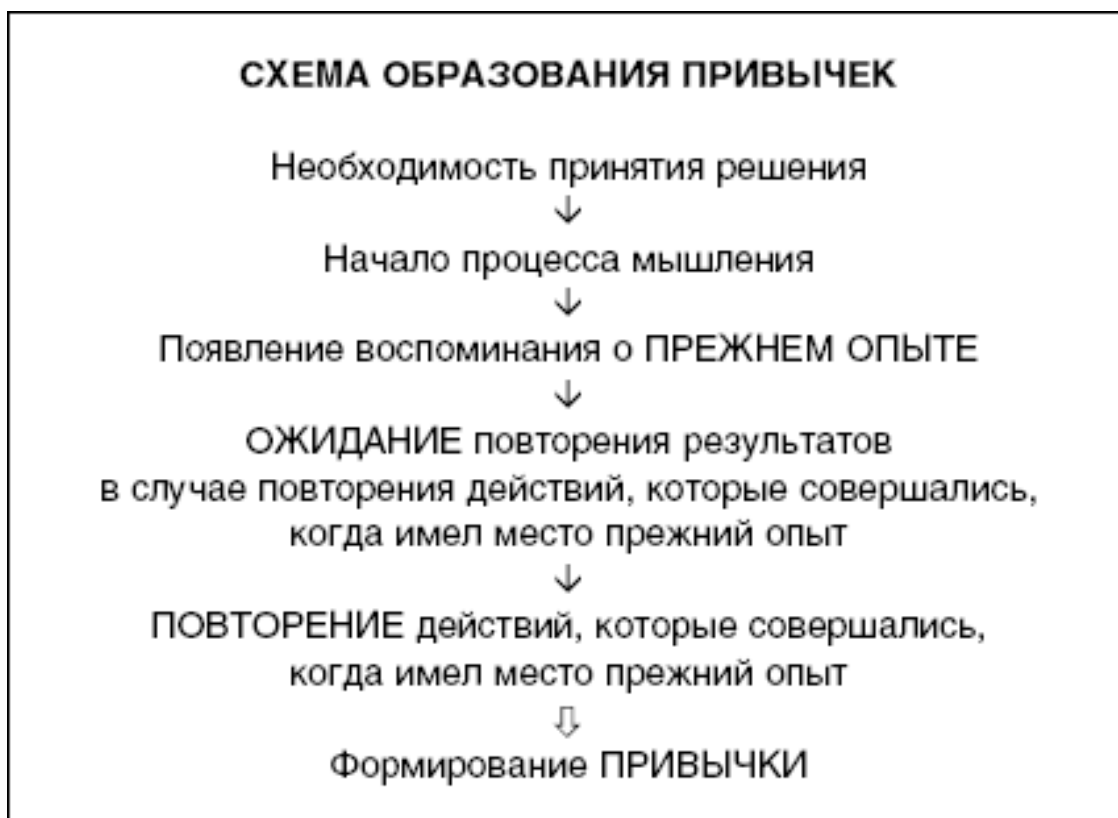
Начнем с того случая, когда человек вовсе не имеет свободы выбора. В подобной ситуации он, очевидно, делает то, чего требуют от него обстоятельства. При этом если обстоятельства (например, в лице родителей этого человека, обучающих его чему-то) заставляют его регулярно повторять одни и те же действия (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 попытаться 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 попытаться 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, заляпанным 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, имеющихсся 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:

(37а)

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)

Основой 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 про-

изойти, 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 Х скрепя сердце взялся за бананы. И морщился. 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, Х попробовал их и нашел, что это кислятина 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

Х, 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 Х встречал в основном блондинок, а брюнеток видел крайне редко, не выдерживает никакой критики. Тем более что и среди блондинок у Х 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 У больше нравятся брюнетки, причем главным образом те, которые не нравятся Х. Так что говорить о всеобщих физиологически обусловленных предпочтениях здесь тоже нельзя.

ПРИМЕР 2

Хочень нравится одна из улиц города, в котором он живет. На этой улице, да и вообще в том районе, где находится эта улица, Х бывает нечасто. Его путь на работу не проходит через эту улицу. Места в городе, где Х 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 У 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? – спрашивается 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.

Основные принципы человеческого общения

Прежде всего посмотрим, какие механизмы функционирования внимания лежат в основе человеческого общения.

ЗАПРОСЫ И ОТВЕТЫ

Началом любого акта общения является *ЗАПРОС*, то есть обращение одного лица к другому. Разумеется, такое обращение имеет место лишь в том случае, если обращающемуся индивидууму требуется получить какую-то информацию от другого индивидуума или сообщить ему некоторую информацию. Термин «информация» следует понимать здесь в самом широком смысле: это не обязательно должна быть информация, передаваемая при помощи слов, но это может быть и информация, передаваемая при помощи каких-либо жестов или сигналов. Так что, когда один индивидуум подходит к другому и молча бьет его по лицу, – это в нашем понимании тоже передача информации, и, значит, здесь тоже имеет место акт общения, начинающийся с *запроса*.

Все *запросы*, какие только могут иметь место, мы условно делим на три группы. *Запросы* первой группы мы назовем «агрессивными», *запросы* второй группы – «неявно агрессивными», а *запросы* третьей – «конструктивными».

АГРЕССИВНЫЙ ЗАПРОС характеризуется агрессивными намерениями лица, делающего этот *запрос*, вполне осознаваемыми этим лицом. Иными словами, лицо, делающее агрессивный *запрос*, делает этот *запрос* с целью совершить некоторое насилие над другим лицом, отдавая себе отчет в том, что другим лицом это будет расценено именно как насилие. Термин «насилие» здесь следует понимать в широком смысле: это может быть как физическое насилие, так и насилие на ментальном или эмоциональном уровне. Когда один человек хочет заставить другого делать то, что другой делать не хочет, и для этого обращается к нему с *запросом*, такой *запрос* как раз и следует считать агрессивным.

НЕЯВНО АГРЕССИВНЫЙ ЗАПРОС, как и явно агрессивный, делается с целью совершить некоторое насилие над другим лицом. Однако в данном случае агрессор не осознает, что является агрессором. Он даже может считать, что совершает великое благо для того, к кому обращается с *запросом*, и рассматривать этот *запрос* как акт своей глубокой любви к тому, над кем творит насилие. И поскольку он не рассматривает свой *запрос* как агрессию, то зачастую рассчитывает на ответную благодарность и может быть очень удивлен и рассержен, не получив ее. К категории неявно агрессивных *запросов*, вероятно, относится подавляющее большинство *запросов*, делаемых людьми.

Прежде чем определить понятие конструктивного *запроса*, мы должны обратить внимание на тот факт, что вообще-то любой *запрос* – это до некоторой степени насилие, поскольку *запрос* всегда делается с намерением получить *ответ* или сообщить некоторую информацию, то есть в основе любого *запроса* лежит покушение на свободу того лица, к кому он обращен, распоряжаться своим временем. Поэтому принципиальное различие между видами *запросов* может состоять лишь в том, чем готово заплатить *запрашивающее* лицо за получение *ответа*.

КОНСТРУКТИВНЫЙ ЗАПРОС – это такой *запрос*, который делается с полным осознанием его насильственной природы и готовностью заплатить за *ответ* на *запрос* такую цену, какую потребует тот, к кому *запрос* адресован. В этом и состоит его отличие от агрессивного: здесь человек готов расплачиваться за чужие неудобства, а в случае агрессивного

запроса вовсе не собирается этого делать. Конструктивные *запросы*, вне всякого сомнения, большая редкость.

Разумеется, «платой» за *ответ* на *запрос* может быть все, что угодно, в зависимости от конкретной ситуации. В одном случае *запрашиваемому* может оказаться достаточно удовольствия от общества *запрашивающего*, или от собственного ответа, или от полученной информации (если *запрос* делается не с целью получения, а с целью передачи информации). В другом же случае даже простое присутствие *запрашивающего* может быть невыносимым для *запрашиваемого* и никакая компенсация не будет достаточной для получения *ответа*.

После того как человек осуществляет *запрос*, он либо получает *ответ*, либо не получает (в случае если *запрос* делается не с целью получения, а с целью сообщения информации, *ответом*, очевидно, является сам акт восприятия этой информации лицом, которому она предназначена). В случае если *ответной* реакции нет – сеанс общения следует считать несостоявшимся. Если же *ответ* получен, сеанс общения состоялся и может быть продолжен в виде последующей серии *запросов* и *ответов*. И при этом по мере взаимодействия общающихся лиц осуществляется взаимная *НАСТРОЙКА*.

НАСТРОЙКА

Любое взаимодействие требует *настройки*.

Для того чтобы общение состоялось, прежде всего должна осуществиться *настройка* (т. е., попросту говоря, переключение внимания) на осознание того, кому передается или от кого получается информация, и на сам акт ее передачи или получения. Это, так сказать, «поворот антенны».

Затем – и это не менее важно – надо *настроиться* на менталитет собеседника, на его мировосприятие. Это своего рода «настройка приемника и передатчика на одну и ту же волну». Если приемник и передатчик не настроить на одну и ту же волну, передача информации через эфир будет невозможна. Точно так же, если *запрашиваемый* и *запрашивающий* не *настроятся* на **одну и ту же картину мира**, адекватное взаимодействие между ними будет невозможно. Это представляется совершенно очевидным, если вспомнить (39).

(43)

Чем сильнее совпадают картины мира общающихся людей, тем более адекватным будет их общение, то есть тем лучше они смогут понять друг друга.

(44)

Для того чтобы хорошо понимать друг друга в ходе общения, людям в процессе общения приходится осуществлять взаимную настройку картины мира.

ПРИМЕР

Наш г-н *X* – человек очень вежливый и ко всем незнакомым и малознакомым людям обращается на «вы».

Но вот однажды один его близкий друг – заядлый рыболов, как и он сам, – предложил ему познакомиться с человеком, который изобрел новый интересный способ подледного лова рыбы. *X* конечно же очень заинтересовался этим предложением. Но друг предупредил его, что изобретатель – человек без предрассудков и тех, кто обращается к другим на «вы», просто не воспринимает. И нашему *X* пришлось скрепя сердце *настроиться* на нового собеседника и вести себя так, как ведут себя люди, имеющие его стереотипное представление в отношении общения, а именно что все люди братья и должны обращаться друг к другу исключительно на «ты».

(Пример специально утрирован, чтобы было понятно, что представляет собой *настройка*. На самом деле обычно все гораздо тоньше.)

Каким именно образом осуществляется *настройка*, понять нетрудно. Рассмотренный пример показывает, что *настройка* – это не что иное, как временная замена собственных представлений о мире на чужие.

Настройка – это временная замена собственных стереотипных представлений о мире на чужие.

Но осуществляется этот процесс подмены обычно неосознанно, на интуитивном уровне, на уровне подсознания: человеку часто бывает достаточно увидеть другого человека, чтобы интуитивно определить, что он собой представляет, то есть какова его картина мира (ведь поступки человека определяются его осознанием (см. (16), а также (37a)), а осознание есть порождение картины мира (см. (39)), а определив это, понять и то, способен ли этот человек адекватно осознать приготовленный для него *запрос*, или же картина мира этого человека (во всяком случае, в той части, к которой относится *запрос*) сильно отличается от его собственной, и потому прежде, чем посылать *запрос*, необходимо осуществить *настройку*, чтобы сформулировать *запрос* в наиболее понятной *запрашиваемому* форме.

Итак, очевидно, что *настройка* является совершенно необходимым инструментом общения. Уже для того, чтобы общение состоялось, его инициатор должен начать с того, что *настроиться* на мировосприятие другого человека, и лишь после этого сформулировать *запрос* в наиболее адекватной форме, так, чтобы он был как можно более понятен *запрашиваемому* в соответствии с его картиной мира. (Конечно, возможен случай, когда картины мира *запрашиваемого* и *запрашивающего* полностью совпадают, и тогда *настройка* не производится, но случай такого детального совпадения нетипичен.) Если же речь идет об агрессивном *запросе*, инициатор общения стремится *настроить* *запрашиваемого* на собственное мировосприятие или просто действует так, как если бы *запрашиваемый* имел такую же картину мира, что и он, так что *настраиваться* приходится *запрашиваемому*. Таким образом, и в этом случае *настройка* так или иначе происходит. В случае же неявной агрессии мы можем иметь какой-то промежуточный вариант *настройки*, когда и *запрашивающий*, и *запрашиваемый* частично *настраиваются* друг на друга.

Если общение состоялось, то по мере его продолжения взаимное *настраивание* картины мира в той или иной степени обычно имеет место всегда, вне зависимости от того, какие виды *запросов* используются в процессе общения. Ну и конечно, если один человек часто общается с другим (что, кстати, согласно определению само по себе является привычкой), то их картины мира, то есть их стереотипные представления о мире, постепенно «притираются» друг к другу, становятся все ближе и ближе. Это конечно же связано с тем, что, как уже было отмечено, *настройка* – это временная замена собственных представлений о мире на чужие, а регулярное повторение такой подмены приводит к тому, что у человека формируется привычка часто удерживать внимание на чужих представлениях о мире (вспомним (11) и (3)), в результате чего, естественно, они перестают быть чужими.

(45a)

Чем чаще люди общаются друг с другом, тем ближе становятся их картины мира.

А поскольку стереотипы обуславливают привычки (см. (37b)), то приходится признать, что...

(45b)

Чем чаще люди общаются друг с другом, тем больше у них появляется общих привычек.

Как говорится, «с кем поведешься, от того и наберешься...»

(45с)

Регулярная *настройка* картины мира человека в процессе общения на картины мира других людей лежит в основе образования стереотипов человека и как следствие – его привычек.

Из (45а) мы можем сделать следующий вывод:

(46а)

Ключом к изменению человеком его картины мира является изменение им круга общения.

Вспоминая (37b), заключаем, что...

(46b)

Ключом к избавлению человека от привычек является изменение им круга общения.

Разумеется, речь идет не просто об изменении круга общения, но о смене старого круга общения на такой новый, в котором поддерживается иное представление о мире, нежели в старом, а если быть предельно точным – о таком, в котором НЕ ПОДДЕРЖИВАЮТСЯ СТЕРЕОТИПНЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О МИРЕ.

Далее, (45) в сочетании с (39) и (40) наводит нас на еще один очень важный вывод:

(47а)

Факт поддержания всеми людьми мира очень сходной картины мира является прямым следствием их интенсивного общения.

(47b)

Наличие близкого сходства в осознании мира всеми людьми и близкого сходства в их самоосознании является прямым следствием их интенсивного общения.

Заметим, что сходные представления людей о себе в сочетании со способностью *настройки* на собеседников в процессе общения зачастую наводят людей на мысль о том, что все люди практически одинаковы (речь, конечно, идет здесь не о внешнем сходстве, а о сходстве в представлениях о мире и побуждающих мотивах к совершению тех или иных поступков). И для многих людей эта идея о всечеловеческом сходстве занимает видное место среди их стереотипных представлений о мире. Конечно, такие представления имеют под собой ряд реальных оснований, но лишь до некоторой степени. Наблюдения показывают, что все люди чем-то отличаются друг от друга, причем значительно сильнее, чем может казаться. Кроме того, есть немало людей, чьи представления о мире, склонности и побуждающие мотивы поступков сильно отличаются от представлений, склонностей и мотивов остального большинства (в качестве примера можно привести тех из ведущих представителей различных религиозных движений, которые являются истинными образцами веры). Так что...

(48)

Стереотипное представление о том, что взгляды на мир, склонности и побуждающие мотивы поступков всех людей практически одинаковы, не соответствует действительности.

К чему приводит человека представление о полном сходстве картины мира всех людей? Нетрудно догадаться. К тому, что человек поступает с другими так, как он хотел бы, чтобы другие поступали с ним. И считает это правильным. Но другие-то вовсе не таковы, каков он. И потом этому неявному агрессору только и остается, что удивляться, почему это другие недовольны тем, что он делает по отношению к ним.

(49)

Человек, поступая с другими так, как он хотел бы, чтобы другие поступали с ним, зачастую творит насилие над другими, не отдавая себе в этом отчета.

(50)

Следует поступать с другими так, как ОНИ хотели бы, чтобы с ними поступали.

Люди редко понимают, что правильным будет следовать именно этому правилу (а чего еще можно ожидать от людей, основывающихся в своих поступках на стереотипных представлениях, а не на безмолвном знании?), и потому им часто бывает сложно понимать друг друга. И получается, что человек с одними представлениями о мире вкладывает в свои слова одно, а его собеседник – человек, придерживающийся иных взглядов, – понимает из этих слов совсем другое. Как сказал об этом поэт, «мысль изреченная есть ложь...».

Привычки как результат *настройки*

Мы уже сделали вывод, что *настройка* является не только инструментом взаимопонимания, но и важным фактором, способствующим образованию привычек (см. (44) и (45с)). В связи с этим уместен следующий вопрос: если учесть, что общение обычно является необходимым для выживания человека, то можно ли в таком случае вообще избавиться от привычек?

Конечно, можно попытаться стать отшельником. Но для большинства людей это, по всей видимости, не только неприемлемо, но и практически невыполнимо.

Еще можно попытаться не осуществлять *настройки*. С технической точки зрения это выполнимо, конечно. Но к чему это приведет? Человек сможет общаться лишь с теми, кто имеет такие же представления о мире, что и он сам: остальные люди просто не будут его понимать. И по мере того как он будет избавляться от привычек, а значит, и от старых стереотипов, круг его общения постепенно будет сужаться, пока полностью не исчезнет. Таким образом, этот вариант не слишком сильно отличается от отшельнического.

Но человеку все-таки требуется информация, а значит, и общение. А чтобы это общение было эффективным и конструктивным, необходимо осуществлять *настройку* (см. (43)). Если в ходе общения человек не будет следовать правилу (50), то его собеседники, имеющие иную картину мира, будут рассматривать его действия по отношению к ним как агрессию и постараются не иметь с ним дел, так что эффективного взаимодействия не получится. А чтобы следовать (50), необходимо *настраивать* свою картину мира на картины мира других людей.

Тем не менее если мы внимательно перечтем (45с), то обнаружим, что проблема все же имеет решение. Это решение состоит в следовании описанным ниже правилам, регламентирующим процесс общения.

1. Поскольку именно РЕГУЛЯРНАЯ *настройка* картины мира человека в процессе общения на картины мира других людей лежит в основе образования стереотипов и как следствие – привычек, то для того, чтобы не перенимать чужих привычек, человек должен **избе-**

гать **РЕГУЛЯРНОГО** общения с теми, чья картина мира отлична от его собственной. (Подчеркнем, что общение здесь следует понимать в самом широком смысле – как обмен информацией, и потому чтение книг, просмотр телепрограмм, прослушивание радиопередач или просто музыкальных записей и даже пребывание в местах, обстановка которых отражает представления о мире их обитателей, следует рассматривать как общение.)

2. Избавляясь от привычек, человек должен избавиться и от своих стереотипов (см. *правило избавления от привычек*), а потому со временем его стереотипные представления о мире сменятся на непосредственное восприятие мира. И это значит, что регулярное общение с ЛЮБЫМ человеком – носителем стереотипов будет чревато приобретением стереотипов и привычек. Поэтому человек должен **избегать РЕГУЛЯРНОГО общения с теми, кто имеет какие-либо стереотипные представления о мире** (или, во всяком случае, с теми, кто не стремится избавляться от своих стереотипов).

3. Принимая во внимание, что стереотипы – это что-то вроде заразной болезни и заразиться ими можно в результате любого контакта с инфицированным, следует избегать неоправданного риска и **общаться с теми, кто имеет какие-либо стереотипные представления о мире, лишь тогда, когда это совершенно необходимо**. Как гласит народная мудрость, «береженого Бог бережет».

4. Следует быть предельно осторожным в самом начале общения, в момент передачи или получения первого *запроса*. Поскольку результаты первого *запроса* зачастую определяют весь последующий ход общения, человек, обращаясь к другому с конструктивным *запросом* и желая сделать общение эффективным, старается осуществить *настройку* как можно лучше, заранее мысленно моделируя реакцию собеседника. И здесь важно не перестараться и **в ходе общения с теми, кто имеет стереотипные представления о мире, осуществлять настройку лишь в такой степени, в какой это действительно необходимо, чтобы передать или получить требуемую информацию**. Заметим здесь, что осуществление *настройки* требуется ТОЛЬКО в случае общения с теми, кто имеет стереотипные представления о мире (тем, кто не понимает, почему это так, рекомендуется еще раз прочитать определение *настройки*).

5. Наконец, **по окончании сеанса общения необходимо эффективно избавляться от настройки, если в результате общения она была произведена, и НЕЙТРАЛИЗОВАТЬ ее результаты**. Поскольку *настройка* – это концентрация внимания на чужих стереотипах, то нейтрализация результатов *настройки*, очевидно, должна состоять в концентрации внимания на представлениях, противоположных тем, на которые была осуществлена *настройка*. И делать это надо в течение промежутка времени, равного тому, в течение которого имела место *настройка*.

Впредь мы будем называть рассмотренные выше правила *правилами правильного общения с людьми*. Под *правильным* общением здесь будет пониматься конечно же такое, которое не ведет к формированию привычек.

ПРАВИЛА ПРАВИЛЬНОГО ОБЩЕНИЯ С ЛЮДЬМИ

Если человек хочет избавиться от привычек, при общении с людьми – в какой бы форме оно ни протекало – он должен придерживаться следующих правил:

1. Общаться с теми, кто имеет стереотипные представления о мире, лишь тогда, когда это совершенно необходимо.

2. Избегать РЕГУЛЯРНОГО общения с теми, кто имеет стереотипные представления о мире.

3. В ходе общения с теми, кто имеет стереотипные представления о мире, осуществлять *настройку* лишь в такой степени, в какой это

действительно необходимо, чтобы передать или получить требуемую информацию.

4. По окончании сеанса общения с теми, кто имеет стереотипные представления о мире, эффективно избавляться от настройки, если в результате общения она была произведена, и НЕЙТРАЛИЗОВЫВАТЬ ее результаты.

НЕЙТРАЛИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ *НАСТРОЙКИ* должна состоять в концентрации внимания на представлениях, противоположных тем, на которые была осуществлена настройка, в течение промежутка времени, равного тому, в течение которого имела место настройка.

Обучение в результате общения: путь к приобретению стереотипов

Человек приходит в мир свободным от стереотипов. Это совершенно очевидно. (Стереотип – это привычка думать о мире определенным образом. Новорожденный не может иметь привычек, ибо привычка – это систематическое повторение некоторых действий в течение некоторого промежутка времени. А новорожденный еще ничего не делал – он только родился.)

Как же человек приобретает свои стереотипные представления о мире? Отчасти мы уже занимались обсуждением этого вопроса. Теперь же можем рассмотреть процесс формирования стереотипов во всех деталях.

Все начинается с того, что новорожденного начинают учить. Его учителя (в первую очередь родители) действуют по отношению к нему как насильники, как агрессоры – иногда неявные, а иногда и явные. Насильственным путем они заставляют ребенка систематически повторять одни и те же действия, концентрируясь при этом на определенном ряде мыслей и чувств. В результате внимание ребенка выучивается систематически возвращаться к этим действиям, мыслям и чувствам, и только к ним (за редким исключением). При этом главное, что стремятся сделать учителя, – это заставить своего ученика усвоить определенные ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ, то есть они стремятся научить его думать и поступать, основываясь в своих мыслях и поступках на некоторых стереотипных представлениях о мире. И со временем им это конечно же удастся сделать. (Поступая так, учителя преследуют благородную цель: сделать ребенка полноценным членом социума. Но беда в том, что быть полноценным членом социума – значит иметь стереотипные представления о мире, свойственные этому социуму.)

Отчасти человек учится и самостоятельно, но решающую роль в его обучении выполняют, конечно, окружающие люди. Порой такое положение дел приводит даже к тому, что привычки, приобретенные человеком под давлением окружающих, вступают в противоречие с его склонностями, в результате чего человек может испытывать сильные неудобства и страдания, иногда даже не понимая, в чем их причина. Впрочем, такие привычки не отличаются устойчивостью. Они заменяются привычками, соответствующими склонностям человека (и вырабатывающимися на их основе), как только это становится возможным (например, когда родители человека теряют тотальный контроль над ним).

После того как ребенок выучивается руководствоваться стереотипами в принятии решений, он, разумеется, оказывается все менее и менее способным пользоваться своей интуицией. И чем больше он использует свои стереотипы для принятия решений, то есть чем чаще он концентрирует на них внимание, тем сильнее они становятся – до тех пор, пока полностью не заменяют для человека реальность воспринимаемого мира. И тогда человек

действительно становится полноценным членом социума. И марионеткой в руках своих привычек и внешних обстоятельств.

Впоследствии некоторые привычки человека иногда меняются. Но в подавляющем большинстве случаев это бывает вызвано внешними обстоятельствами, а не сознательным решением человека избавиться от них.

Накапливая опыт на протяжении своей жизни, человек пополняет свой набор стереотипов, но и сами эти стереотипы во многом определяют характер приобретения опыта, направляя поступки человека. Вся сумма накопленного человеком опыта составляет его *ЛИЧНУЮ ИСТОРИЮ*, его представления о самом себе, и эта *личная история* – память о том, какие поступки человек совершал на протяжении своей жизни и к чему это приводило, – заменяет для него... его самого точно так же, как картина мира заменяет для него реальный мир.

ЛИЧНАЯ ИСТОРИЯ – это набор стереотипных представлений человека о себе, базирующихся на опыте, приобретенном им в течение жизни.

Образование привычек под воздействием внутреннего диалога

Помимо рассмотренных внутренних факторов – физиологических, социальных и космических, – способствующих формированию у человека привычек, есть еще один совершенно особый фактор, существенно способствующий тому же. Этот фактор, который нельзя однозначно отнести ни к внешним, ни к внутренним, есть не что иное, как ведение человеком мысленной беседы с самим собой, *ВНУТРЕННЕГО ДИАЛОГА*. С одной стороны, это внутренний фактор, поскольку (хотя бы теоретически) человек способен полностью контролировать его, чего нельзя сказать о внешних обстоятельствах. С другой стороны, *внутренний диалог* формируется исключительно под воздействием внешних факторов, и в первую очередь – социального взаимодействия. *Внутренний диалог* – это мысленное обсуждение наших действий и того, что мы видим, с чем имеем дело, короче, того, что мы осознаем. А осознаем мы то, что заставляют нас осознавать наши стереотипы (см. (39)), и, значит, говорим сами с собой мы именно о них; но формируются-то они под воздействием внешних факторов! Все это заставляет нас рассматривать *внутренний диалог* как некоторый совершенно особый фактор, способствующий формированию привычек, и потому мы рассматриваем его влияние на формирование привычек отдельно от прочих.

Сущность внутреннего диалога

Итак, люди имеют привычку вести *внутренний диалог*. Ни для кого не секрет, что такая привычка действительно существует и свойственна всем нам. Но что представляет собой *внутренний диалог*?

На первый взгляд может показаться, что, когда мы ведем *внутренний диалог*, мы мыслим и, значит, ведение *внутреннего диалога* – это и есть мышление. Но так ли это на самом деле? Вовсе нет. Ведь мы уже отмечали, что *внутренний диалог* и мышление – это далеко не одно и то же, вопреки тому, как это принято думать (см. (18) и (24)). Но мысленное (в том смысле, что произносимое вслух) произнесение слов, описывающих наши мысли, возникающие в процессе ведения *внутреннего диалога*, несомненно, имеет место. Что же это за мысли? Выше мы уже заметили, что это мысли, представляющие собой наши стереотипные представления о мире. При этом весьма важен тот факт, что слова, составляющие *внутренний диалог*, являются прямым следствием этих мыслей, а не наоборот; важно также и то, что «внешняя» часть *внутреннего диалога* – мысленное произнесение некоторых слов

– неотделима от «внутренней» – появления мыслей в нашем сознании. Мысли же – нечто, возникающее как на сознательном, так и на подсознательном уровне. Поэтому точнее всего будет определить понятие *внутреннего диалога* так:

ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ – это процесс появления в сознании (и подсознании) человека мыслей, сопровождаемый обычно формированием словесных описаний этих мыслей и их мысленным (т. е. не вслух, а про себя) произнесением.

Крайне важно для нас отметить тот факт, что **МЫСЛИ**, о которых идет речь в данном определении, – это вовсе не обязательно **ЗНАНИЕ**, полученное интуитивным путем, но они могут быть и **ПРЕДСТАВЛЕНИЯМИ**, извлеченными из памяти. И для подавляющего большинства людей в подавляющем большинстве случаев мысли – это именно последнее, а не первое (тем, кто сомневается в этом, рекомендуется освежить в памяти **(22)**).

Из всего сказанного здесь следует, что ведение *внутреннего диалога* в большинстве случаев вовсе не способствует мышлению и осознанию реальности, возникающему вследствие мышления (здесь будет уместно вспомнить **(18)** и **(19)**). Чему оно способствует – так это укреплению стереотипных представлений о мире. Ибо,

(51)

Ведя внутренний диалог, человек постоянно концентрирует внимание НА ОДНИХ И ТЕХ ЖЕ МЫСЛЯХ, которые со временем и образуют его картину мира.

В самом деле, о чем человек говорит сам с собой? Очевидно, о том, что осознает. А значит, о том, что привлекает его внимание **(13b)**. Но пока что-то не отвлечет его внимание от того, на чем оно удерживается, внимание будет продолжать удерживаться все на том же **(14)**. И все это время человек будет повторять в своих мыслях одно и то же. Повторять, повторять, повторять... Вот вам и готовая привычка!

Итак, ведя *внутренний диалог*, человек приучает себя удерживать внимание на своих мыслях, на картине мира, а не на реальности. Это-то и приводит к тому, что стереотипные представления человека о мире полностью заслоняют собой реальный мир. И таким образом, оказывается, что *внутренний диалог* является той силой, которая преобразует информацию, получаемую человеком из внешнего мира (личный опыт, информация, получаемая из внешних источников), в стереотипные представления о мире, которые затем становятся причиной образования множества привычек. (Откуда, например, у человека привычка действовать, основываясь на прежнем опыте? А вот откуда. Ведя *внутренний диалог* – а вести его может и грудной младенец, не умеющий говорить, ибо согласно определению *внутренний диалог* не обязательно должен быть связан со словесными формулировками, – человек концентрирует внимание на своем опыте, и в результате позднее, когда складываются аналогичные обстоятельства, первое, что он вспоминает и пытается повторить (см. **(11)**), – это прежний опыт.)

Таким образом, мы приходим к выводу, что...

(52)

Не будь внутреннего диалога – не было бы и стереотипов, а значит, и привычек.

О пользе внутреннего диалога

«Да полноте, – скажет удивленный читатель, – неужто есть от ведения *внутреннего диалога* какая-то польза?» И будет прав. Действительно, пользы нет. Важно, однако, не пере-

путать процесс ведения *внутреннего диалога* с процессом мышления, ибо последний, пожалуй, все же не совсем бесполезен (вспомним хотя бы (25)).

Мышление, как известно, тоже характеризуется появлением мыслей. И как и в случае ведения *внутреннего диалога*, в ходе мышления мысли могут выкристаллизовываться в слова. Ведь словесное формулирование интуитивно осознанных мыслей помогает лучше их осознать, а это, в свою очередь, помогает процессу мышления.

В чем же разница между ведением *внутреннего диалога* и мышлением? В целях!

Какова цель мышления? Найти ответ на поставленный вопрос.

Какова цель ведения *внутреннего диалога*? НИКАКОЙ!

(53a)

Разница между мышлением и ведением *внутреннего диалога* состоит лишь в том, что *внутренний диалог*, в отличие от мышления, не преследует цели поиска решения какой-либо проблемы.

Когда мы ведем *внутренний диалог*, мы делаем это просто так, чисто автоматически, не преследуя при этом каких-либо целей. Если мы понаблюдаем за собой, то обнаружим, что большую часть времени, в течение которого мы, как кажется, размышляем, мы на самом деле ведем пустой и бессмысленный *внутренний диалог*, замаскированный под мышление. Но на самом деле это не полноценное мышление. Это не поиск решения животрепещущих проблем. Это переливание из пустого в порожнее. (Вспомним пример, в котором наш Х шел на работу и размышлял то о рыбалке, то о музыке Баха. Ему действительно надо было найти ответы на какие-то насущные вопросы и поэтому он размышлял? Отнюдь! Он просто убивал время, занимая его пустой болтовней с самим собой. И он в этом не одинок, ибо все мы постоянно делаем то же самое. А к чему это ведет, мы уже выяснили.)

Приведенный выше критерий различия мышления и *внутреннего диалога*, к сожалению, не лишен недостатков. Если считать, что различие между ними состоит в том, что в одном случае речь идет о поиске решения проблемы, а в другом – нет, то мы должны договориться о том, что следует считать проблемой. Ведь при желании любую мелочь можно признать проблемой и таким образом оправдать ведение *внутреннего диалога*. Поэтому дадим более точное определение критерия.

(53b)

Разница между мышлением и ведением *внутреннего диалога* состоит лишь в том, что *внутренний диалог*, в отличие от мышления, не преследует цели поиска решения какой-либо проблемы, решение которой необходимо для выживания и благополучия человека.

Что ж, теперь нам осталось лишь дать более точное определение *внутреннему диалогу* и подвести итог разговору о нем.

ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ – это процесс появления в сознании (и подсознании) человека мыслей, сопровождаемый обычно формированием словесных описаний этих мыслей и их мысленным (т. е. не вслух, а про себя) произнесением, процесс, НЕ являющийся следствием поиска решения какой-либо проблемы, угрожающей выживанию и благополучию человека.

ПРАВИЛО ВНУТРЕННЕГО БЕЗМОЛВИЯ

Если человек не хочет допускать образования у себя привычек, он должен отучить себя от ведения *внутреннего диалога*.

Позднее мы убедимся в том, что в этом нет ничего невозможного.

РЕЗУЛЬТАТ ОБРАЗОВАНИЯ ПРИВЫЧЕК

Теперь, когда мы знаем, каким образом формируются привычки и какие свойства внимания делают возможными их формирование и поддержание, мы без труда можем ответить на вопрос, к каким последствиям ведет образование привычек. Фактически мы уже дали ответ на него, и нам осталось лишь подвести итог, вкратце описав тот замкнутый круг, в который попадает человек, как только у него появляются привычки.

После того как человек приобретает основные из тех привычек, что способствуют образованию других (привычки не иметь тотального самоконтроля, вести *внутренний диалог*, принимать решения, руководствуясь стереотипными представлениями), набор привычек человека начинает расти как снежный ком. Сначала человек приобретает массу стереотипов, то есть привычек думания о мире определенным образом, ну а затем это приводит к появлению огромного числа привычек поступать определенным образом, в соответствии со стереотипными представлениями.

Все это в конечном счете ведет к тому, что вместо осознания реального мира человек осознает лишь свою картину мира, а вместо осознания реального себя – лишь набор представлений о себе – свою *личную историю*. А поскольку действия человека всецело определяются тем, что он осознает, то после осуществления такой замены действия человека оказываются всецело предопределенными его представлениями о мире и себе. Ловушка захлопывается. Человек оказывается пойманным внутри своих представлений. Стены этой ловушки достаточно прочны, поскольку *образованы внутренним диалогом*, который человек не слишком-то и осознает и потому вообще не отдает себе отчета в том, что находится в ловушке. По наивности он думает, что свободен, но в действительности вся его свобода состоит в том, чтобы изо дня в день, из года в год следовать своим привычкам. Неизменность этого пути гарантируется незыблемостью *внутреннего диалога* – надежного стража, ежесекундно укрепляющего прочность стен, построенных человеком под руководством его учителей – таких же пленников, как и он сам. Поддержание общения с ними – гарантия сохранности его одиночной камеры, так же как и их собственных. Зеркало саморефлексии, окружающее человека, будет неизменно отражать его образ. До тех пор, пока не придет смерть и не разобьет его вдребезги. Навсегда...

Но у человека, попавшего в столь скверную ситуацию, все же имеется шанс выпутаться из нее. Правда, для этого он должен разбить зеркало своей саморефлексии сам. А это ой как непросто...

ПЛОХО ЛИ ИМЕТЬ ПРИВЫЧКИ, И ЕСЛИ ПЛОХО, ТО ПОЧЕМУ?

Теперь для нас пришло время разобраться с вопросом о том, хорошо или плохо иметь привычки. Ранее мы неоднократно употребляли выражения типа: «приобретая привычки, человек оказывается в весьма скверной ситуации». Однако мы употребляли их скорее ради красного словца, вовсе не намереваясь ответственно заявить таким образом, что привычки иметь плохо. Ибо, чтобы всерьез делать такие далекоидущие заявления, нужно иметь для этого достаточно веские основания. Сначала мы должны по меньшей мере выяснить, что следует считать для человека хорошим, и лишь затем, исходя из этого знания, мы сможем сделать какие-то выводы относительно того, плохо ли иметь привычки, и если плохо, то почему.

Что же следует считать хорошим для человека? Ответ на этот вопрос, в поисках которого люди зачастую проводят долгие годы, в действительности очевиден.

Человек рождается однажды,
В мир приходит, чтоб пуститься в путь.
И порой охватывает жажда
В бытии своем нащупать суть.
Можно делать то, а можно это —
Множество имеется дорог.
На какой из них искать ответа
В отведенный нам для странствий срок?
Можно просто плавать по течению,
Ожидая с трепетом конца,
Или же последовать Учению,
Веря в откровения Творца...
Как найти душе успокоенье,
Как остановить смятенный бег?
Верно ли, что удовлетворенье
Обрести способен человек?...
Удовлетворенье... Вот разгадка!
Вот где незамеченный секрет!
Если нет его и жизнь не сладка —
Нет покоя и ответа нет.
Если же ты действуешь и это
Счастье и покой душе дает —
Действие твое есть суть ответа:
Значит, путь твой правильно идет.
Лишь одна проблема перед нами:
Люди все различны. Потому
Можем путь свой разыскать лишь сами,
Следуя лишь сердцу своему.

Итак, для человека хорошо то, что он сам считает для себя хорошим. То, что приносит ему удовлетворение.

Человек по возможности должен делать лишь то, что приносит ему удовлетворение.

Что же приносит человеку удовлетворение? Очевидно, то, что ему больше всего нравится делать. Ясно, что для каждого это что-то свое. Но все эти разнообразные вещи, которые нравится делать разным людям, имеют нечто общее: если мы вспомним определение склонностей, то придем к выводу, что все эти вещи являются склонностями этих людей. Правда, здесь мы должны оговориться. Если прочитать определение склонностей более внимательно, а также вспомнить (42), то нетрудно заметить, что следование привычкам тоже может приносить человеку определенное удовлетворение.

Так что же для человека лучше? Следовать исключительно своим склонностям и не иметь привычек или же иметь как привычки, так и склонности и следовать как тем, так и другим? Попытаемся найти ответ на этот вопрос.

Для начала заметим, что вовсе не всем своим привычкам человеку нравится следовать. Конечно, встречаются и такие привычки, следовать которым человеку, вне всяких сомнений, нравится (вспомним, к примеру, нашего X: у него имеется привычка слушать перед сном музыку Баха, очень нравящуюся ему). Но совершенно очевидно, что здесь речь идет о привычках, образовавшихся на основе склонностей. Встречаются, однако, и привычки иного рода.

ПРИМЕР 1

Как мы уже отмечали, г-н X имеет привычку опаздывать на работу. И ему отчасти нравится следовать этой привычке. Но лишь отчасти. Поскольку эта привычка не только дает X возможность поспать на 15 минут больше, но и заставляет его испытывать такие неприятные эмоции, как страх («А вдруг сегодня начальник устроит мне разнос за мои систематические опоздания?»), чувство вины («Нехорошо все-таки опаздывать»), чувство некоторой неудовлетворенности собой (вообще-то X не нравятся необязательные и недисциплинированные люди, и ему неприятно осознавать, что он сам не слишком дисциплинирован и обязателен).

ПРИМЕР 2

У X есть привычка постоянно ходить на работу одной и той же дорогой. Причем после того, как X переходит через мост, он может идти к месту работы по любой из двух ведущих туда от моста улиц, но идет всегда по одной из них – по той, что левее моста.

Заметим, что в любом случае, какую бы из этих улиц X ни выбрал, он доберется до работы за одно и то же время. При этом обе улицы одинаково не нравятся X – они кажутся ему слишком мрачными и грязными и наводят на него тоску. Но X всегда выбирает именно левую, а не правую улицу: такова его привычка.

Таким образом, в данном случае мы не можем утверждать, что привычка является прямым следствием склонности. Но и следование такой привычке, очевидно, не приносит X удовлетворения, так что, избавившись от нее, X ничего не потеряет.

ПРИМЕР 3

Вспомним про любовь X к яблокам, которая позднее уступила место его любви к бананам. В свое время мы уже установили, что здесь следует говорить именно о привычке, а не о склонности. И это действительно так. Но не совсем. Ведь X действительно нравились яблоки. Затем, когда ему стали нравиться бананы, яблоки стали нравиться ему значительно меньше, но в общем-то X, пожалуй, признал бы, что и они в какой-то степени по-прежнему ему нравятся. И все это неудивительно: ведь все познается в сравнении. Раньше X имел некоторое предубеждение в отношении бананов, но после того, как под воздей-

ствием внешних обстоятельств (исчезновение яблок из продажи) Х избавился от этого предубеждения и «распробовал» бананы, он нашел, что бананы весьма вкусны и даже вкуснее, чем яблоки. А нам в итоге ничего не остается, кроме как признать, что любовь Х к яблокам, равно как и его любовь к бананам, основывалась все-таки на склонностях. Другое дело, что эти предрасположенности не слишком ярко выражены. То ли дело – любовь Х к персикам, которая всегда была, есть и будет сильной и неизменной. Равно как и его острая ненависть к лимонам.

Что же получается? Выходит, что человеку **безусловно нравится** следовать лишь тем привычкам, которые основываются на его склонностях; следование же тем привычкам, которые на его предрасположенностях не основываются (конечно, такие привычки можно вырабатывать лишь под сильным давлением внешних факторов), вовсе не приносит человеку удовлетворение. Говоря точнее,

(55)

Чем более предрасположен человек к совершению действий, составляющих некоторую его привычку, тем большее удовлетворение доставляет ему следование этой привычке, и наоборот.

А тогда выходит, что в действительности человеку доставляет удовлетворение лишь следование склонностям; что же касается привычек, человеку лишь кажется, что следование им доставляет ему удовольствие, поскольку совершение действий, составляющих привычку, является его склонностью (в ходе дальнейших рассуждений это станет еще более очевидно).

(56)

Удовлетворение человеку приносит лишь следование склонностям.

(Другое дело, что человек, возможно, в принципе может иметь склонность к следованию некоторым своим привычкам, то есть ему может доставлять особое наслаждение регулярное повторение некоторых своих действий.)

Тогда напрашивается следующий вопрос: помогает ли следование привычкам следованию склонностям? (Здесь мы говорим о склонностях вообще; ясно, что в том особом случае, когда склонностью человека является следование некоторым его привычкам, следование ЭТИМ привычкам, несомненно, будет помогать ему следовать ЭТОЙ склонности.) И если мы избавимся от привычек, то сможем ли мы благодаря этому лучше следовать своим склонностям и, значит, получать большее удовлетворение от жизни? Или, напротив, это приведет к тому, что мы не сможем удовлетворять свои склонности так, как делали это раньше, когда имели привычки? Попробуем разобраться.

Прежде всего рассмотрим привычки, возникающие на основе склонностей. Мы уже отмечали, что эти привычки функционируют следующим образом: как только возникают некоторые подходящие обстоятельства, в которых у человека появляется возможность делать то, что составляет его склонность, он делает именно это. К чему же это в конечном счете ведет? Здесь все зависит от того, насколько часто возникают подходящие обстоятельства. Если не слишком часто, то данная привычка не доставляет человеку никаких явных неприятностей.

Совсем другое дело, когда такие обстоятельства возникают часто. Обычно это рано или поздно приводит к тому, что человеку просто надоедает делать то, что составляет его привычку, а в данном случае это еще и то, что составляет его склонность. Таким образом, человеку надоедает делать то, что ему нравится делать! Что может быть хуже этого?! Возникновение такой ситуации порой приводит к тому, что человек устает от жизни, утрачивает к ней всякий интерес, приходит к выводу, что жизнь крайне скучна и однообразна и

в ней нет никакого смысла, разочаровывается во всем, впадает в депрессию и заканчивает жизнь самоубийством. Впрочем, до этого дело обычно не доходит; человеку все же хватает здравого смысла, чтобы оставить (обычно лишь на время) свою привычку и заняться чем-нибудь другим (что, кстати, может быть другой склонностью человека и стать основой для образования у него новой привычки).

ПРИМЕР

Мистер X, как уже отмечалось, любит слушать перед сном музыку Баха. Вернее, любил. До тех пор, пока не переслушал все записи, какие у него имелись и какие он был в состоянии достать. Он слушал их каждый вечер изо дня в день, из месяца в месяц, и в конце концов это стало ему приедаться. Он пресытился этой музыкой. Он просто устал от нее, после чего ему пришлось переключиться на heavy metal. И в общем, эта музыка ему понравилась. Так со временем наш X стал металлистом. А что до музыки Баха, она ему нравится, конечно, не перестала, и позднее, немного отдохнув от нее, он вновь стал ее слушать, но, наученный горьким опытом, уже не столь часто.

Вот и получается, что следовать привычкам, в основе которых лежат склонности, – вовсе не так хорошо, как может казаться. Но поскольку избавиться от своих склонностей мы не можем, то единственное, что нам остается делать, если не хотим устать от своих любимых занятий, – это разумно манипулировать внешними обстоятельствами, обуславливающими возможность следования этим склонностям (например, X мог бы в порядке эксперимента приобрести записи heavy metal и послушать их пару раз вместо Баха).

(57)

Если человек бездумно следует своим привычкам, основывающимся на его склонностях, ему в итоге может надоесть делать то, что составляет его склонности.

(58)

Чтобы не уставать от своих склонностей, человек должен умело манипулировать обстоятельствами таким образом, чтобы не допускать слишком частого следования одним и тем же своим склонностям.

Заметим еще, что регулярное следование человеком одним и тем же своим склонностям в похожих обстоятельствах приводит к тому, что человек не замечает других своих склонностей и не удовлетворяет их (как X, который до некоторого момента не подозревал о своих склонностях к слушанию heavy metal и поеданию бананов). И в итоге жизнь его оказывается гораздо более скучной и однообразной, чем могла бы быть.

(59)

Поддерживая свои привычки следовать некоторым своим склонностям, человек обедняет свою жизнь, теряя возможность удовлетворения и других своих склонностей или даже саму возможность о них узнать.

Итак, получается, что в подавляющем большинстве случаев (т. е. исключая экзотический случай наличия склонности следовать некоторым привычкам) выработка привычек на основе склонностей не делает человека счастливее, но, напротив, не позволяет ему достигать такого удовлетворения, какого он мог бы достигать, не имея этих привычек. Что же касается привычек, которые вырабатываются не на основе склонностей и заставляют чело-

века делать то, что не доставляет ему удовлетворения, следование им и подавно не делает жизнь человека лучше.

(60)

Следование привычкам, вообще говоря, не приносит человеку удовлетворения.

Итак, следование привычкам не делает жизнь человека лучше. Это мы установили. Следующий вопрос в том, не приводит ли человека следование привычкам к тому, что его жизнь становится хуже. В отношении привычек, не основывающихся на склонностях и заставляющих человека делать то, что ему не нравится делать, мы можем смело сказать, что следование им, вне всяких сомнений, ухудшает жизнь человека. Что же касается прочих, с ними нам еще предстоит разобраться.

Начнем с того, что отметим совершенно очевидный факт: чем эффективнее человек будет решать возникающие перед ним жизненные проблемы, тем большее удовлетворение от жизни он сможет получать (или потому, что благодаря эффективности решения своих проблем он получит больше средств (хотя бы просто времени) для удовлетворения своих склонностей). Эффективно решать проблемы – значит в ситуациях, требующих принятия некоторых решений, принимать решения, наиболее адекватные обстоятельствам. А мы уже знаем, что привычки никак этому не способствуют, но, напротив, препятствуют принятию адекватных решений (см. *принцип трезвости мышления* и *принцип освобождения*). Наоборот, они препятствуют, ибо человек, имеющий привычки, оказывается не способен мыслить трезво и адекватно осознавать реальный мир, а способен лишь осознавать свои стереотипные представления о мире (см. (39)). Таким образом, человек, имеющий привычки, оказывается не в состоянии вполне осознавать суть стоящих перед ним проблем и способов их решения. В итоге получается, что он не в состоянии принимать адекватные решения, и это приводит его к совершению неэффективных поступков, а значит, к растрате энергии впустую. Это, в свою очередь (см. (30)), ведет к еще большей потере трезвости и, значит, к последующему совершению еще более неэффективных поступков.

(61)

Следование привычкам приводит человека к неоправданной растрате энергии.

Между тем вряд ли кто-то не согласится, что человеку не нравится быть усталым и ослабленным, а нравится быть бодрым и полным сил. Таким образом,

(62)

Накапливать и не расточать энергию понапрасну не только полезно для человека, ибо это способствует развитию его интуиции, но и приятно для него.

К сожалению, многие не вполне осознают это и следуют своим привычкам, не являющимся необходимыми, но отбирающим огромное количество энергии.

Резюмируя, мы приходим к выводу, что...

(63)

Следование привычкам, вне всяких сомнений, препятствует получению человеком максимального удовлетворения от жизни.

(Конечно, у человека, имеющего склонность подчиняться многим своим привычкам, такие сомнения могут возникать, но, во-первых, следование тем привычкам, следование которым не составляет его склонности, в любом случае препятствует получению этим человеком максимального удовлетворения от жизни, а во-вторых, люди со столь странными

склонностями вряд ли встречаются в реальной жизни; если кто-то считает, что он имеет подобные склонности, пусть попробует сначала избавиться от своих привычек (см. (42)), а уж потом пусть смотрит, остались у него эти «склонности» или нет.)

Сделанных нами заключений уже более чем достаточно, чтобы сделать следующий важнейший вывод:

(64a)

**Для того чтобы получать от жизни максимальное удовлетворение,
человеку необходимо избавиться от своих привычек.**

Или в более радикальной форме:

(64b)

**Чем меньше у человека привычек, тем большее удовлетворение он
может получать от жизни.**

Но есть и еще одна особая, чрезвычайно важная причина, побуждающая к избавлению от привычек, о которой нам непременно стоит упомянуть. Суть ее состоит в следующем. Не имея возможности осознавать реальный мир из-за своих привычек (см. (39)), человек неизбежно приобретает особую тоску (которую, кстати, активно эксплуатируют религии всех мастей вроде христианства). Это тоска по реальному миру, по чуду реального мира. Это тоска пленника, приговоренного к пожизненному заключению в темнице – не слишком отвратительной, но все же достаточно тесной, чтобы выть по ночам от тоски. Это тоска по потерянному раю, куда нет никакой возможности возвратиться и о котором уже не осталось памяти, кроме разве что какого-то смутного чувства, сопровождающего человека всю его жизнь, – чувства утраты чего-то очень важного, совершенно необходимого для того, чтобы жизнь могла быть по-настоящему прекрасной и полной.

Человек обычно старается подавить это чувство, не осознавая его истинных причин и не зная путей избавления от него. Но подавить его – не значит избавиться от него, и временами оно все равно прорывается наружу – с этим ничего нельзя поделать. Однако это происходит не так уж часто, и большую часть времени человеку удается благополучно не замечать этого чувства. Так он и живет, не видя реальности, не стремясь ее увидеть и даже не зная, что мир, который он осознает, – иллюзия. С упорством, достойным лучшего применения, человек отгораживается от реальности своими мелкими, каждодневными проблемами и заботами.

Проходят в Поднебесье день за днем.
По улицам спешат куда-то люди...
Так было раньше, и потом так будет —
все та же улица, на ней – все тот же дом,
и человек все тот же, что и прежде:
все те же чувства, та же суета,
и разговоры те же, что всегда, —
о вере, о любви да о надежде,
но чаще – обо всем и ни о чем...
А рядом – камни, травы, птицы, ветви;
а рядом – волны, звезды, листья, ветры;
а рядом – вечность... Вечность? Что нам в том?..

Но может быть, все-таки стоит решиться на этот шаг и избавиться себя от тоски по реальности, раз и навсегда освободившись от привычек и иллюзий и возвратившись в реальный мир – на нашу забытую родину, которую все мы когда-то утратили?..

(65a)

Человек никогда не сможет стать совершенно счастливым до тех пор, пока не сможет осознавать реальный мир.

(65b)

Человек никогда не сможет стать совершенно счастливым до тех пор, пока не избавится от своих привычек.

Часть 2

О ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧКАХ

В данной части трактата мы удостоверимся в том, что человек может иметь не только вредные, но и полезные привычки, узнаем, какие привычки следует считать вредными, а какие – полезными, убедимся в том, что человек способен вырабатывать у себя полезные привычки и избавляться от вредных, и выясним, каким именно образом он должен это делать.

ВОЗМОЖНО ЛИ НЕ ИМЕТЬ ПРИВЫЧЕК?

Итак, мы пришли к выводу, что для достижения удовлетворенности человек должен избавляться от привычек. Здесь сразу напрашивается вопрос: а может ли человек избавиться ото всех своих привычек? Возможно ли это в принципе? Чтобы ответить на него, посмотрим, какого рода привычки встречаются у человека (мы не будем здесь заниматься его детальным изучением, но рассмотрим лишь в такой мере, в какой это будет необходимо для нахождения ответа на вопрос, поставленный выше).

Во-первых, человек нередко имеет привычки совершать определенные поступки определенным образом (например, спать всегда в одном и том же месте и ложиться спать всегда в одно и то же время). От таких привычек избавиться, видимо, можно, если изменить стиль совершения этих поступков (например, ложиться спать можно в разное время и в разных местах – пусть даже и в пределах одной и той же комнаты).

Во-вторых, человек часто имеет привычку вести *внутренний диалог* на определенные «любимые» темы (как, например, наш Х любит размышлять о музыке и рыбной ловле). От привычек такого сорта тоже, вероятно, можно избавиться, меняя эти «любимые» темы время от времени.

Затем, для человека характерны привычки реагирования на определенные события определенным образом: человек обычно реагирует на возникновение некоторой ситуации, поступая так же, как он поступал в аналогичных обстоятельствах ранее (см. *схему образования привычек*). Отметим, что в основе всех подобных привычек лежат ожидания повторения прежнего опыта. Может ли человек избавиться от этих привычек? Видимо, может, если избавиться от этих ожиданий. Чем же заменятся эти ожидания? Очевидно, интуитивным знанием: ведь, как мы установили, именно привычки мешают человеку пользоваться интуицией (см. (29b)).

Еще человеку свойственно иметь привычки думать о мире определенным образом, то есть иметь определенные стереотипные представления о мире. По всей видимости, можно избавиться и от них. Какие же представления о мире получит человек в этом случае? НИКАКИХ! В этом случае он будет осознавать реальный мир и получать интуитивное знание обо всем, что его интересует.

Есть ли еще какие-то привычки, которые человек обычно имеет? Да, есть. Например, привычка действовать порою неосознанно, не имея самоконтроля. Можно ли избавиться от такой привычки? Похоже, что можно. Но как это сделать? Очевидно, лишь одним-единственным способом: путем ЗАМЕНЫ ЕЕ НА ДРУГУЮ ПРИВЫЧКУ – привычку всегда иметь самоконтроль.

Другой пример. Человек часто имеет привычку расходовать свою энергию впустую. Можно ли избавиться от этой привычки? Вероятнее всего, да. Конечно же путем ЗАМЕНЫ ЕЕ НА ДРУГУЮ ПРИВЫЧКУ – привычку внимательно следить за совершаемыми действиями и по возможности не допускать таких поступков, которые приводят к расходу энергии, но стремиться совершать такие поступки, которые способствуют ее накоплению.

Итак, мы видим, что подавляющее большинство привычек можно просто ликвидировать, но все же невозможно избавиться ОТО ВСЕХ привычек.

(66)

Существуют привычки особого рода, от которых нельзя совершенно избавиться; обычно это вредные привычки, нуждающиеся в замене на более полезные.

Здесь самое время дать определения полезных и вредных привычек.

ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ – это привычки, которые противодействуют формированию любых других привычек и способствуют достижению человеком максимальной удовлетворенности.

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ – это привычки, которые препятствуют достижению человеком максимальной удовлетворенности и способствуют образованию других привычек.

О ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧКАХ

Пришло время поговорить о полезных привычках. Мы уже отметили, что некоторые привычки в принципе невозможно устранить, но можно заменить полезными, если это вредные привычки. Нам следует отметить здесь и полезные привычки другого сорта – те, что должны быть выработаны и использованы с целью избавления от вредных привычек. Эти полезные привычки требуются лишь на время избавления от вредных и исчезают сами собой, когда вредных привычек не остается (это станет ясно позднее).

Есть еще и такие полезные привычки, которые существуют всегда, вне зависимости от желаний человека, и обусловлены его физиологией (например, на протяжении всей жизни человек имеет привычку спать, а также привычку питаться; известны единичные случаи, когда некоторые люди обходились без того или другого и это не приводило к каким-либо вредным для них последствиям, но в большинстве случаев отказ от этих привычек приводит к вредным последствиям, и потому эти привычки следует признавать полезными, во всяком случае, до тех пор, пока человек не узнает, как можно безболезненно от них избавиться).

Полезные привычки третьего типа мы здесь обсуждать не будем ввиду их тривиальности. Начнем же мы наше обсуждение полезных привычек с привычек первого типа – тех, что должны заменить вредные и затем должны использоваться всегда. Но перед этим полезно будет показать (хотя в общем-то это совершенно очевидно), что человек в состоянии выработать у себя любую привычку, если хочет это сделать.

Итак, каким образом можно выработать у себя привычку? Очень просто. Вспомним наши определения привычки, а также (3) и (11) и заключим, что если человек в течение некоторого достаточно длительного промежутка времени будет постоянно выполнять некоторые действия, что конечно же потребует удержания части его внимания на выполнении этих действий (вспомним хотя бы (16)), то в итоге выполнение этих действий неизбежно станет привычкой человека.

(67)

Чтобы выработать у себя какую-либо привычку, необходимо достаточно часто выполнять те действия, которые должны стать привычкой.

Что значит «достаточно часто», определять следует конечно же экспериментальным путем (точнее – интуитивным).

Теперь вплотную займемся вопросом о полезных привычках.

Начнем с того, что вспомним (64) и в первую очередь – (64b). Поскольку привычки – безусловное зло для человека, то мы не ошибемся, если скажем, что...

(68a)

Одна из полезнейших привычек, которую может выработать человек, – это привычка НЕ ДОПУСКАТЬ ОБРАЗОВАНИЯ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК.

Что подразумевается под этой привычкой? Очевидно, то, что человек должен внимательно наблюдать за всем, что он делает, и по возможности стараться не допускать появления в своей жизни факторов, способствующих формированию привычек. Вспоминая эти факторы (точнее, те из них, которые человек способен контролировать; см. (32), (37), (52), *правило внутреннего безмолвия* и, наконец, (45c)), мы приходим к следующим выводам:

(68b)

Человек должен:

I. Всегда иметь самоконтроль.

II. Внимательно наблюдать за всем, что делает, и:

1) стараться ни на чем не удерживать внимание слишком долго (т. е. стараться не допускать чрезмерно частого совершения любого рода действий);

2) не вести *внутренний диалог*;

3) соблюдать *правила правильного общения с людьми*.

Естественно, что именно следует понимать здесь под «слишком долго» и «чрезмерно часто», в каждом конкретном случае можно определить лишь путем эксперимента, при помощи интуиции. Что же касается возможности не вести *внутренний диалог*, такая возможность действительно существует, но об этом мы поговорим позже.

Теперь пришло время вспомнить **(25)**. Заметим, что это утверждение имеет отношение не только к ОСВОБОЖДЕНИЮ от привычек, но и к СВОБОДЕ от них. То есть *правильное мышление* должно использоваться не только для того, чтобы избавляться от вредных привычек, но также и для того, чтобы не допускать образования новых вредных привычек. И значит, использовать *принцип трезвости мышления* (см. **(26)**) человек должен и после того, как избавится ото всех своих вредных привычек. А это значит, что...

(69a)

Человеку следует выработать у себя привычку ВСПОМИНАТЬ О ПРИНЦИПЕ ТРЕЗВОСТИ МЫШЛЕНИЯ ВСЯКИЙ РАЗ, КОГДА НЕОБХОДИМО ПРИНЯТЬ КАКОЕ-ЛИБО РЕШЕНИЕ.

(Вспомним **(27)**.)

Кому-то может показаться, что человеку, который уже избавился ото всех своих вредных привычек, данная привычка не нужна, ибо такой человек и так будет принимать решения, основываясь исключительно на интуиции (вспомним хотя бы **(29b)**). На самом же деле это не совсем так, ибо хотя такой человек и сможет принимать решения, руководствуясь исключительно своей интуицией, которая у него будет прекрасно функционировать, тем не менее в принципе никто не сможет запретить ему игнорировать знания, получаемые интуитивным путем, и в результате принимать решения, неадекватные обстоятельствам, что конечно же не будет способствовать увеличению удовлетворенности этого человека, а кроме того, может привести к формированию у него привычек (см. **(37)** и **(36)**).

Вспомнив сам *принцип трезвости мышления* (вернее, оба принципа: большой и малый), мы сможем дополнить предыдущую рекомендацию практическими деталями:

(69b)

Человеку следует выработать у себя привычку ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ, РУКОВОДСТВУЯСЬ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ЗНАНИЯМИ, ПОЛУЧАЕМЫМИ ИНТУИТИВНЫМ ПУТЕМ, и помнить, что, лишь действуя таким образом, можно принимать решения, вполне адекватные обстоятельствам.

(69c)

Человеку следует выработать у себя привычки:

1) СТРЕМИТЬСЯ ЯСНО ОСОЗНАВАТЬ СВОИ ЖЕЛАНИЯ;

2) СТРЕМИТЬСЯ ГЛУБОКО АНАЛИЗИРОВАТЬ ЛЮБУЮ СИТУАЦИЮ.

Теперь перейдем к вопросу об энергии. Имеет человек вредные привычки или не имеет, энергия ему в любом случае нужна, и чем больше, тем лучше (см. **(30)** и **(62)**). А потому...

(70a)

Еще одна полезнейшая привычка из тех, что может выработать человек, – это привычка ЭКОНОМИТЬ И НАКАПЛИВАТЬ ЭНЕРГИЮ.

Говоря более точно,

(70b)

Человек должен внимательно наблюдать за всем, что делает, стараться не совершать таких действий, которые ведут к растрате его энергии, и, напротив, стремиться совершать такие действия, которые способствуют ее накоплению.

Вероятно, излишним будет упоминание о том, что определять, какие действия ведут к растрате энергии, а какие – к ее накоплению, человек должен интуитивно, путем экспериментирования.

В заключение разговора о полезных привычках, которые всегда должны существовать в арсенале человека, мы должны обратить внимание еще на несколько привычек такого сорта, благодаря которым действия человека становятся особо эффективными.

Первая из таких привычек – это привычка вырабатывать **НЕСГИБАЕМОЕ НАМЕРЕНИЕ** для достижения любой цели, которой требуется достичь.

(71)

Человеку весьма полезно иметь привычку ВЫРАБАТЫВАТЬ НЕСГИБАЕМОЕ НАМЕРЕНИЕ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЛЮБОЙ ЦЕЛИ, КОТОРОЙ ТРЕБУЕТСЯ ДОСТИЧЬ.

НЕСГИБАЕМОЕ НАМЕРЕНИЕ – это сочетание

- намерения (т. е., попросту, решения) достичь некоторой цели;
- намерения не допустить решений, препятствующих реализации исходного решения;
- привычки вспоминать об этом намерении всякий раз, когда возникает необходимость принятия какого-либо решения;
- самоконтроля, осуществляемого с целью реализации этого намерения.

Выяснять, какие решения в каждом конкретном случае могут воспрепятствовать реализации исходного решения, человек, разумеется, должен самостоятельно, интуитивно-экспериментальным путем.

Не имея несгибаемого намерения, человек рискует никогда не достичь цели, ибо:

- потеряв самоконтроль, он может сотни раз отвлечься от достижения своей основной задачи;
- не имея привычки вспоминать о намерении не допускать решений, препятствующих реализации исходного решения, он может не вспомнить о нем в нужный момент и принять решение, препятствующее реализации исходного;
- не имея намерения не допускать решений, препятствующих реализации исходного решения, он рискует принять массу таких контррешений и в итоге окончательно забыть о своей исходной цели.

Если же человек имеет несгибаемое намерение, он может быть уверен в том, что рано или поздно достигнет цели (если, конечно, ее в принципе можно достичь и если удача не

отвернется от него), поскольку, имея самоконтроль, намерение не допускать контррешений и привычку вспоминать об этом намерении всегда, когда требуется принять решение, он будет, не отвлекаясь, делать все возможное для реализации исходного решения.

Заметим, что несгибаемое намерение следует использовать творчески: мир вокруг человека постоянно меняется, и потому следование принятому решению в некоторый момент может оказаться уже ненужным и даже вредным. Если такая ситуация возникает, необходимо избавляться от несгибаемого намерения достичь той цели, стремиться к которой уже не требуется.

Заметим еще, что, хотя использование несгибаемого намерения и требует выработки привычки (вспоминать о своем намерении всякий раз, когда возникает необходимость принятия какого-либо решения), эта привычка не представляет опасности, ибо способствует более полному осознанию человеком реальности (ведь принятое решение тоже реальный факт), но никак не искажает этой реальности.

Еще одна полезная привычка, которую должен выработать человек, – это привычка всегда, когда требуется принять какое-либо решение, вспоминать о своей смерти. А именно о том, что:

- во-первых, смерть может настичь его в любой момент (и ведь действительно, никто не может гарантировать, что смерть не наступит в следующее мгновение);
- во-вторых, после смерти, возможно, вообще ничего не будет или будет хуже, чем при жизни (ведь в действительности никто не знает, что будет после смерти, хотя бы потому, что, как сказал поэт, "из тех, кто попадал туда, еще никто не возвращался назад", а если кто-то и возвращался, то у нас нет никаких оснований быть абсолютно уверенными в том, что он попадал именно ТУДА. Знать о таких вещах могут лишь люди с безупречно функционирующей интуицией, но те, чья интуиция функционирует небезупречно, не могут быть уверены, что интуиция тех людей, которые располагают информацией о том, что имеет место после смерти, действительно функционирует безупречно и их знание о посмертном существовании действительно получено чисто интуитивным путем);
- в-третьих, причиной смерти человека могут стать не только внешние обстоятельства, но и его собственные поступки (это утверждение в комментариях, вероятно, не нуждается);
- в-четвертых, действия человека могут ухудшить его жизнь, и может случиться так, что потом до самого момента смерти человек уже не сможет ничего исправить;
- в-пятых – и это тоже очень важно, – человек может упустить свою удачу, и до самой его смерти удача может больше никогда не посетить человека вновь.

(72)

Человеку следует выработать у себя привычку ВСПОМИНАТЬ О СВОЕЙ СМЕРТИ ВСЯКИЙ РАЗ, КОГДА НЕОБХОДИМО ПРИНЯТЬ КАКОЕ-ЛИБО РЕШЕНИЕ, а именно вспоминать о том, что:

- 1) смерть может наступить в любой момент;**
- 2) очень может быть, что после смерти не будет ничего или будет хуже, чем при жизни;**
- 3) действия человека могут привести его к смерти;**
- 4) действия человека могут НЕПОПРАВИМО ухудшить его жизнь;**
- 5) человек может НАВСЕГДА упустить свою удачу.**

Зачем нужна такая своеобразная привычка? Дело в том, что она должна помочь в выработке и использовании другой привычки, которую мы сейчас и рассмотрим. Суть этой привычки в выполнении любого действия настолько хорошо, насколько это возможно; в случае принятия решений это означает, что человек должен быть абсолютно уверен в принимаемых

решениях, то есть он должен принимать решение лишь в том случае, если он не имеет никаких сомнений в том, что действительно хочет сделать именно это.

Ибо если человек не будет иметь такой уверенности, то вместо того, чтобы концентрироваться на выполнении своих решений, он будет постоянно отвлекаться на размышления о том, правильно ли он поступает; но можно ли выполнить что-либо хорошо, постоянно отвлекаясь? Заметим, что быть уверенным в своих решениях – вовсе не означает быть уверенным в том, что их выполнение приведет к ожидаемым результатам: как мы можем быть в чем-то уверенными, не будучи способными адекватно использовать свою интуицию?

Быть уверенным в своих решениях – значит полностью отдавать себе отчет в том, что делаешь (основываясь на той информации, которой располагаешь), и принимать решение, исходя из того, что принимаешь его окончательно, чтобы потом выполнять его без колебаний. (Вспомним рассмотренные нами некогда примеры с ослом и с Х, принимавшими решения. Принять решение преодолевать реку посредством метро и быть уверенным в нем означало бы для Х, что он после долгих тяжких раздумий и колебаний принял бы решение сделать это и поехал бы на метро, не колеблясь и не мучая себя мыслями типа «А вдруг метро закрыто? Может быть, лучше вернуться и пойти через соседний мост?». С другой стороны, не быть уверенным в таком решении означало бы, что Х всю дорогу мучили бы подобные мысли или, того хуже, он бы вообще оказался в незавидной роли упомянутого выше осла.)

Вероятно, нет смысла объяснять, почему хорошо иметь такую привычку и постоянно следовать ей.

(73)

Человеку следует выработать у себя привычку ВЫПОЛНЯТЬ ЛЮБОЕ ДЕЙСТВИЕ НАСТОЛЬКО ХОРОШО, НАСКОЛЬКО ЭТО ВОЗМОЖНО, и ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ ЛИШЬ В ТОМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ОН АБСОЛЮТНО УВЕРЕН В НИХ, то есть ПОЛНОСТЬЮ ОТДАЕТ СЕБЕ ОТЧЕТ В ТОМ, ЧТО ЗА РЕШЕНИЯ ОН ПРИНИМАЕТ, И В ТОМ, ЧТО, БУДУЧИ ПРИНЯТЫМИ, РЕШЕНИЯ НЕ ПОДЛЕЖАТ ОБСУЖДЕНИЮ, НО ЛИШЬ ВЫПОЛНЕНИЮ.

Ясно, что, если перед принятием решений и последующим совершением действий человек будет вспоминать о том, что его решения и действия могут стать причиной его смерти, непоправимого ухудшения его жизни или, наконец, потери шанса улучшить ее когда-либо (если человек будет помнить об этом, принимая решения и выполняя их), это, вне всяких сомнений, поможет ему изменить свою жизнь в лучшую сторону.

Теперь мы наконец добрались до обсуждения полезных привычек, которые должны быть выработаны человеком, чтобы пользоваться лишь временно – в период избавления от вредных привычек – с тем, чтобы сделать возможным уничтожение этих вредных привычек. Но сначала мы должны убедиться в том, что человек в состоянии избавиться от своих привычек, если, конечно, поставит перед собой такую задачу (здесь мы, разумеется, имеем в виду лишь привычки такого типа, избавление от которых в принципе возможно). Если мы не сможем убедиться в этом, то все дальнейшие рассуждения, исходящие из возможности избавления от привычек, потеряют смысл.

Чтобы убедиться в потенциальной возможности избавления человека от привычек, вспомним (3) и (5). Поскольку фактически нашим вниманием обычно управляют наши привычки, вспомним (16) и заключим, что для того, чтобы избавиться от какой-либо привычки, необходимо первым делом выработать в себе новую привычку – вспоминать о том, что хочешь избавиться от старой привычки, всякий раз, когда внимание привлекает нечто, требующее принятия решения и совершения некоторых действий, и что обычно приводит к принятию решения следовать этой старой привычке. Это, разумеется, возможно, ибо выше

уже было показано, что человек способен выработать у себя любую привычку (и даже было показано, как именно он может это сделать; см. (67)). А выработав такую привычку, человек сможет не допускать повторения действий, составлявших его старую привычку (если, конечно, примет подобное решение), в ситуациях, в которых ранее эти действия обычно им совершались. И этого в общем-то уже будет достаточно для того, чтобы победить привычку: ведь если человек будет действовать таким образом, то через некоторое время уже нельзя будет сказать, что действия, составлявшие некогда его привычку, часто повторяются, а это будет означать (см. первое определение привычки), что привычки больше не существует. Таким образом,

(74)

Человек может избавиться от своих вредных привычек.

Здесь нам следует заметить, что выработка человеком упомянутой выше привычки – привычки вспоминать о том, что хочешь избавиться от старой привычки, всякий раз, когда внимание привлекает нечто, требующее принятия решения и совершения некоторых действий, и что обычно приводит к принятию решения следовать этой старой привычке, – в сочетании с намерением избавиться от старой привычки, самоконтролем и намерением не допускать принятия таких решений, которые могут воспрепятствовать реализации намерения избавиться от старой привычки, составят несгибаемое намерение избавиться от старой привычки. Мы уже отмечали, что, если человек имеет несгибаемое намерение достичь некоторой цели, достижение которой в принципе возможно, он может быть уверен в том, что рано или поздно достигнет этой цели, причем его несгибаемое намерение приведет его к ней по кратчайшему пути. Поэтому

(75)

Если человек действительно хочет избавиться от некоторой вредной привычки, он должен в первую очередь выработать у себя несгибаемое намерение избавиться от этой привычки.

Обратим внимание, что это несгибаемое намерение включает и намерение не допускать принятия решений, которые могут воспрепятствовать избавлению от старой привычки. Но очевидно, что чем меньше в жизни человека возникнет таких обстоятельств, которые, требуя принятия решений, спровоцируют его принимать решения, препятствующие избавлению от старой привычки, от которой он намерен избавиться, тем труднее будет поддерживать человеку свое несгибаемое намерение. И потому следующее, что человеку надлежит сделать после того, как он выработает у себя несгибаемое намерение избавиться от старой привычки, – это (см., кстати, (2)) выяснить, какие факторы способствуют функционированию его старой привычки, и затем предпринимать все возможное, чтобы удалить из своей жизни подобные факторы (на деле обычно оказывается, что вовсе не обязательно удалять ВСЕ такие факторы, чтобы расстроить функционирование привычки). Ну а перед этим человек, конечно, должен выработать несгибаемое намерение удалить эти факторы из своей жизни.

(76)

Если человек действительно хочет избавиться от некоторой вредной привычки, то после того, как он выработает у себя несгибаемое намерение избавиться от этой привычки, он должен:

- 1) выяснить, какие факторы способствуют функционированию этой привычки;**
- 2) выработать у себя несгибаемое намерение удалить из своей жизни эти факторы.**

(Разумеется, эти факторы должны быть удалены лишь на время – до тех пор, пока привычка, с которой ведется борьба, не будет разрушена. Как только это произойдет, обстоятельства, приводившие к образованию привычки, могут быть воссозданы, но, безусловно (вспомним **(68b)**), не должны повторяться слишком часто, чтобы разрушенная привычка не образовалась вновь.)

Заметим здесь, что отсутствие факторов, способствующих функционированию привычки, безусловно, можно признать фактором, способствующим уничтожению привычки. Поэтому на основе формулировки **(76)** мы можем предложить и более общую формулировку того же правила:

(77)

Если человек действительно хочет избавиться от некоторой вредной привычки, то после того, как он выработает у себя несгибаемое намерение от нее избавиться, он должен:

- 1) выяснить, какие факторы будут способствовать уничтожению этой привычки;**
- 2) выработать у себя несгибаемое намерение добиться появления в его жизни этих факторов.**

То, что такими факторами могут быть внешние обстоятельства, мы уже фактически отметили, сформулировав **(76)**, ибо речь в этом правиле идет в первую очередь именно о внешних обстоятельствах (вспомним, к примеру, про привычку Х опаздывать на работу: в роли внешнего фактора, способствующего ее функционированию, выступал начальник Х, который закрывал глаза на его опоздания). Ясно также, что результаты ликвидации вредных привычек, способствующих функционированию других вредных привычек, мы тоже должны рассматривать как факторы, способствующие избавлению от последних (в качестве примера такой привычки можно привести привычку Х просыпаться по утрам слишком поздно: отчасти именно благодаря этой привычке Х и приобрел привычку опаздывать на работу). Теперь же для нас интересен другой вопрос: может ли человек выработать еще какие-то полезные привычки, способные стать факторами, содействующими уничтожению его вредных привычек? (Заметим здесь, что составной частью рекомендаций **(75)**, **(76)** и **(77)** является выработка полезных привычек, ибо выработка несгибаемого намерения требует выработки привычки (см. определение несгибаемого намерения).)

Ответ на поставленный нами вопрос будет, безусловно, положительным.

Прежде всего человек может (и должен, если собирается всерьез бороться со своими привычками) выработать у себя полезную привычку составлять стратегию избавления от своих привычек. Более того, он должен выработать у себя привычку составлять стратегию достижения любых стоящих перед ним целей (разумеется, речь здесь идет лишь о целях, достигаемых нетривиальным путем).

СТРАТЕГИЯ – это план достижения цели, составленный исходя из анализа проблем, которые могут возникать на пути достижения этой цели, и путей их решения.

Упомянутая выше привычка нужна лишь людям, имеющим вредные привычки и потому не способным эффективно использовать свою интуицию. Ведь тем, чья интуиция функционирует безупречно, достаточно иметь привычку, описанную в **(69b)**, чтобы иметь возможность принимать адекватные решения в любой ситуации (см. *принцип трезвости мышления*). Всем же прочим нужно пытаться ЗАРАНЕЕ прогнозировать, какие трудности могут возникать на пути достижения стоящих перед ними задач и каким образом можно преодолеть эти трудности. Если же люди не будут этого делать, они рискуют столкнуться с ситуацией, в которой им придется принимать решение, не зная, будет оно способствовать

достижению их целей или же, напротив, препятствовать. Будь они способны использовать интуицию, они бы смогли сразу же без труда узнать об этом, но, поскольку использовать безмолвное знание для них не представляется возможным, им может потребоваться много времени, чтобы понять, какое же решение в создавшейся ситуации будет наилучшим, а времени-то для таких размышлений у них как раз может и не оказаться. Таким образом,

(78)

Человек, имеющий привычки, должен выработать у себя привычку составления стратегии для достижения любых своих нетривиальных целей.

Существуют и такие полезные привычки, которые, будучи выработанными, могут помочь человеку избавиться от его вредных привычек некоторых отдельных типов. Прежде чем обсуждать эти привычки, вспомним, что причиной образования у человека вредных привычек являются его стереотипы (см. (37)), а причиной формирования стереотипов – *неправильное* общение и ведение *внутреннего диалога* (см. (45) и (52)). Кроме того, причиной образования вредных привычек являются также внутренние факторы (см. (32)) и наличие неуправляемых внешних ограничений, сужающих спектр возможностей человека. И если устранить неуправляемые внешние ограничения не представляется возможным, а возможность устранения внутренних факторов, способствующих образованию вредных привычек, определяется главным образом желанием человека избавиться от них, то для избавления от стереотипов и привычек *неправильно* общаться и вести *внутренний диалог* действительно не помешает выработать особые полезные привычки.

Что касается привычки *неправильно* общаться, мы уже отмечали, что для того, чтобы избавиться от нее, человеку следует выработать у себя привычку следовать *правилам правильного общения с людьми* всякий раз, когда у него возникает необходимость общения (см. (68)).

Какую привычку полезно выработать для борьбы со стереотипами, тоже нетрудно догадаться, если вспомнить определение стереотипа и (51).

(79)

Чтобы избавиться от стереотипных представлений, а значит, и от привычек, являющихся их следствием, человек должен выработать у себя привычку систематически заниматься самоубеждением с целью нейтрализации своих стереотипных представлений о мире.

Под самоубеждением здесь подразумевается мысленный разговор с самим собой, в ходе которого человек должен излагать самому себе представления, противоречащие его стереотипным представлениям о мире. Ясно, что если человек будет систематически заниматься самоубеждением, снова и снова концентрируя свое внимание на альтернативных представлениях о мире, то через некоторое время эти новые представления станут ПРИВЫЧНЫМИ для него (см. (3)), то есть станут его стереотипами (см. определение стереотипа), и, значит, заменят его старые стереотипы. Но добиваться именно этого конечно же не следует. Человек должен заниматься самоубеждением лишь до тех пор, пока его стереотипы, с которыми ведется борьба, не будут нейтрализованы, то есть до тех пор, пока человек в полной мере не осознает, что оба его взгляда на мир – и старый, и вырабатываемый им новый – совершенно равноправны и потому ни один из них не может быть признан безусловно и окончательно истинным. Как только это произойдет, человек должен прекратить заниматься самоубеждением, чтобы не допустить образования у себя нового стереотипа, противоположного старому.

ПРИМЕР

Г-н Химел привычку ложиться спать ровно в полночь, причем всегда, когда Х ночевал у себя дома, он имел привычку спать исключительно в своей кровати, которая всегда стояла в одном и том же месте его спальни. Эта его привычка базировалась на стереотипном представлении, согласно которому следует всегда поступать именно таким образом.

Решив избавляться от стереотипов, Х в течение недели убеждал себя в том, что ему следует поступать совершенно противоположным образом, а именно: что он должен ложиться спать всегда в разное время и никогда не должен спать в своей кровати, но, напротив, ложиться спать в совершенно разных местах своей квартиры. В итоге это привело к тому, что через некоторое время Х осознал равноправность обоих представлений и обнаружил, что нет никакой абсолютной необходимости поступать так или иначе. А поскольку Х подкреплял свое самоубеждение делом, то есть в период, когда он занимался самоубеждением, ежедневно ложился спать в разное время и в разных местах своей квартиры, то в результате Х избавился от своей исходной привычки и порождавшего ее стереотипа, и теперь он обычно (но не всегда!) ложится спать в разных местах своей квартиры и в разное время.

Описанный выше метод, очевидно, хорош для избавления от многих вредных привычек, базирующихся на стереотипах. Но от всех ли – вот вопрос. Вспомним рассмотренный некогда пример с игральными картами (опыт Постмена и Брунера). Если человек порой не в состоянии осознавать настройки осознания, производимые его вниманием на основе стереотипных представлений, то может ли он в таком случае избавиться от привычек осознавать мир так, как он его осознает, – привычек, являющихся следствием такой настройки? Как ни странно, ответ на этот вопрос положительный: да, может!

Вся штука в том, что человеку вовсе не обязательно сознательно контролировать процесс настройки осознания, чтобы обрести над ним власть. Достаточно просто лишить его возможности функционировать, а для этого нужно всего лишь избавиться от стереотипных представлений: тогда вниманию просто не на что будет настраивать осознание, и потому настройка производиться не будет.

Однако проблема здесь все же есть, а суть ее в следующем. Для того чтобы избавиться от стереотипных представлений, нужно, как мы уже выяснили, осознать равнозначность имевшихся прежде стереотипных представлений и представлений, противоположных имевшимся. Но чтобы осознать равнозначность двух противоположных стереотипных представлений, человеку недостаточно просто согласиться с этим на интеллектуальном уровне: он может быть согласен с чем угодно как с теоретической возможностью, но для того, чтобы избавиться от стереотипа, такого умозрительного согласия совершенно недостаточно. (Есть, к примеру, масса людей, которые теоретически согласны с тем, что злоупотреблять спиртным вредно, но на практике осознают это лишь после того, как попадают в наркологическую лечебницу; точно так же Х в нашем предыдущем примере не смог бы обрести совершенную уверенность в равноправности своих прежних и новых стереотипных представлений, если бы он не стал действовать, исходя из этих новых представлений, подобно тому, как раньше действовал, исходя из прежних своих представлений.) В итоге мы должны сделать вывод о том, что,

(80)

Чтобы самоубеждение давало положительные результаты, совершенно необходимо подкреплять его практическими действиями, соответствующими новым стереотипным представлениям, использующимся для нейтрализации прежних.

Продолжая рассуждение о нейтрализации старых стереотипов, порождающих неосознаваемую настройку осознания, мы вынуждены констатировать, что практическими действиями, которые соответствовали бы новым «контрстереотипам», в данном случае может быть признано лишь **непосредственное осознание** реальности в соответствии с новыми стереотипными представлениями, а чтобы такое непосредственное осознание могло произойти, требуется, очевидно, предварительная настройка осознания. Но процесс настройки осознания вниманием мы, как было замечено, контролировать не можем, и можем влиять на него лишь косвенно. И здесь перед нами встает вопрос: каким образом, посредством чего мы можем так повлиять на этот процесс настройки, чтобы старое осознание реальности заменилось новым?

Прежде чем дать ответ на этот вопрос, вспомним, что главной причиной образования всех стереотипов человека, и в частности тех, о которых сейчас идет речь, – стереотипов, засевших на самом глубоком уровне подсознания, – является *внутренний диалог* (см. (51)). До тех пор пока человек безостановочно ведет *внутренний диалог*, его мысли продолжают удерживаться на том, на чем они удерживались до этого, в рамках той картины мира, которую человек имеет. Ведь *внутренний диалог*, являясь, с одной стороны, следствием настройки осознания (в результате настройки человек осознает что-то, и это приводит к появлению у него определенных мыслей), с другой стороны, становится ее причиной (представления – «мысли» – человека о мире в некоторый момент, вызванные тем, что он осознал, заставляют его ОЖИДАТЬ (вспомним здесь (36)) соответствия того, что он осознал в следующий момент, тому, что он осознает сейчас, а это ожидание обуславливает соответствующую настройку).

(81)

Мы осознаем то, что осознаем, потому, что ОЖИДАЕМ, что осознаем именно это.

И даже если человек пытается мысленно убедить себя в чем-то, говоря себе об этом, тем не менее на подсознательном уровне он продолжает придерживаться старых своих представлений (это, конечно, относится лишь к тем стереотипам, что присутствуют на уровне подсознания, а это большей частью те представления, что были усвоены еще в детские годы). И с этим ничего нельзя поделать. Если не остановить *внутренний диалог*.

До тех пор пока человек не сможет прервать этот безостановочный поток мыслей, он не сможет в действительности переключиться на осознание мира в соответствии с новой картиной мира, ибо такое переключение подразумевает в первую очередь подмену стереотипных представлений на подсознательном уровне, а такая подмена неосуществима до тех пор, пока продолжается этот поток мыслей, ибо именно он и обуславливает подсознательные мысленные установки. И следовательно, чтобы получить возможность полностью избавиться от наиболее глубоких стереотипных представлений, необходимо научиться останавливать *внутренний диалог*.

(82)

Стереотипные представления, засевшие на уровне подсознания, и привычки, являющиеся их следствием, человек может победить лишь научившись останавливать *внутренний диалог*.

Из всего вышесказанного (а также непосредственно из определения *внутреннего диалога*) следует, что...

(83)

Под остановкой *внутреннего диалога* следует понимать не просто сдерживание мысленного произнесения слов, но полное избавление от

порождающих их мыслей, возникающих как на сознательном, так и на подсознательном уровне.

После того как человеку удастся остановить *внутренний диалог*, его непрерывно действующий механизм настройки осознаваемого на то, что осознавалось до сих пор, будет остановлен. И в этот-то момент внутреннего безмолвия новые стереотипные представления человека как раз и могут подменить его старые представления НА УРОВНЕ ПОДСОЗНАНИЯ. Но это, конечно, сможет произойти лишь в том случае, если на интеллектуальном уровне человек будет убежден в истинности своих новых представлений о мире настолько же, насколько раньше он был убежден в старых. Только в этом случае у него может появиться новое ОЖИДАНИЕ – увидеть мир соответствующим его новым представлениям о нем. А эта подмена стереотипов (т. е. фактически ожиданий), в свою очередь, по возобновлении *внутреннего диалога* послужит причиной новой настройки и изменения осознаваемого в соответствии с новой картиной мира. В результате же систематической смены осознаваемых картин мира человек сможет осознать их равнозначность и таким образом избавиться от них, а значит, и от настройки осознания. Но отсутствие настройки осознания суть отсутствие *внутреннего диалога*. Таким образом, мы приходим к выводу, что, используя данную стратегию, человек в итоге неизбежно обретет способность не вести *внутренний диалог*, а значит (см. (52)), избавиться от стереотипов и прочих привычек и, следовательно, сможет в полной мере использовать свою интуицию.

ПРИМЕР

Наш старый приятель X некогда считал, что говорящих рыб не существует. Решив избавляться от стереотипов, X в течение длительного времени убеждал себя в том, что говорящие рыбы все же существуют и встречаются довольно часто. В результате через некоторое время он осознал, что говорящие рыбы очень даже могут существовать. Но это осознание было чисто интеллектуальной констатацией.

*Однако благодаря регулярной практике самоубеждения X удалось обрести абсолютную убежденность в том, что говорящие рыбы существуют и что вскоре ему удастся поговорить с одной из них. И вот, сидя как-то в лодке и созерцая поплавки своей удочки, X остановил **внутренний диалог**. И в этот момент рядом с лодкой вынырнула рыба и заинтересовалась у X, на что он ловит. Когда к X вернулся дар речи, он ответил, что на червя. Рыба лишь поморщилась и сказала, что червей-то ей сейчас как раз и не хочется, после чего махнула хвостом и скрылась в глубине...*

*После того как через месяц X побеседовал уже с десятью рыбами, он осознал всю несостоятельность своих прежних представлений о мире, согласно которым рыбы не разговаривают. С другой стороны, X сохранил возможность поддержания осознания мира в соответствии с прежней картиной мира и благодаря этому пришел к осознанию несостоятельности новой картины мира, в которой рыбы могут разговаривать. В итоге X смог осознать истинное положение дел: он понял, что с рыбами можно общаться, но что это вовсе не разговор, а нечто совсем иное. Короче говоря, X достиг интуитивного осознания мира, не обусловленного какими-либо стереотипными представлениями. Таким образом, X стал **видящим**.*

Теперь для нас важен следующий вопрос: как можно научиться избавляться от *внутреннего диалога*? Попробуем выяснить это.

Прежде всего спросим себя: можно ли избавиться от *внутреннего диалога* простым желанием сделать это? На первый взгляд кажется, что можно: ведь *внутренний диалог* – это все же внутренний фактор, и, значит, мы можем сознательно им управлять. Но так кажется лишь на первый взгляд. На самом же деле от *внутреннего диалога* невозможно избавиться

простым принятием решения не вести *внутренний диалог*. Эта привычка столь сильна, что, как только что-то новое привлекает внимание человека, это сразу приводит к появлению у него мыслей (они не обязательно должны сопровождаться мысленным произнесением слов, но отсутствие мысленно произносимых слов и отсутствие *внутреннего диалога* – это далеко не одно и то же (см. (83))).

Итак, мы не можем заставить себя остановить *внутренний диалог*, просто приняв решение это сделать. Очевидно, здесь должны быть использованы какие-то специальные методы.

(84)

Научиться останавливать *внутренний диалог* можно лишь путем использования специальных методов.

Мы не будем здесь пытаться выяснять, что это за методы. Этот интересный вопрос мы оставим для дальнейшего обсуждения. Сейчас же, раз уж мы ведем разговор о выработке полезных привычек, мы отметим, что,

(85)

Чтобы избавиться от *внутреннего диалога*, человек должен выработать у себя привычку практиковать техники, направленные на избавление от *внутреннего диалога*, всякий раз, когда для этого представляется случай.

Вероятно, комментарии здесь излишни. Заметим лишь, что чем чаще человеку будет предоставляться такой случай, тем быстрее он сможет научиться останавливать *внутренний диалог* и, следовательно, тем быстрее сможет избавиться от вредных привычек.

О ФАКТОРАХ, СПОСОБСТВУЮЩИХ ВЫРАБОТКЕ ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК

На этом мы могли бы и закончить рассмотрение вопроса о выработке человеком основных, наиболее важных полезных привычек. (Вероятно, можно выработать и другие полезные привычки, но, если человек сможет выработать хотя бы те, что были нами рассмотрены, в сочетании с устранением вредных привычек этого будет, пожалуй, более чем достаточно для достижения максимальной эффективности и удовлетворенности.) Однако есть еще один важный вопрос, связанный с выработкой рассмотренных полезных привычек, которого мы обязательно должны коснуться. Это вопрос о факторах, способствующих выработке этих привычек, и о факторах, препятствующих их выработке. Вероятно, такие факторы существуют. Более того, в случае выработки полезных привычек, которые должны заменить старые, вредные привычки, совершенно ясно, какой фактор следует признать препятствующим выработке упомянутых полезных привычек (хотя не обязательно только этот фактор): это наличие вредных привычек, место которых они должны занять. Ведь согласно (3) и (11) внимание человека будет стремиться вернуться к прежнему вместо того, чтобы концентрироваться на новом. Удаление же этого фактора послужит благоприятным условием для выработки полезных привычек. Итак, учитывая (71) и (78),

(86)

Чтобы выработать у себя полезные привычки, человек должен в первую очередь выработать несгибаемое намерение сделать это, а затем он должен:

- 1) выяснить, какие факторы будут способствовать выработке этих привычек, а какие – препятствовать;**
- 2) разработать стратегию выработки полезных привычек, включающую стратегию устранения препятствующих этому факторов и стратегию создания способствующих;**
- 3) выработать несгибаемое намерение реализовать эту стратегию.**

Помимо уже упомянутых тривиальных факторов, которые могут способствовать или препятствовать выработке некоторых полезных привычек, существуют и менее тривиальные.

ПРИМЕР

*Когда новый начальник уволил X с работы за систематические опоздания (это было еще до того, как X стал разговаривать с рыбами), X устроился на работу в службу психологической помощи. В итоге он оказался вынужденным столь регулярно и интенсивно общаться с людьми, имеющими стереотипы, что лишился возможности эффективно нейтрализовывать **настройку**, производимую в результате общения. Таким образом, X утратил возможность следовать правилам **правильного** общения. Но позднее X сменил работу на такую, которая не требовала от него столь частого и интенсивного общения, и тогда у него появилась возможность следовать правилам **правильного** общения, и благодаря этому он смог выработать привычку следовать этим правилам.*

*Таким образом, работа X, требовавшая очень интенсивного общения, являлась фактором, препятствующим выработке у него привычки следовать правилам **правильного** общения с людьми; новую работу, не требующую столь интенсивного общения, следует признать фактором, способствовавшим выработке у него упомянутой привычки.*

Мы не в состоянии изучить здесь все факторы, которые могут способствовать или препятствовать формированию рассмотренных нами полезных привычек, поскольку в большинстве случаев для каждого человека это какие-то свои, частные факторы, определяющиеся конкретными жизненными обстоятельствами. Но мы рассмотрим наиболее общие и важные факторы, препятствующие выработке этих полезных привычек, и изучим эффективные методы борьбы с ними, использование которых, очевидно, следует считать фактором, способствующим выработке этих полезных привычек.

САМОКОНТРОЛЬ И САМОНАБЛЮДЕНИЕ

Прежде всего выясним, какие факторы могут препятствовать выработке привычки всегда иметь самоконтроль и вести постоянное наблюдение за своими действиями (см. (68b)). Начнем же мы с того, что вспомним определение самоконтроля, и обнаружим, что самоконтроль и самонаблюдение – это фактически одно и то же. Однако второй термин мы употребляем, имея в виду наблюдение за собой С НЕКОТОРОЙ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЦЕЛЮ (см. еще раз формулировку (68b)), например с целью не допустить регулярного повторения каких-либо действий или, скажем, с целью совершения некоторых действий в определенных ситуациях. Теперь заметим, что, если человек будет пытаться контролировать себя, не имея при этом каких-то определенных целей, ему будет значительно труднее поддерживать самоконтроль, чем в случае наблюдения за своими действиями с некоторой целью, ибо в последнем случае не только само решение иметь самоконтроль, но и необходимость достижения поставленных целей будет побуждать к поддержанию самоконтроля. И следовательно, отсутствие конкретных целей, достижению которых должно служить поддержание самоконтроля, следует признать фактором, препятствующим или, во всяком случае, не способствующим выработке привычки иметь постоянный контроль своих действий. Следовательно,

(87a)

Наличие конкретных целей, достижению которых должно служить поддержание самоконтроля, следует признать фактором, способствующим выработке привычки иметь постоянный контроль своих действий.

(87b)

Самоконтроль следует использовать исключительно как составную часть самонаблюдения.

Далее, следует отметить еще один важный фактор, препятствующий обычно выработке привычки всегда иметь самоконтроль и вести постоянное наблюдение за своими действиями. Этим фактором является чрезмерная концентрация человека на своих мыслях в ходе мышления или ведения *внутреннего диалога*. И если в случае мышления такая концентрация иногда может быть оправданной, то в случае ведения *внутреннего диалога* – безусловно, нет. Если мы внимательно понаблюдаем за собой, то обнаружим, что именно чрезмерная заинтересованность своими мыслями заставляет нас полностью концентрироваться на них и ослаблять наблюдение за своими действиями. (В связи с этим весьма уместно вспомнить рассматривавшийся нами некогда пример, в котором Х, переходя улицу на красный свет и будучи всецело поглощенным своими мыслями, чуть не попал под машину.)

Каким образом мы можем бороться с этим фактором? Очевидно, что здесь может быть использован лишь один способ борьбы. Суть этого метода в том, чтобы не допускать чрез-

мерной концентрации внимания на своих мыслях, возникающих в ходе ведения *внутреннего диалога* (в идеале *внутренний диалог* конечно же вообще не должен вестись).

(88a)

Чрезмерная концентрация внимания человека на мыслях, возникающих в ходе ведения им *внутреннего диалога*, является фактором, препятствующим выработке привычки иметь постоянный самоконтроль.

(88b)

Чтобы выработать привычку иметь постоянный самоконтроль, необходимо избегать чрезмерной концентрации внимания на мыслях, возникающих в ходе ведения *внутреннего диалога*.

А чтобы не допускать чрезмерной концентрации внимания на своем *внутреннем диалоге*, полезно использовать следующие техники.

Во-первых, максимально концентрировать внимание на качестве совершаемых действий (что, кстати, полностью согласуется с (73)): в случае выполнения некоторой физической работы – на самой этой работе; в случае передвижения пешком – на ходьбе и на том, что происходит вокруг; и т. п. Очевидно, что если концентрация на *внутреннем диалоге* заставляет человека отвлечь внимание от того, что он делает (вспомним пример с X, переходившим улицу на красный свет), то концентрация на совершаемых действиях, напротив, должна заставить человека уделять меньше внимания теме *внутреннего диалога* и таким образом помочь сохранению контроля.

(89)

Чтобы избежать чрезмерной концентрации внимания на мыслях, возникающих в ходе ведения *внутреннего диалога*, человек должен выработать привычку уделять максимум внимания действиям, которые он совершает.

Кроме того, чтобы не допускать чрезмерной концентрации внимания на *внутреннем диалоге* и таким образом не допускать потери самоконтроля, полезно действовать отрешенно, то есть, совершая действия, наблюдать за собой как бы со стороны, сравнивая свои действия с теми, которые СЛЕДОВАЛО БЫ совершить, чтобы достичь поставленных целей (благодаря этому перед человеком будет стоять дополнительная задача, требующая самонаблюдения и способствующая отвлечению его внимания от *внутреннего диалога*). Иными словами, ведя постоянное самонаблюдение, следует всегда сопоставлять свои действия с действиями некоей гипотетической фигуры, которая всегда совершает действия наилучшим возможным образом. Назовем такую фигуру «ВОИН».

ВОИН – это человек, который предельно эффективно сражается со своими вредными привычками и факторами, препятствующими выработке полезных привычек.

(90)

Чтобы избежать чрезмерной концентрации внимания на мыслях, возникающих в ходе ведения *внутреннего диалога*, человек должен выработать привычку наблюдать за своими действиями как бы со стороны, сопоставляя их с действиями *воина* в аналогичной ситуации.

УМЕРЕННОСТЬ

Теперь поговорим о факторах, которые могут препятствовать выработке привычки не удерживать внимание ни на чем слишком долго, не допуская чрезмерно частого совершения любого рода действий (см. **(68b)**), или, говоря короче, привычки быть умеренным во всем. Очевидно, такими факторами могут быть, во-первых, привычка совершать любые или некоторые действия до тех пор, пока внешние факторы не смогут этому воспрепятствовать (т. е. как раз та вредная привычка, которую данная полезная привычка – привычка быть умеренным – должна сменить), и, во-вторых, внешние обстоятельства, препятствующие соблюдению этого правила (вроде тех, что упоминались в последнем рассмотренном примере).

Что касается внешних обстоятельств, препятствующих выработке рассматриваемой полезной привычки, те из них, что могут быть устранены, очевидно, должны быть устранены.

Что же касается привычки совершать любые или некоторые действия до тех пор, пока внешние факторы не смогут этому воспрепятствовать, уничтожить ее – всецело во власти человека (см. **(74)**), и вопрос лишь в том, как это сделать лучше, эффективнее. Здесь мы не будем заниматься поиском ответа на этот вопрос. Заметим лишь, что избавление от описанной вредной привычки подразумевает, по сути, избавление от целого набора привычек – привычек быть неумеренным в самых разных обстоятельствах. И в случае возникновения каждого из этих обстоятельств следует, очевидно, применять какие-то свои методы для достижения наилучших результатов в борьбе с привычкой быть неумеренным в этих обстоятельствах. Что же касается деталей этой борьбы, их мы обсудим несколько позже.

ВНУТРЕННЕЕ БЕЗМОЛВИЕ

Совершенно очевидно, что главным (да и, пожалуй, единственным) фактором, препятствующим выработке привычки не вести *внутренний диалог* (см. **(68b)**), является неумение останавливать *внутренний диалог*. О том, какие техники следует использовать, чтобы научиться делать это, мы поговорим позже. Сейчас же отметим еще (см. **(53b)**), что,

(91)

Для того чтобы выработать привычку не вести *внутренний диалог*, человек должен сперва выработать привычку всякий раз при появлении мыслей спрашивать себя: «А можно ли без них обойтись?» – и, если ответ положительный, останавливать *внутренний диалог*.

Что же касается обучения останавливанию *внутреннего диалога*, о главной способствующей этому полезной привычке мы уже говорили (см. **(85)**).

СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ПРАВИЛЬНОГО ОБЩЕНИЯ

Выработке привычки соблюдать *правила правильного общения* (см. **(68b)**) могут мешать, во-первых, внешние обстоятельства, во-вторых, собственные привычки человека и, в-третьих, ведение человеком *внутреннего диалога* НА ТЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С ОБЩЕНИЕМ. Конечно же не на всех темах, связанных с общением, опасно (применительно к данному контексту) концентрировать внимание. Опасность представляют лишь те темы, мысленное повторение которых (см. **(51)**) приводит к тому, что тотальное соблюдение *правил правильного общения* начинает казаться человеку невозможным, неоправданным, опасным, страшным или даже ненужным (например, друзья или родственники могут прямо заявлять

человеку, что быть умеренным в общении с ними – совершенно неправильно и чем чаще они будут общаться, тем будет лучше для всех).

Что касается внешних обстоятельств, препятствующих выработке рассматриваемой полезной привычки, те из них, что могут быть устранены, разумеется, должны быть устранены.

Привычки тоже должны быть устранены. Здесь, очевидно, речь идет о привычках *неправильно* общаться с теми или иными людьми. О деталях борьбы с этими привычками мы поговорим позже.

Что же касается ведения *внутреннего диалога* на опасные темы, связанные с общением, до тех пор, пока человек не научится избавляться от *внутреннего диалога*, у него есть только один способ избежать концентрации на этих темах: поскольку невозможно полностью контролировать темы бесед с самим собой (см. определение *внутреннего диалога* и (83)) и, более того, не следует этого делать (см. (88)), то единственный способ не допускать ведения *внутреннего диалога* на упомянутые темы – это по возможности не допускать общения с людьми, которое приводит к последующему мысленному обсуждению этих тем. Но вести себя таким образом – значит уже в значительной мере соблюдать *правила правильного общения*, а чтобы обрести возможность соблюдать эти правила, нужно устранить препятствующие этому факторы, которыми и является в первую очередь общение с такими людьми.

В общем, получается замкнутый круг. И единственный способ разорвать его – это использовать некоторый (видимо, не слишком короткий) период одиночества, чтобы, не испытывая некоторое время воздействия мыслей других людей, избавиться благодаря этому от таких тем *внутреннего диалога*, которые препятствуют осознанию необходимости и возможности следования *правилам правильного общения*, и таким образом в полной мере осознать эту необходимость и возможность. Ведь, в конце концов, никто не мешает вам сказать родственникам, друзьям и знакомым, что вы на время уезжаете на отдых или по делам и потому расстаетесь с ними (можно даже действительно уехать куда-нибудь на время), и использовать эту паузу в общении для того, чтобы осознать свои привычки, связанные с общением, и разработать стратегию борьбы с ними, включающую конечно же стратегию избавления от навязчивого влияния окружающих людей.

Таким образом,

(92)

Для того чтобы выработать привычку следовать *правилам правильного общения*, человек должен сперва использовать период одиночества, чтобы осознать свои привычки, связанные с общением, и разработать стратегию борьбы с ними, включающую стратегию избавления от навязчивого влияния окружающих людей.

Вопроса о том, как лучше организовать свою деятельность в этот период, мы еще коснемся.

СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛА ПРАВИЛЬНОГО МЫШЛЕНИЯ

Чтобы выработать у себя привычку следовать *правилу правильного мышления* (т. е. правилу (26); см. (69a) и (69b)), необходимо (и достаточно) быть вполне способным пользоваться своей интуицией. А чтобы обрести такую способность, человек должен сперва избавиться от своих вредных привычек (см. *принцип освобождения*).

Что же касается привычки СТРЕМИТЬСЯ всегда ясно осознавать свои желания и глубоко анализировать любую ситуацию (см. (69c)), ее человек, очевидно, может выработать вне зависимости от того, имеет он вредные привычки или нет, и никакие внешние обстоятельства не могут этому воспрепятствовать. Что же касается помощи в выработке этой при-

вычки, думается, что если человек, принимая решения, всегда будет вспоминать о своей смерти и ответственно относиться к принятию решений (т. е. будет следовать полезным привычкам, описанным в (72) и (73)), этого будет достаточно для поддержания стремления к глубокому осмыслению ситуации и своих желаний.

ЭКОНОМИЯ И НАКАПЛИВАНИЕ ЭНЕРГИИ

В данном случае факторами, препятствующими выработке привычки экономить и накапливать энергию (см. (70)), могут стать, во-первых, внешние обстоятельства, во-вторых, собственные привычки человека и, в-третьих, незнание того, какие действия ведут к потере энергии, а какие – к ее накоплению.

Что касается внешних обстоятельств, препятствующих выработке рассматриваемой полезной привычки, здесь все как обычно: те из них, что могут быть устранены, должны быть устранены.

Привычки совершать действия, ведущие к растрате энергии впустую, и не использовать специальных техник, ведущих к ее накоплению, конечно же тоже должны быть устранены. О деталях борьбы с этими привычками мы поговорим позже. Сейчас же отметим лишь, что,

(93)

Для того чтобы выработать привычку экономить и накапливать энергию, человек всякий раз, когда у него возникает необходимость принятия какого-либо решения, должен вспоминать о том, что обладание энергией является фактором, обеспечивающим его благополучие и удовлетворенность, а пустая растрата энергии – фактором, препятствующим достижению благополучия и удовлетворенности.

Тем, кто сомневается в правильности того, о чем здесь рекомендуется вспоминать, полезно будет освежить в памяти (62), а также (30) и *правило свободы*.

Наконец, что касается вопроса, какие действия отбирают энергию, а какие ведут к ее накоплению, мы тоже поговорим позже, и выясним, во-первых, как определить, какие из обычно совершаемых действий, не являющихся необходимыми для выживания и благополучия человека, отнимают у него больше всего энергии, и, во-вторых, изучим ряд специальных высокоэффективных техник, ведущих к пополнению энергоресурса.

САМОУБЕЖДЕНИЕ

Теперь о выработке привычки систематически заниматься самоубеждением (см. (79)) и закреплять его результаты практическими действиями (см. (80)). Если первому не может помешать ничто, кроме разве что незнания своих стереотипов (позже мы узнаем, как можно распознать свои стереотипы, и обсудим ряд наиболее общих и распространенных стереотипных представлений), то второму могут помешать привычки и внешние обстоятельства. Как те, так и другие по возможности должны быть устранены.

ПРОЧИЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Все прочие рассмотренные нами полезные привычки человек может беспрепятственно выработать, ибо выработка этих привычек всецело определяется исключительно его желанием. Речь идет о привычках вырабатывать несгибаемое намерение для достижения любой цели (что включает и выработку привычки вспоминать о своем намерении всякий раз, когда

возникает необходимость принятия какого-либо решения; см. (71) и определение негибкого намерения), вспоминать о своей смерти всякий раз, когда необходимо принять какое-либо решение (см. (72)), ответственно относиться к принятию решений и выполнять действия настолько хорошо, насколько возможно (см. (73)), разрабатывать стратегию для достижения нетривиальных целей (см. (78)), практиковать техники, направленные на избавление от *внутреннего диалога*, всякий раз, когда для этого представляется случай (см. (85)), избегать чрезмерной концентрации внимания на мыслях, возникающих в ходе ведения *внутреннего диалога*, уделяя максимум внимания совершаемым действиям (см. (88b) и (89)), действовать отрешенно, сравнивая свои действия с действиями *воина* (см. (90)). То есть всякий раз при появлении мыслей спрашивать себя: «А можно ли без них обойтись?» – и, если ответ положительный, останавливать *внутренний диалог* (см. (91)). Всякий раз при возникновении необходимости принятия какого-либо решения вспоминать о том, что обладание энергией является фактором, обеспечивающим благополучие и удовлетворенность, а пустая растрата энергии – фактором, препятствующим достижению благополучия и удовлетворенности (см. (93)).

ВЫРАБОТКА ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК

Подведем итоги всему сказанному о полезных привычках.

Если человек (речь здесь идет о человеке, имеющем вредные привычки) хочет получать от жизни максимальное удовлетворение, он должен прежде всего обрести несгибаемое намерение выработать перечисленные ниже полезные привычки и делать все от него зависящее, чтобы реализовать свое намерение.

ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ I ГРУППЫ

- Всегда поддерживать самоконтроль, используя его исключительно как составную часть самонаблюдения, имеющего целью поддержать выполнение перечисленных ниже действий.

- Стремиться глубоко анализировать любую ситуацию и ясно осознавать свои желания.

- Вспоминать о своей смерти всякий раз, когда необходимо принять какое-либо решение, а именно вспоминать о том, что:

- смерть может наступить в любой момент;

- очень может быть, что после смерти не будет ничего или будет хуже, чем при жизни;

- действия человека могут привести его к смерти;

- действия человека могут НЕПОПРАВИМО ухудшить его жизнь;

- человек может НАВСЕГДА упустить свою удачу.

- Всякий раз, когда необходимо принять какое-либо решение, вспоминать о том, что обладание энергией является фактором, обеспечивающим благополучие и удовлетворенность, а пустая растрата энергии – фактором, препятствующим достижению благополучия и удовлетворенности.

- Разрабатывать стратегию для достижения нетривиальных целей.

- Принимать решения, лишь будучи абсолютно уверенным в них, то есть полностью отдавая себе отчет в том, что за решение он принимает, и в том, что, будучи принятым, решение не подлежит обсуждению, но лишь выполнению.

- Выбатывать несгибаемое намерение для достижения любой цели, которой требуется достичь.

- Выполнять любое действие настолько хорошо, насколько это возможно, уделяя ему максимум внимания.

- Наблюдать за своими действиями как бы со стороны, сопоставляя их с действиями *воина* в аналогичной ситуации.

Затем человек должен обрести несгибаемое намерение выработать следующий ряд полезных привычек и делать все от него зависящее, чтобы реализовать свое намерение.

ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ II ГРУППЫ

- Стараться не удерживать внимание ни на чем слишком долго, то есть не допускать чрезмерно частого совершения любого рода действий.

- В частности, стараться соблюдать *правила правильного общения*.

- Стараться не допускать действий, ведущих к растрате энергии, и практиковать техники, способствующие ее накоплению.

- Систематически заниматься самоубеждением с целью нейтрализации своих стереотипных представлений о мире и подкреплять результаты этой деятельности практическими действиями, соответствующими новым представлениям, использующимся для нейтрализации прежних стереотипов.

- Практиковать техники, направленные на избавление от *внутреннего диалога*, всякий раз, когда для этого представляется случай; а чтобы не упустить подходящий случай, всякий раз при появлении мыслей спрашивать себя: «А можно ли без них обойтись?» – и, если ответ положительный и прочие условия благоприятные, практиковать техники, направленные на избавление от *внутреннего диалога*.

Наконец, для того чтобы достичь успеха в выработке этих привычек, человек должен обрести несгибаемое намерение следовать перечисленным ниже шагам и делать все от него зависящее, чтобы реализовать свое намерение.

- Искать факторы, способствующие выработке полезных привычек, и факторы, препятствующие их выработке.

- Разрабатывать стратегию создания способствующих и устранения препятствующих факторов.

- Вырабатывать несгибаемое намерение реализовать эту стратегию и делать все возможное, чтобы осуществить это.

А поскольку в большинстве случаев в роли препятствующих факторов выступают вредные привычки, а в роли способствующих – их отсутствие, то человек должен обрести несгибаемое намерение следовать шагам, перечисленным ниже, и делать все от него зависящее, чтобы реализовать свое намерение.

- Искать у себя вредные привычки, а также факторы, которые могут способствовать избавлению от них, и факторы, которые могут препятствовать этому.

- Разрабатывать стратегию избавления от вредных привычек, включающую стратегию создания способствующих этому факторов и стратегию устранения препятствующих.

- Вырабатывать несгибаемое намерение реализовать эту стратегию и делать все возможное, чтобы осуществить это.

Таким образом, человек должен начать с того, что выработать у себя полезные привычки I группы (эффективнее всего вырабатывать у себя привычки последовательно, по одной, а не пытаться сделать это сразу). Затем человек должен пытаться выработать у себя полезные привычки II группы; но выработать перечисленные полезные привычки – как I, так и II группы – будет очень трудно, если параллельно не заниматься поиском и устранением препятствующих этому факторов, и в первую очередь – вредных привычек. Причем делать все это следует в русле заранее выработанной **комплексной** стратегии, нацеленной на последовательное и **гармоничное** избавление от вредных привычек и выработку полезных привычек, которая непременно должна быть разработана на начальном этапе избавления от вредных привычек (заметим, что избавление от вредных и выработка полезных привычек – задача нетривиальная, а затем вспомним (78)).

Что же касается последовательности устранения вредных привычек, начинать лучше всего с тех, что препятствуют *правильному* общению (см. (46)). Избавление от навязчивого влияния стереотипных представлений о мире других людей поможет человеку взяться за избавление от его собственных стереотипов, что необходимо для эффективного осуществле-

ния борьбы с прочими привычками (см. (37)). В это же время полезно взяться и за освоение техник, ведущих к остановке *внутреннего диалога* (см. (52)), однако обстоятельства, благоприятствующие их использованию, в жизни среднего человека обычно возникают не так уж часто, и потому не следует ожидать здесь быстрых результатов. Параллельно с избавлением от стереотипов и попытками научиться останавливать *внутренний диалог* следует взяться за избавление от привычек, отбирающих больше всего энергии (при этом окажется, что громадное количество привычек, от которых можно безболезненно избавиться, отнимает массу энергии), и практикование техник накопления энергии. Разовьющаяся благодаря этому способность эффективно использовать интуицию (см. (30)) поможет человеку успешно расправиться с оставшимися у него привычками.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ВЫРАБОТКИ ПОЛЕЗНЫХ И УСТРАНЕНИЯ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

1. Период одиночества; разработка комплексной стратегии избавления от вредных и выработки полезных привычек.
2. Выработка полезных привычек I группы; обучение *правильному общению*; самоубеждение и практическая борьба со стереотипами; изучение техник останавливания *внутреннего диалога*; экономия и накапливание энергии; выработка полезных привычек II группы.
3. Устранение оставшихся вредных привычек.

ОСОЗНАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ ВЫРАБОТКИ ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК И ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Что ж, мы добрались до практической части нашего трактата. И здесь мы должны обсудить один необычайно важный вопрос. Это вопрос о том, с чего следует начинать формирование у себя полезных привычек и избавление от вредных.

На первый взгляд начинать надо конечно же с принятия решения. Затем – выработать несигаемое намерение, и пошло-поехало... Да, верно. Все так. Но не совсем. Перед тем как принять решение, необходимо сделать еще один очень важный шаг: осознать необходимость принятия такого решения. Ибо, если человек примет решение, не осознав его действительной необходимости, то такому решению грош цена; от такого неосознанно принятого решения человек сможет отказаться так же быстро, как и принять его.

Как же в полной мере осознать необходимость избавления от вредных привычек и выработки полезных? Мы уже много говорили о том, почему иметь полезные привычки хорошо, а вредные плохо; более того, мы сделали фундаментальный вывод о том, что человек никогда не сможет стать совершенно счастливым до тех пор, пока не избавится от своих вредных привычек (см. (65)). Так вот, чтобы в полной мере осознать необходимость избавления от вредных привычек и выработки полезных, необходимо осознать, что *правило свободы, принцип освобождения, правила правильного общения, правило внутреннего безмолвия* и все прочие правила и законы, которые нам удалось вывести, – это законы природы, такие же законы, как, скажем, закон всемирного тяготения или закон Архимеда. Законы природы – это законы природы. Мы все подчиняемся им, хотим мы того или нет. Их можно пытаться игнорировать, но это их не отменит. Если мы будем пытаться игнорировать закон тяготения и спрыгнем с небоскреба без парашюта и прочих приспособлений подобного рода, мы полетим вниз и разобьемся, даже если во время полета будем упорно считать, что летим вверх. И точно так же, если мы не будем избавляться от вредных привычек, мы никогда не станем совершенно свободными и счастливыми, даже если будем пытаться убеждать себя в обратном. И с этим ничего не поделаешь.

Но осознание необходимости избавления от вредных привычек и выработки полезных нельзя будет считать полным, если человек не отдает себе отчета в том, к чему приведут его такие действия. Поэтому теперь мы должны разобраться и с этим вопросом.

Начнем с последствий выработки полезных привычек I группы. Уже для того, чтобы выработать эти привычки, человеку обычно необходимо в значительной степени изменить свою жизнь, избавиться от множества вредных привычек. Главным же результатом выработки и использования человеком этих полезных привычек станет осознание им весьма заметного несоответствия его образа действий образу действий *воина*, окажется он на месте этого человека, а также постепенное приближение его образа действий к образу действий *воина*. Кроме того, в результате выработки этих полезных привычек человек со временем осознает абсолютную необходимость выработки прочих рассмотренных нами полезных привычек, осознает, что если он не выработает их, то никогда не сможет действовать так, как действует *воин*.

Теперь перейдем к рассмотрению последствий выработки человеком полезных привычек II группы.

Когда человек сможет избавиться от привычки *неправильно* общаться и выработать привычку общаться *правильно*, он сможет без труда избавиться от ряда стереотипов и обусловленных ими привычек, что приведет к увеличению количества имеющейся у него энер-

гии, обострению его интуиции, увеличению эффективности его действий. Но это, скорее всего, приведет также к потере прежнего, привычного круга общения, и следует заранее быть готовым к этому; нужно также подготовиться к тому, что новый круг общения появится, видимо, нескоро, ибо люди, не имеющие вредных привычек или хотя бы борющиеся с ними, встречаются чрезвычайно редко. Удел *воина* – одиночество.

Избавившись от большей части своих стереотипов, а также от привычки расходовать энергию впустую и применяя техники, способствующие накоплению энергии, человек сможет решать возникающие перед ним проблемы весьма эффективно, а его интуиция будет работать значительно лучше, чем прежде. И действия человека уже будут очень близки к действиям *воина*.

Ну а когда человек научится останавливать *внутренний диалог*, уничтожит остатки своих стереотипов и разгромит последние свои привычки, он... окажется лицом к лицу с новым, неизвестным миром. Тогда он уже будет действовать как *воин*. Его интуиция будет безупречной. Его энергия позволит ему совершать невероятные поступки. И он действительно сможет их совершать, потому что его действия не будут ограничиваться стереотипными представлениями о мире. И тогда человек сможет наконец обрести истинное удовлетворение. Но нам, людям, имеющим привычки, бесполезно даже пытаться думать о том, что станет чувствовать человек, когда он достигнет всего этого, поскольку для него все уже будет совсем иначе...

Обо всех этих последствиях следует хорошенько подумать, прежде чем принимать решение избавляться от вредных привычек и вырабатывать полезные. Надо учесть все это и принять в расчет. Но затем, отдавая себе отчет в неизбежности и масштабе этих последствий, нужно найти в себе силы принять такое решение. Ибо согласно сделанным нами выводам изменения, которые войдут в жизнь человека, избавившегося от вредных привычек, будут все же безусловно позитивны. Ибо сделают его жизнь полнее, интереснее и сильнее и откроют для него такие грани мира, о которых раньше он не мог даже подозревать.

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.