

## Измени свою реальность

А.Е. Штанько

(Получена 2 июня 2006; изменена 8 июня 2006; опубликована 15 июля 2006)

### С кем я имею дело, когда говорю «я»?

Вы хорошо знаете себя? Вы довольны собой? Вы можете сохранять обладание в напряженный момент? Случалось ли вам вести себя непредсказуемо или находиться в состоянии раздрая с самим собой? Это все, по сути, иные формулировки вопроса, вынесенного в подзаголовок.

Кто этот субъект, о котором я говорю в первом лице единственного числа? Действительно ли он столь целостен, един и неделим, что в полной мере заслуживает упоминания о себе в единственном числе?

Понимаю, что такой вопрос кажется странным и может даже привлечь внимание психиатра, ведь нарушение целостности «я» проходит как раз по его ведомству. Но не будем стесняться его присутствия. Ничто человеческое и ему не чуждо. Наверняка и ему случалось сорваться в семейном скандале и потом, едуци на работу к своим пациентам, размышлять о неполной адекватности своих реакций.

Давайте попробуем сравнить этого загадочного субъекта, кратко именуемого «я» или «эго», с морским капитаном, прокладывающим курс своего судна в весьма сложной обстановке. Чтобы не раздувать повествование, мы опустим биографический экскурс, рассказывающий о том, как капитан овладевал своей профессией. Упомянем лишь, что ввиду сложившихся обстоятельств в подборе своей команды он был не вполне свободен. Прямо скажем, команда оказалась не очень слаженной. Мало того, что каждый норовист и при любом удобном случае порывается отодвинуть капитана и взяться за штурвал. Помимо этого у каждого есть свои ориентиры и пожелания относительно маршрута следования. В общем, зачастую капитан оказывается просто бессильным и не может справиться со своей командой. Судно порой дает опасный крен, а замысловатая траектория движения наводит на мысль о неясности цели маршрута.

Я думаю, нет смысла более подробно развивать эту аналогию. Трудности исполнения капитанских функций, так или иначе, знакомы каждому.

Те же представления могут быть изложены в понятиях психологии. Различные социальные и семейные роли, исполнение которых берет на себя индивид, а также ориентированные модели поведения можно рассматривать как множество субличностей, присущих данной личности. Несмотря на то, что субличности находятся под крышей единого сознания, они могут вступать между собой в конфликтные отношения, порождая трудноразрешимые проблемы.

Мы так устроены, что склонны считать подобные проблемы порождением неблагоприятных внешних ситуаций. Мы уводим свое внимание от внутреннего конфликта вовне, рассматривая происходящее как невезение или козни недоброжелателей. В итоге, все предпринимаемое оказывается направленным не на решение проблемы, а на борьбу с ее побочными следствиями. В результате конфликтные узлы не развязываются, а затягиваются еще туже. Приведу весьма наглядный пример.

Вот краткая история женщины, прожившей всю жизнь с острым чувством обиды. В детстве ей казалось, что мама ее недостаточно любит. Этот дефицит любви ей захотелось восполнить в замужестве, но оказалось, что муж не может дать ей того, что она хочет. Семья развалилась. В поисках достойного любящего мужчины она сменила несколько претендентов. При этом просто не было времени уделять своему сыну (от первого брака) должного внимания. Он воспитывался в основном у ее родителей. С мужчинами же ей категорически не везло: спивались, умирали или просто уходили. Сейчас, находясь в почтенном возрасте, она состоит в пятом браке. Со слезами на глазах вспоминает свое лишенное родительской любви детство.

В общем-то, немудрено, что мы не склонны вникать в свои проблемы. Ведь нас никто не учил, как с ними разбираться. Написано только: "Не гневайся на брата своего..." А как этого достичь, как справиться с агрессией – не объясняется. Или, скажем, страхи, фобии, неуверенность – как и какими средствами с ними бороться? От перспективы нескончаемой, изнурительной борьбы со своими субличными, неожиданно встречающимися в ситуацию и делающими ее неуправляемой, опускаются руки и теряется вера в себя. И действительно, достичь успеха на пути прямого подавления своих нежелательных субличностей удается немногим. Это вполне объяснимо.

Воспользуемся представлением о некоей жизненной, духовной или психологической энергии, которую мы направляем на какие-либо объекты вне или внутри себя. Этот поток энергии обладает живительной силой, поддерживая и способствуя росту всего, на что он изливается. По своей природе этот поток представляет собой энергию нашего внимания или нашей воли. Сразу отметим, что воля как инструмент сознательного выбора, послушна далеко не всем. Иное дело наше внимание. Оно постоянно фокусируется на различных предметах. Если оно задерживается на них сравнительно недолго, передаваемый им энергетический импульс несущественен. Иное дело, когда внимание постоянно приковано к предмету. Он оказывается до предела насыщен нашей энергией. Мы снабжаем его жизненной силой.

Если же мы сосредотачиваем наше внимание на борьбе с нежелательными субличностями, постоянно отслеживая их разнообразные проявления, мы с неизбежностью осуществляем их энергетическую подпитку. Получается весьма двусмысленная ситуация: усилиями нашей (далеко не всегда послушной) воли мы пытаемся что-то устранить, а, фиксируя на этом наше (неплохо управляемое) внимание, мы упрочняем то, что хотели бы сокрушить. Именно поэтому столь мало эффективными оказываются все благие намерения типа «не поддаваться соблазну» или «начать новую жизнь с понедельника».

Если у нас действительно есть искреннее стремление достичь какого-то позитивного результата в решении своей конкретной проблемы, свое основное внимание нужно сосредотачивать не на негативном ее аспекте, а на позитивном. Это означает, что энергия внимания должна быть направлена не на подавление негативных эмоций и моделей поведения, а на поддержку и развитие конструктивных, творческих субличностей внутри нас. Таковые могут существовать актуально или потенциально. В первом случае это нечто уже существующее, но слабо задействованное, находящееся в стороне от

нашего внимания. Во втором – это некие скрытые в нас потенциальные возможности, о которых мы или совсем не знаем, или смутно догадываемся.

Итак, энергию внимания нужно использовать с максимальным КПД. С вопроса, чего нужно *избегать*, основная доля внимания должна переключиться на вопрос, к чему позитивному следует *стремиться*.

Эта схема на словах звучит очень просто. В действительности речь идет о творческой задаче, которую нельзя решить, действуя напролом по формуле: "Будем делать хорошо, и не будем плохо!" Нужно найти в себе Божью Искру, узреть в себе Созидательное Начало. Нужно услышать свой мотив, свою песню. Здесь требуется особый вид творчества, которое можно назвать *творчеством жизни*.

Любой вид творчества – это подъем, воспарение над полем деятельности, позволяющее соединить все общим взглядом, увидеть незримые связи. Откуда приходят к нам творческие идеи? Мы их не конструируем, они спускаются к нам свыше. Если речь идет о художественном творчестве, то художник может узреть готовый художественный образ. Если о творчестве жизни – то это будет новое видение себя, своего места в жизни, своего предназначения.

Как все это заполучить? Понятно, что рецептов творчества не существует. В его основе, по сути, лежит откровение. Его нужно не только услышать, но и принять - принять не на словах, а с абсолютно серьезным намерением действовать в соответствии с новым видением.

Возьмем, к примеру, хорошо знакомую для многих проблему, как справиться с чувством гнева. Каждому знакомы ощущения неадекватности своих реакций, вызванных агрессивным настроением, но эти ощущения, эти трезвые оценки всегда приходят потом, когда чувство гнева прошло, и мы вновь владеем собой. А вот предотвратить или сдержать взрыв гнева почти никому не удастся. Почему?

Обычно чувство гнева возникает в связи с нарушением каких-либо охраняемых нами границ. Речь идет, естественно, не только о физическом, но и о духовном пространстве. Как минимум - это субъективно ощущаемые границы нашего «я». Они связаны обычно с весьма искаженными представлениями о самом себе, ведь наша сущность соответствует не тому, что мы о себе думаем, а тому, как мы себя проявляем в действительности. В результате по большей части мы охраняем не то, что имеем на самом деле, а то чего у нас, по сути, и нет - есть лишь иллюзия владения и обладания. Вот эта-то не замечаемая нами (но подсознательно всегда ощущаемая) иллюзорность и делает нас весьма уязвимыми. Любое, даже безобидное прикосновение к нашему эфемерному, иллюзорному владению воспринимается как нападение, и ответная агрессивная реакция не заставляет себя ждать. Примером может служить чувство ревности. Оно обусловлено чувством собственности, распространяемого на близкого человека, то есть вы включаете его в пределы чутко охраняемых вами границ. Но подсознание знает, что это захват чужой территории, на которую в действительности у вас нет прав владения.

Или другой пример. Вы пытаетесь выглядеть умным человеком и предпринимаете определенные усилия для поддержания такого имиджа. Если кто-то неосторожно обронит замечание, ставящее под сомнение создаваемый имидж, вам нелегко будет сдержать свой гнев или раздражение. А вот действительно умного человека такое замечание не уязвит, потому что ему нечего беспокоиться за территорию, которой он владеет не эфемерно, а реально.

После этих пояснений, я полагаю, станет вполне понятной вся бесперспективность борьбы со своей гневливостью, раздражением и агрессией. Ведь гнев - это, по сути, лишь следствие, симптом болезни. Нужно устранить ее причину, то есть нужно осознать свои подлинные границы и отказаться от претензий на что-либо сверх них. Вот это и должно стать предметом подлинного *творчества жизни* в том плане, как это описано выше.

Если вам удастся обрести более адекватное видение себя и своих границ, то, так или иначе, вы обретете устойчивость, ведь в духовном пространстве то, что у вас реально есть, отобрать никто уже не может. И вот тогда вы в полной мере сможете переключиться на позитивную программу деятельности: *не защищать свое, а отдавать себя*.

### **Квантовые переходы сознания**

Духовное пространство неосязуемо. Мы говорим о нем с помощью метафор, образов. В древности это были антропоморфные мифологические образы. Эпоха возрождения инициировала развитие художественных образов. В новейшей истории возник и получил развитие язык естественнонаучных образов. Как всякий другой язык он ограничен, но во многих случаях может удачно дополнять другие языки, поскольку в современном научном арсенале существуют весьма емкие понятия, трудно выражаемые другими средствами.

Я хочу предложить взглянуть на обсуждаемую тему с несколько иной стороны. И здесь как раз привлечение естественнонаучных образов окажется уместным.

Человеческий дух, развиваясь, проходит цепочку последовательных воплощений, обретая все большую полноту. Но и в рамках одной жизни процесс саморазвития личности можно уподобить цепочке последовательных трансформаций и воплощений самой личности. Любому воплощению нового должно предшествовать развоплощение старого. Активизация (актуализация) конструктивных, позитивных субличностей невозможна без развоплощения (отказа) от разрушительных, негативных субличностей. Несмотря на то, что этот переход требует определенного времени, он по своей сути является квантовым скачком, то есть разрывом, поскольку промежуточных (так сказать, гибридных) субличностей не существует. Очень хорошие образы и аналогии этого явления предоставляет нам квантовая механика.

Этот раздел физики возник при изучении закономерностей микромира. Оказалось, что поведение микрочастиц нельзя описать с помощью вполне естественных понятий, сформированных нами в привычной, окружающей нас реальности макромира. С точки зрения этих понятий поведение микрочастиц кажется парадоксальным, а результаты некоторых опытов – абсурдными. Однако вполне понятно, что мы должны не навязывать природе свои фиксированные понятия, а наоборот, выстраивать их в соответствии с духом самой реальности.

Новые концепции, развитые в рамках квантовой механики, имели мировоззренческое значение и вышли далеко за пределы физики. В частности, психологи неоднократно отмечали, что многие особенности поведения объектов нашего сознания, а также

особенности сферы межличностных отношений напоминают закономерности поведения квантовых объектов.

Возьмем, к примеру, квантово-механическое представление о дискретных состояниях систем. В соответствии с этим представлением энергия системы, может принимать не любые, произвольные значения, а лишь определенный разрешенный дискретный набор значений. Для тех, кто с физикой находится в трудных отношениях, могу привести пример из сферы финансов.

Денежные знаки не могут обладать любым достоинством, скажем 28,4 руб. Имеется строго фиксированный дискретный набор достоинства бумажных купюр: 10, 50, 100, 500 и 1000 руб. и фиксированный набор монет.

Любая произвольная сумма может быть представлена набором купюр и монет различного достоинства. Например,

$$28,4\text{руб.} = 2 \times 10\text{руб.} + 4 \times 2\text{руб.} + 4 \times 10\text{коп.}$$

Такую сумму физики назвали бы суперпозицией денежных знаков.

В квантовой механике ситуация аналогична. Имеются вполне определенные разрешенные состояния систем. Их можно условно пронумеровать. Любому  $n$ -ому состоянию системы соответствует энергия  $E_n$ . Весьма существенно, что при наблюдении за системой, мы в любой момент времени можем обнаружить ее только в одном конкретном из этих  $n$  состояний. Пусть, для простоты, разрешенных состояний всего два: с энергией  $E_1$  и  $E_2$ . Никакое промежуточное состояние, скажем с энергией  $E$ , равной

$$E = 0,3 \times E_1 + 0,7 \times E_2$$

физически не реализуемо. Тем не менее, в квантовой механике существует понятие суперпозиции состояний, и условно можно говорить, что система пребывает в состоянии с энергией  $E$ , которое является суперпозицией двух состояний с энергиями  $E_1$  и  $E_2$ . Под этим понимается следующее: при наблюдении системы она может быть обнаружена либо в состоянии с энергией  $E_1$ , либо в состоянии с энергией  $E_2$ . Вероятность, с которой мы обнаруживаем систему в каждом из этих двух состояний, зависит от значения коэффициентов при  $E_1$  и  $E_2$  в приведенной формуле. Никакого иного состояния кроме указанных двух мы при наблюдении зафиксировать не можем.

Ситуация с субличностью аналогична. Развитие и духовный рост человека с необходимостью предполагают развоплощение одних субличностей и актуализацию других. Переходных субличностей не существует. В духовном пространстве переход представляет собой скачок. Отказываясь от одного, человек обретает другое. Во многих случаях этот переход невозможно совершить за несколько шагов, поскольку промежуточные уровни в духовном пространстве просто отсутствуют. Примером может служить переход от заземленного материалистического мироощущения к одухотворенному теистическому. Эти два способа мироощущения не могут находиться в согласии друг с другом на каком-либо переходном, промежуточном уровне. Переход этот подобен преодолению пропасти. Ее нельзя перешагнуть в два шага. За один шаг обретается принципиально новое качество.

Однако с точки зрения наблюдателя, фиксирующего состояние человека, этот процесс может иметь значительную временную протяженность. В течение этого переходного времени состояние человека можно назвать суперпозицией двух субличностей: старой, развоплощаемой и новой, актуализируемой. Это означает, что наблюдатель с

определенной вероятностью может зафиксировать человека в прежнем или в новом качестве. Происходит, как бы, «мерцание», попеременное включение двух состояний.

У этих переходных суперпозиций есть интересные особенности, которые тоже можно проиллюстрировать с помощью квантово-механических образов.

В квантовой механике весьма важная роль отводится наблюдателю, фиксирующему состояние системы. В прежней классической науке всегда подразумевалось, что наблюдатель не оказывает влияния на наблюдаемое явление. На этом и основано все строгое объективное научное знание. В квантовой механике, имеющей дело с микрообъектами, исключить влияние наблюдателя на наблюдаемое явление принципиально невозможно (все «измерительные инструменты» оказываются по своей массе и энергии не меньше, чем исследуемые объекты). В результате в любом опыте оказывается невозможным выделение двух независимых сторон - наблюдаемого объекта и наблюдателя. Они оказываются равнозначными по степени своего присутствия в опыте. Поэтому с точки зрения квантовой механики любое наблюдение представляет собой взаимодействие наблюдателя с объектом, в ходе которого они являются единой неделимой системой. Совместное состояние этой сложной системы «объект - наблюдатель» и фиксируется актом наблюдения. В результате наблюдения из всей совокупности возможных состояний этой системы выбирается лишь одно. Оно и будет зафиксировано в качестве результата измерения. Если нет наблюдателя, то о состоянии объекта говорить бессмысленно. Оно оказывается неопределенным.

Факт наблюдения, фактически, рождает состояние объекта и одновременно утверждает его в качестве окончательного, не подлежащего пересмотру результата. И в этом процессе рождения и утверждения в равной степени задействованы двое: наблюдаемый и наблюдатель.

Этот квантово-механический образ можно применить к описанному выше переходному процессу, проявляющемуся в виде суперпозиции двух несовместимых субличностей.

Когда пребываешь наедине с собой, невозможно дать хоть сколь-нибудь объективную оценку своему состоянию. Например, мысли и намерения могут вполне соответствовать духу теистической субличности (отдавать себя). Может возникнуть ощущение, что достиг больших духовных высот, и прежняя, к примеру, приземленная материальная ориентация безвозвратно ушла в прошлое. Если в таком состоянии еще и надолго уединиться (уйти в пустынь), то можно возомнить себя почти святым. При этом не на что опереться, чтобы увидеть свое реальное духовное состояние. Без какого-либо реального взаимодействия дух не может ни оценить, ни проявить себя и оказывается в подвешенном состоянии.

Какая из двух субличностей будет проявлена и задействована в любой конкретной ситуации? Это зависит от характера ситуации и от партнеров, с которыми приходится взаимодействовать. Окружающая ситуация вместе с партнерами играет в данном случае роль наблюдателя, помогающего высветить и зафиксировать внутреннее состояние человека. Любое взаимодействие с окружающим миром – это зеркало, в котором человек способен увидеть свое отражение и обрести знание о самом себе. Назовем это зеркало "зеркалом мира". У него есть два замечательных свойства, отличающих его от простого зеркала.

У обычного зеркала - одна плоскость, зеркало мира – многогранно. Оно отражает человека с разных сторон и на различных уровнях бытия. Многомерность зеркала мира возникает из многомерности и многоплановости самого бытия. В реальных поступках, во взаимодействии с окружающим миром отражается наше многомерное духовное пространство.

Череду поступков и событий, связанных смысловой связью, можно рассматривать как проекцию объемных духовных "предметов" на "плоские" планы (границы) нашего мира. Естественно для полной передачи объемного содержания требуется не одна, а несколько таких проекций (несколько событий). Но очень важно понять, что эти проекции или события по отдельности имеют лишь весьма ограниченный смысл. Только вместе, в совокупности они отражают единое духовное целое и позволяют тем или иным способом его "увидеть".

Наш мир так устроен, что события предьявляются нам не одновременно, а последовательно (мы обычно не в состоянии параллельно участвовать во множестве событий). В результате процесс отражения и проявления нашей духовной сути в зеркале мира всегда оказывается растянутым во времени. Но надо помнить, что фактически этот растянутый процесс является как бы *единым многоакурсным наблюдением* нашего духовного пространства.

Другая особенность зеркала мира связана со свойством памяти. У обычного зеркала нет памяти. Оно показывает только "здесь и сейчас". Зеркало мира надежно вплетает в свою ткань все наши поступки, связывая их воедино с сотнями и тысячами других событий. В результате такая фиксация оказывается необратимой. Этим оно отличается от компьютерного дисплея, где кнопкой возврата мы всегда можем вернуться к предыдущей операции или версии документа. То, что отображено зеркалом мира – является неотъемлемым актом наблюдения, фиксирующим в качестве реального факта наше духовное состояние.

Для перехода системы на более высокий уровень необходимо затратить энергию (это вытекает из закона сохранения энергии). За счет какого источника энергии может быть осуществлен переход в духовном пространстве (например, от старой субличности к новой)?

В нашем распоряжении есть всего один универсальный источник энергии, пригодный для реализации любых проектов и трансформаций – это наша воля. Только она способна вовлечь нас в такой поток действий, поступков и событий, которые в своей совокупности будут соответствовать нашему новому духовному состоянию.

Но окончательная фиксация, то есть переход к новому состоянию, произойдет не раньше, чем осуществится вся связка событий – весь процесс многостороннего отражения новой субличности в многогранном зеркале мира. Нам нужно в реальных взаимодействиях спроецировать новую духовную сущность на многочисленные планы окружающего мира. Только после этого переход на новый духовный уровень станет необратимым. Он будет надежно зафиксирован результатами многосторонних наблюдений. Субъективно это ощутится как исчезновение состояния суперпозиции двух субличностей. Произойдет закрепление в одной из них.

Зачем я стал развивать перед читателем эту, может быть не совсем простую для восприятия концепцию?

Мне кажется, она весьма удобна для иллюстрации одного весьма важного положения. Нельзя избегать тех событий, в которых потенциально могла бы проявиться конструктивная субличность. А такой соблазн всегда существует, так как эти события обычно требуют немалых волевых усилий и преодоления внутренних барьеров.

В том то все и дело, что такие события никогда не происходят сами! Мы в определенной степени должны быть их инициаторами, побудителями. Нужно вполне конкретно и с настойчивостью проявлять себя. Мы не можем и не должны быть пассивными участниками событий. И уж, конечно, мы не должны избегать контактов с миром, устраивать для себя удобные укрытия, где можно сохранять кажущееся равновесие и любовно фиксировать свои эфемерные духовные состояния.

В качестве иллюстрации приведу следующий фрагмент:

"Один старец, страдавший водяною болезнью, говорил братьям, которые приходили к нему с желанием лечить его: отцы, молитесь, чтобы не подвергся подобной болезни мой внутренний человек; а что касается до настоящей болезни, то я прошу Бога о том, чтобы Он не вдруг освободил меня от нее, ибо поколику внешний наш человек тлеет, потолику внутренний обновляется"

Надо, конечно, отдать должное терпению этого старца. Он, видимо, ощущает, что своими страданиями искупает свои прежние грехи. Однако в мыслях его есть немалая доля лукавства.

Судите сами. Он не может положиться на свою волю и не уверен, что сможет устоять перед соблазнами в том случае, если Бог освободит его от болезни. Поэтому старец просит Бога не спешить с исцелением. По всей видимости, болезнь является для него удобным укрытием, охраняющим его относительный покой и бездействие. Он как бы совершает определенную духовную работу (терпеливо страдает), и этого, как он считает, достаточно, чтобы внутренний человек (то есть дух) сам обновлялся по мере тления человека внешнего (то есть тела). При этом старец интуитивно чувствует, что избранная им стратегия на самом деле не защищает его дух от деградации и просит братьев молиться, "чтобы не подвергся подобной болезни мой внутренний человек".

К сожалению, такая игра в прятки с самим собой – не редкость. Очень многие, порывшись в памяти, смогут вспомнить своих знакомых, для которых болеть – это профессия. Такие люди усердно лечатся, но, в действительности, окончательно вылечиться не хотят, так как теряют при этом, во-первых, свое укрытие от активного участия в серьезных делах, и, во-вторых, свое выгодное положение центра всеобщего внимания среди родственников и друзей. В итоге неудобства самой болезни вполне окупаются получением названных "льгот". Человек, однако, оказывается безнадежно застрявшим в неопределенном состоянии суперпозиции своих "темных" и "светлых" субличностей.