

# НАЧАЛО

ЦЕННОСТИ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

## Я ЧЕЛОВЕК ИЛИ РОБОТ?

**И.А. АНТОНОВА:**

ЧЕЛОВЕК ИЩЕТ,  
ПОКА ОН ЧЕЛОВЕК,  
А НЕ РОБОТ

**Л.Н. ТОЛСТОЙ:**

РАЗВЛЕЧЕНИЯ  
ОТВЛЕКАЮТ  
ВНИМАНИЕ  
СОЗНАНИЯ

**ДАРИО  
САЛАС СОММЭР:**

СТАДНЫЙ ИНСТИНКТ  
ОТНИМАЕТ  
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ  
РАЗУМ

**ИРИНА  
БЕЗРУКОВА:**

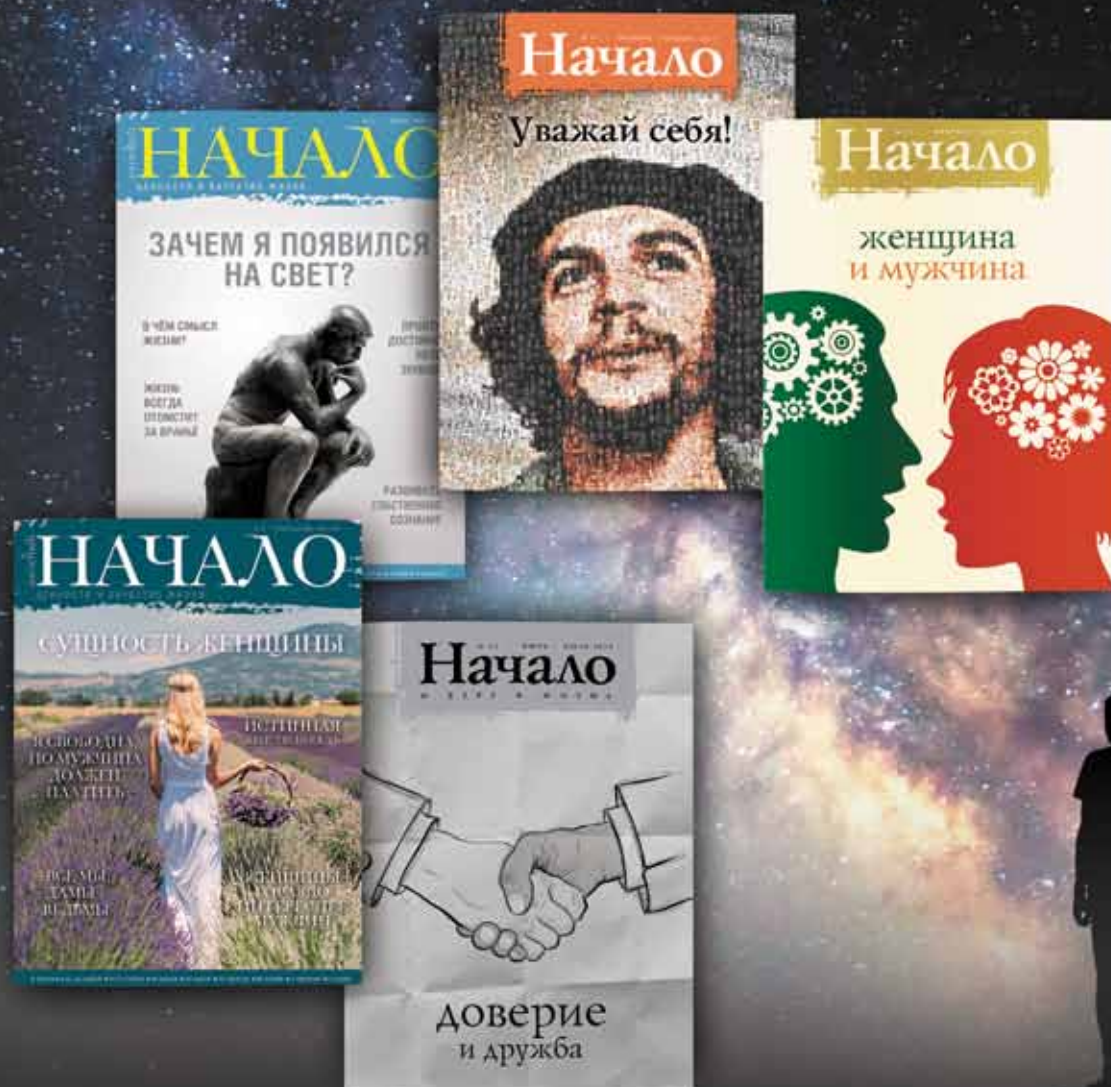
ЧТОБЫ «ИДТИ  
НЕ В ПОТОКЕ», НУЖНА  
БОЛЬШАЯ СМЕЛОСТЬ!



12+

# НАЧАЛО

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ, ВЫ МОЖЕТЕ ПОДПИСАТЬСЯ НА ЖУРНАЛ  
«НАЧАЛО. ЦЕННОСТИ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ».



В КАЖДОМ НОМЕРЕ ЖУРНАЛА ЖИЗНЕННО ВАЖНЫЕ ТЕМЫ,  
ВОЛНУЮЩИЕ КАЖДОГО: ЛЮБОВЬ, СЧАСТЬЕ, ДЕТИ, СЕМЬЯ,  
МНЕНИЯ ИЗВЕСТНЫХ ЛЮДЕЙ, МЫСЛИТЕЛЕЙ  
И ДЕЯТЕЛЕЙ КУЛЬТУРЫ.

Вы можете заказать курьерскую доставку журнала на ваш адрес.  
Для этого достаточно указать ваше имя и адрес, отправив электронное письмо  
по адресу [nachalomag@gmail.com](mailto:nachalomag@gmail.com), или сделать звонок в отдел доставки по телефону  
8 (926) 363-6801  
Стоимость с доставкой 200 рублей.

## ВСТУПЛЕНИЕ



Однажды я заметил, что вопросом «Ладно?», завершаю каждую постановку задачи своим подчиненным. Я как будто бы прошу их согласия на выполнение предложенной задачи. Мне показалось это неправильным, и я решил избавиться от слова-паразита.

К сожалению, это оказалось непросто.

Попросив своего знакомого понаблюдать за моей речью, я понял, что избавиться от слова-паразита мне так и не удалось в течение двух недель, несмотря на то, что я твердо решил не употреблять его. Я уже отчаялся.

И лишь тогда, когда мы договорились, что за каждое сказанное мною слово «ладно» я буду платить по 100 рублей, дело сдвинулось с мертвой точки.

Осознав все это, я понял, что я — робот и почти собой не управляю даже в таких мелочах.

А что уж говорить о более сложных вещах...

Издатель  
Антропов Алексей

[nachalo.journal@gmail.com](mailto:nachalo.journal@gmail.com)



6

ЕЩЕ РАЗ О ТОМ,  
КАК НЕ ДУМАТЬ  
О БЕЛОЙ ОБЕЗЬЯНЕ  
ЧЕЛОВЕК БОЛЬШЕ НАПОМИНАЕТ  
МАШИНУ, В КОТОРОЙ НЕТ КНОПКИ  
«СТОП»

8

БЕЗУМИЕ  
СОВРЕМЕННОЙ  
ЖИЗНИ

ОТРЫВОК ИЗ КНИГИ  
ЧИЛИЙСКОГО ФИЛОСОФА  
ДАРИО САЛАСА СОММЭРА  
«МОРАЛЬ XXI ВЕКА»



10

ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ  
ПРЕДСКАЗАЛ ВСЕ  
РЭЙ КУРЦВЕЙЛ О БУДУЩЕМ  
ТЕХНОЛОГИЙ

12

АНДРЕЙ КОНЧАЛОВСКИЙ,  
НАТАЛЬЯ БЕХТЕРЕВА  
И ИГОРЬ КОН  
О СОЗНАНИИ  
ЧЕЛОВЕКА



18

МЫ ДАВНО ЖИВЕМ  
В РЕПРОДУКЦИОННОМ  
МИРЕ

ПРЕЗИДЕНТ ГОСУДАРСТВЕННОГО  
ГМИИ ИМ. А.С. ПУШКИНА  
ИРИНА АНТОНОВА,  
О ВЛЮБЛЕННОСТИ В ЖИЗНЬ  
И СЛОМЕ ЭПОХИ

20

10 СПОСОБОВ  
МАНИПУЛИРОВАНИЯ  
СОЗНАНИЕМ ЛЮДЕЙ  
С ПОМОЩЬЮ СРЕДСТВ  
МАССОВОЙ  
ИНФОРМАЦИИ





# 24

ЧТОБЫ «ИДТИ  
НЕ В ПОТОКЕ»,  
НУЖНА БОЛЬШАЯ  
СМЕЛОСТЬ

ТАЛАНТЛИВАЯ АКТРИСА, ТОНКИЙ  
ЧЕЛОВЕК И ОЧАРОВАТЕЛЬНАЯ ЖЕНЩИНА  
ИРИНА БЕЗРУКОВА О КОНТРОЛЕ  
НАД ЭМОЦИЯМИ, «БЕЛЫХ ВОРОНАХ»  
И ЖЕЛАНИИ НАЙТИ САМУ СЕБЯ

# 36

ЗАГЛУШИТЬ  
СВОЮ СОВЕСТЬ

Л. Н. ТОЛСТОЙ. ОТРЫВКИ  
ИЗ СТАТЬИ «ДЛЯ ЧЕГО ЛЮДИ  
ОДУРМАНИВАЮТСЯ?»



# 30

ИГРА УМА  
СТЕРЕОТИПЫ НАЧИНАЮТ  
И ВЫИГРЫВАЮТ



# 42

10 ИНТЕРЕСНЫХ  
ФАКТОВ О ЧЕЛОВЕКЕ  
И ЕГО МЫШЛЕНИИ

САМЫЕ ЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ  
И ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ ИЗ ТЕХ,  
ЧТО ИЗВЕСТНЫ НАМ СЕГОДНЯ



# 32

ДРЕВНИЕ СУФИИ  
О ЧЕЛОВЕКЕ

«ОШО, ПОЧЕМУ СУФИИ  
УТВЕРЖДАЮТ, ЧТО ЧЕЛОВЕК —  
ЭТО МАШИНА?»

# 44

ПОЛЮБИТЬ  
НЕПОХОЖИХ  
ВЫВЕСТИ ЛЮДЕЙ  
НА ДУХОВНЫЙ ПУТЬ



# ЕЩЕ РАЗ О ТОМ, КАК НЕ ДУМАТЬ О БЕЛОЙ ОБЕЗЬЯНЕ

ЧЕЛОВЕК БОЛЬШЕ НАПОМИНАЕТ МАШИНУ, В КОТОРОЙ НЕТ КНОПКИ «СТОП»

Есть древняя притча про ученика, по традиции пришедшего к Учителю Мудрости за советом о том, как ему постичь Дао... или как достичь Нирваны.

Учитель ответил ему так: «Делай, что хочешь, только никогда не думай о Белой Обезьяне». Ученик не очень понял, но расспрашивать не стал, ушел и начал жить. И уже через месяц вернулся совершенно обессиленный. Разумеется, весь месяц он ни на секунду не мог перестать думать о этой Белой Обезьяне.

На месте этой обезьяны может быть кто угодно или что угодно — Красная Жаба, Зеленый Змий, миллион долларов или воон те красивые часики... Дело тут, конечно, не в образе — это белое животное не несло ровным счетом никакой смысловой нагрузки. Дело в нашей человеческой способности контролировать себя, свой образ мыслей, свои эмоции и поступки.

Многие из нас способны управлять проектами, командами, капиталами, но насколько мы способны управлять сами собой? Что из того, что мы говорим, чувствуем, делаем изо дня в день является нашими собственными осознанными проявлениями?

Вот попробуйте хотя бы на неделю поменять свои самые привычные схемы поведения — например, перестать пить кофе по утрам,

или курить, или раздражаться по пустякам, или постоянно отвлекаться на соцсети, когда сидите за компьютером. Или заведите себе пару новых правил: допустим, ежедневно записывать все, что вызвало радость или гнев, а также все ваши проявления положительного или негативного порядка. Попробуйте понять, осознать, что на САМОМ ДЕЛЕ их вызвало.

Или, допустим, дайте себе труд хотя бы 3 минуты в день не думать вообще ни о чем. Многие с удивлением обнаружат, что это действительно огромный, тяжелый труд — вот просто сесть, успокоиться, затормозиться, остановить этот вихрь в голове и не думать хотя бы минутку. Йоги тратят на это годы, да и то не у всех получается... Для людей непрaktикующих, нетренированных — это вообще непосильная задача.

И при этом мы мним себя кем-то, у кого все под контролем. Хотя по факту человек больше напоминает машину, в которой нет кнопки «стоп» и тормозов тоже нет.

А теперь представьте, что вам предлагают прокатиться в такой машине. Вы в нее сядете? В машину без тормозов? И за рулем там, как правило, та самая Белая Обезьяна...

*Елена Лихачева*



# БЕЗУМИЕ СОВРЕМЕННОЙ ЖИЗНИ

ОТРЫВОК ИЗ КНИГИ ДАРИО САЛАСА СОММЭРА «МОРАЛЬ XXI ВЕКА»

Человечество не обладает истинной этикой и не может следовать морали, потому что обычное поведение людей механистично и импульсивно, а в их программе отсутствуют прочные настоящие этические нормы.

Стадный инстинкт не только заставляет людей присоединяться к толпе, но и отнимает у них индивидуальный разум, чтобы затем подключить их к «общему разуму», или коллективной душе вида. Поэтому все реже встречается свобода мыслей и идей и допускаются лишь определенные суждения, соответствующие нынешним идеологиям, которые подобны каплям, падающим в море.

Человечество все больше деградирует ментально, хотя это на первый взгляд и незаметно, потому что такой процесс нелегко распознать, используя субъективные и ошибочные методы оценки умственных качеств, часто путая при этом механический интеллект с высшим разумом, а слепое подражание — с творчеством. Умственному здоровью не уделяется достаточного внимания и не принимается никаких мер для предотвращения вреда, наносимого мозгу чужеродной информацией. Так происходит потому, что люди мало знают об этом



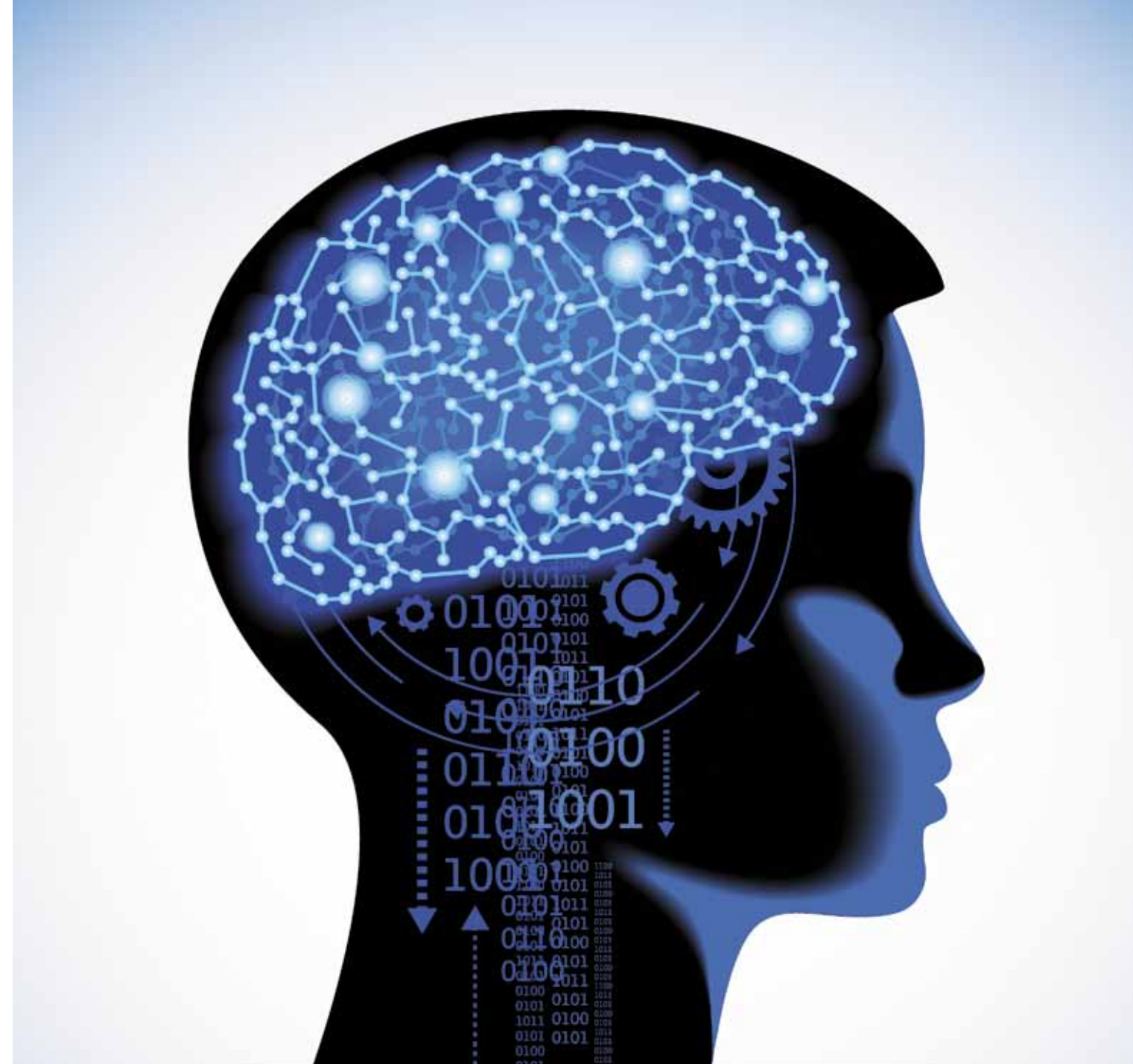
или подобные сведения тщательно скрываются. На телезрителя обрушивается нескончаемый поток образов, звуков, новостей, и их негативное воздействие на ментальное здоровье людей никак не контролируется.

Возможно даже, что на эту тему не проводилось никаких серьезных исследований, поскольку они не приносят дохода. А может быть, их проведению намеренно мешают, предвидя ущерб, который был бы нанесен потребительскому рынку в случае подтверждения вредного воздействия избытка рекламы и информации на психическое здоровье человека. Этот вывод мог бы привести к необходимости

ввести строгие ограничения на рекламу и аудиовизуальную информацию. Вызывает тревогу, насколько незащищен мозг перед этим бесцеремонным нарушением личного ментального пространства и как велик ущерб, наносимый высшим способностям человека информационным переизбытком, которое разрушает эти способности, ослабляет внимание и незаметно вредит моральному поведению, поскольку из-за гипертрофии подсознания ослабевают характер и воля, вследствие чего все

реже встречается сознательное поведение. Привыкая к банальности и посредственности, навязываемой средствами массовой информации, люди утрачивают понимание того, каким должен быть человек. Внимание уделяется только имиджу, внешности и наличию материальных благ, то есть происходит подмена ценностей, когда о людях судят по тому, чем они владеют, а не по тому, кем они являются. Большинство людей отождествляют счастье с обладанием имуществом, превращая это в синоним удовольствия. Несомненно, мир

помешан на потребительстве, и люди получают наслаждение от самого акта покупки вещей, думая, что это приносит им счастье. Высшим достижением потребительского рынка является создание международного сообщества одинаковых потребителей, лишенных воли и способности мыслить, которые, подобно наркоманам, нуждающимся в очередной дозе для продолжения иллюзии счастья, готовы извратить и подогнать под себя моральные нормы, лишь бы достичь своей цели.



# ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ ПРЕДСКАЗАЛ ВСЕ

РЭЙ КУРЦВЕЙЛ О БУДУЩЕМ ТЕХНОЛОГИЙ

Рэй Курцвейл — один из самых ярких и неоднозначных мыслителей современности. Футуролог, изобретатель и философ науки, а с 2012 года еще и один из главных инженеров компании Google, прославился предсказаниями о развитии технологий и будущем человеческой цивилизации. По его мнению, время, когда искусственный интеллект превзойдет человеческий, наступит совсем скоро. Питер Диамандис собрал в SingularityHub коллекцию нашумевших предсказаний Курцвейла, сделанных как в далеком прошлом, так и совсем недавно. Многие из предположений Курцвейла казались невероятными в конце 80-х — начале 90-х годов прошлого века, но в итоге сбылись.

## Что сбылось

В 1990 году Курцвейл предсказал, что компьютер к 1998 году обыграет чемпиона мира по шахматам. В 1997 году суперкомпьютер Deep Blue победил в матче Гарри Каспарова. Сегодняшние шахматные программы с легкостью обыгрывают гроссмейстеров. В то же время Курцвейл предвидел, что к 2010 году компьютеры будут отвечать на вопросы, передавая информацию беспроводным способом через интернет, а также предвосхитил появление экзоскелетов. В конце девяностых Курцвейл предсказал, что к 2009 году люди будут отдавать голосовые команды компьютерам (что воплоти-

лось в Siri и Google Now). Тогда же он предположил, что компьютеры будут встроены в очки, чтобы дополнять реальность. Сейчас это направление активно развивают Google и Microsoft.

В 2005 году Курцвейл поведал, что программы вскоре будут переводить с иностранного языка в режиме реального времени и транслировать этот перевод в очки-компьютеры. Skype и Google Translate уже справляются с первой частью задачи.



## Что нас ждет в будущем

В 2020-х годах большинство болезней исчезнет. Нанороботы будут лечить людей эффективнее, чем сегодняшние медицинские технологии. В это же десятилетие компьютеры пройдут тест Тьюринга, а самоуправляемые автомобили заполонят дороги.

В 2030-х годах виртуальная реальность будет ощущаться на 100% идентично реальной. К концу этого десятилетия люди смогут «загружать» свой разум в виртуальный мир.

В 2040-х годах искусственный интеллект будет в миллиард раз превосходить человеческие возможности. Нанороботы смогут делать еду буквально из воздуха и с легкостью создавать любой объект в физическом мире. К 2045 году люди в миллионы раз увеличат способности интеллекта, так как их мозг будет подключен к электронному мозгу в облаке.



## Все закономерно

Как замечает Диамандис, предсказания Курцвейла являются результатом осмысления закона Мура и закона прогрессирующей отдачи (который придуман самим Курцвейлом). Согласно этим законам, компьютерные возможности удваиваются каждые два года, то есть растут по экспоненте.

По мнению Диамандиса, именно непонимание этих законов привело к краху многие большие компании, которые недооценили новые технологии, среди которых виртуальная реальность, интернет, мобильные телефоны, оптическое распознавание символов, программы для перевода.

Каждая из этих технологий предлагала новый способ доступа — нематериальный и демократичный — к сервисам, которые раньше были линейными и немасштабируемыми. Без страха перед искусственным интеллектом

Курцвейл — один из немногих ученых, кто призывает не опасаться искусственного интеллекта. В недавней статье для журнала Time он сравнил технологии с огнем: он может давать тепло, а может спалить дом.

По его словам, искусственный интеллект — это далеко не первое, что представляет экзистенциальную угрозу. Курцвейл говорит, что такая угроза уже была, скажем, в 1950-х годах, когда ему приходилось сидеть под столом во время учений гражданской обороны. Курцвейл утверждает, что искусственный интеллект можно успешно регулировать. Пример тому — биотехнологии. О стратегии их развития ученые договорились еще в 1975 году, и с тех пор в этой области не случалось ничего непредвиденного.

Необходимость в этических стандартах для искусственного интеллекта возникнет довольно скоро. Уже к 2029 году, считает Курцвейл, машины достигнут человеческого уровня. И здесь важно, чтобы искусственный интеллект был встроен в систему социальных институтов и норм.

Курцвейл считает, что умные машины, если их направить в правильное русло, помогут человечеству решить самые сложные задачи: лечить болезни, предоставлять качественное образование людям во всем мире, охранять окружающую среду от вредных воздействий и многое другое.



## АНДРЕЙ КОНЧАЛОВСКИЙ

*Мы стали бояться мыслить*

Христианство развивалось неотрывно от традиций античной философской школы, и даже вопроса не вставало, может ли богослов размышлять. Труды Григория Богослова, Иоанна Златоуста, Василия Великого говорят о том, что они знали греческий и латинский, свободно оперировали философскими категориями. Богословские школы раннего христиан-

ства учили не только языкам, но и диалектике, риторике, схоластике, геометрии, астрономии, музыке. Богословская среда и была интеллектуальной средой Европы. Но вот христианство разветвилось, Завет был переведен на славянский язык, и при всем колоссальном значении этого акта был один важный недостаток: греческий язык, латынь, дающие ключ к античной мудрости, были на Руси неизвестны. Русь оказалась изолированной от европейских традиций греческо-римской схоластики, от античной и средневековой философской мысли. Как пишут историки Карацуба, Курукин и Соколов, Русь упустила опыт открытой богословской дискуссии. Признаком благоче-

ствия стал считаться нерассуждающий разум («не должно смети иметь мнение, не чти много книг, да не во ересь впадеши»). Это подтверждает выдающийся историк Ключевский: «Целые века греческие, а за ними и русские пастыри... приучали нас веровать, во все веровать и всему веровать. Это было очень хорошо, потому что... в те века вера была единственной силой, которая могла создать сносное нравственное общежитие. Но не хорошо было то, что при этом нам запрещали размышлять... нас предостерегали от злоупотребления мыслью... нам твердили: веруй, но не умствуй. Мы стали бояться мысли как греха раньше, чем умели мыслить, мы стали бояться пытливого разума как соблазнителя». Ключевский коснулся самого нерва русской ментальности — метода

мышления. Вера, исключая размышления, обречена на фанатизм, на нетерпимость к инакомыслию. Вся история нетерпимой к новшествам Руси это подтверждает.

*Отрывок из интервью "Российской газете".*

## БЕХТЕРЕВА НАТАЛЬЯ

*Стереотипы мозга и творчество*

В человеческом мышлении и в его аналогах у животных, особенно у последних, легко завоёвывают себе место стереотипы. Да и жить



они существенно помогают: не надо каждый раз заново решать стандартные задачи. Стереотипное мышление — базис для нестереотипного, как бы высвобождение для него пространства и времени. Но если стереотипное мышление — уже решенная мыслительная операция, нестереотипное — решение по большему или меньшему количеству известных опорных данных, то что такое внезапное понимание, озарение — творчество? Внезапное понимание и озарение все же предполагают знание, может быть, не всегда полностью осознаваемое. А как мозг помогает, хотя — в историческом масштабе — многим, но все же одновременно лишь отдельным людям видеть мысленно и реализовывать в делах то, что в действительности исходно не существует: создавать «Сикстинскую мадонну» и собор Парижской Богоматери, предсказывать полеты «из пушки на Луну», формулировать «формально абсурдную» теорию относительности?...

Мозг легко берет на вооружение стереотипы, базируется на них для обеспечения следующего уровня деятельности и в то же время, пока может, пока есть богатство, борется с монотонностью!

Нередко задают вопрос: какой процент мозговой ткани участвует в работе? Я бы ответила — близкий к 100, и чем ближе, тем лучше. Только не все зоны участвуют в деятельности всегда. Богатство мозга — это его кажущаяся избыточность. Кажущаяся. Чем больше вовлекается мозг в деятельность, тем ярче человек, тем менее избиты его ассоциации. А уж талант!..

Еще сложнее с гением. Его мозг устроен так, что правильное решение идет по минимуму внешней информации, минимуму и количественному, и по уровню ее над шумом. Но это еще не все. Этим механизм гениальности не исчерпывается. Гениальный человек обладает своей биохимией мозга, определяющей легкость ассоциаций, и, вероятно, многим другим «своим».

*Фрагмент из книги "Магия мозга и лабиринты жизни"*

## ИГОРЬ КОН

### *О стереотипах*

Любому акту познания, общения и труда предшествует то, что психологи называют «установкой», что означает — определенное направление личности, состояние готовности, тенденция к определенной деятельности, способной удовлетворить какие-то потребности человека. В отличие от мотива, то есть сознательного побуждения, установка непроизвольна и не осознается самим субъектом. Но именно она определяет его отношение к объекту и самый способ его восприятия. Человек, коллекционирующий переплеты, видит в книге прежде всего этот ее аспект и лишь потом все остальное. Читатель, обрадованный встречей с любимым автором, может вообще не обратить внимание на оформление книги. В системе установок, незаметно для самого человека, аккумулируется его предшествующий жизненный опыт, настроения его социальной среды.

Установки такого рода существуют и в общественной психологии, в сфере человеческих взаимоотношений. Сталкиваясь с человеком, принадлежащим к определенному классу, профессии, нации, возрастной группе, мы заранее ожидаем от него определенного поведения и оцениваем конкретного человека по тому, насколько он соответствует (или не соответствует) этому эталону. Скажем, принято считать, что юности свойствен романтизм; поэтому, встречая в молодом человеке это качество, мы считаем его естественным, а если оно отсутствует, это кажется странным. Ученым, по общему мнению, свойственна рассеянность; вероятно, это качество не универсально, но когда мы видим организованного, собранного ученого, мы считаем его исключением, зато профессор, постоянно все забывающий, — «подтверждает правило». Предвзятое, то есть не основанное на свежей, непосредственной оценке каждого явления, а выведенное из стандартизованных суж-

дений и ожиданий мнение о свойствах людей и явлений психологи называют стереотипом. Иначе говоря, стереотипизирование состоит в том, что сложное индивидуальное явление механически подводится под простую общую формулу или образ, характеризующие (правильно или ложно) класс таких явлений. Например: «Толстяки обыкновенно добродушны, Иванов — толстяк, следовательно, он должен быть добродушным».

Стереотипы — неотъемлемый элемент обычного сознания. Ни один человек не в состоянии самостоятельно, творчески реагировать на все встречающиеся ему в жизни ситуации. Стереотип, аккумулирующий некий стандар-

тизованный коллективный опыт и внушенный индивиду в процессе обучения и общения с другими, помогает ему ориентироваться в жизни и определенным образом направляет его поведение. Стереотип может быть истинным и ложным. Он может вызывать и положительные эмоции, и отрицательные. Его суть в том, что он выражает отношение, установку данной социальной группы к определенному явлению. Так, образы попа, купца или работника из народных сказок четко выражают отношение трудящихся к этим социальным типам. Естественно, что у враждебных классов стереотипы одного и того же явления совершенно разные.





## Ирина Наумова

42 года, психолог

Нередко мне задают вопрос: какой процент мозговой ткани участвует в работе? Я бы ответила — близкий к 100, и чем ближе, тем лучше. Только не все зоны участвуют в деятельности всегда. Богатство мозга — это его кажущаяся избыточность. Кажущаяся. Чем больше вовлекается мозг в деятельность, тем ярче человек, тем менее избиты его ассоциации. Еще сложнее — с гением. Его мозг устроен так, что правильное решение идет по минимуму внешней информации, минимуму и количественному, и по уровню ее над шумом. Но это еще не все. Этим механизм гениальности не исчерпывается. Гениальный человек обладает своей биохимией мозга, определяющей легкость ассоциаций, и, вероятно, многим другим «своим».

## Ольга Руверих

28 лет, художник

Для обычного человека, который никогда в своей жизни не связывался с наукой со времен школьной парты, наш мир воспринимается немного иначе. Певец или композитор слышит музыку вокруг себя, художник воспринимает жизнь как картину, режиссер — как только что отснятый фильм. Похожую разницу можно заметить между взрослым человеком, который уже работает и зарабатывает себе на кусок хлеба, и ребенком, для которого жизнь — это, пока еще, сплошная игра.



## Андрей Ромов

35 лет программист

Мозг сопротивляется монотонности, воюет с ней своими средствами. Это так называемая самоорганизация или, точнее, само-реорганизация. Выключаются одни и включаются другие переменные, гибкие звенья, и остаются работать постоянно звенья жесткие. Система стала другой, но так же, как и первая (и соответственно вторая, третья), обеспечивает выполнение задачи. Мозг легко берет на вооружение стереотипы, базируется на них для обеспечения следующего уровня деятельности и в то же время, пока может, пока есть богатство, борется с монотонностью!



## Степан Абдеев

44 года, нейрохирург

Почему дети гораздо сообразительней взрослых? Просто они не владеют таким объемом информации, которым владеют взрослые. У них в голове нет того «мусора», который просто банально мешает нам думать. Очень часто вместо того, чтобы использовать мозги, мы используем только их содержимое для решения той или иной проблемы. И с возрастом, в конце концов, человек просто перестает думать, ссылаясь на собственный опыт. Мы порой забываем одну простую вещь: природа дала нам мозги не только для того, чтобы хранить там информацию, но и для того, чтобы мыслить, основываясь на данной информации, или просто рассуждать без нее. Мы должны помнить: не информация владеет нами, а мы владем ею. Мышление — вот истинный инструмент любого здорового человека.



# МЫ ДАВНО ЖИВЕМ В РЕПРОДУКЦИОННОМ МИРЕ

ПРЕЗИДЕНТ ГОСУДАРСТВЕННОГО МУЗЕЯ ИЗОБРАЗИТЕЛЬНЫХ ИСКУССТВ  
ИМ. А.С. ПУШКИНА ИРИНА АНТОНОВА, НЕДАВНО ОТМЕТИВШАЯ СВОЕ  
95-ЛЕТИЕ, О ВЛЮБЛЕННОСТИ В ЖИЗНЬ, СЛОМЕ ЭПОХ И РЕПРОДУКЦИОННОМ  
МИРЕ, В КОТОРОМ МЫ ЖИВЕМ

Конечно, люди с возрастом меняются. И восприятие тоже меняется. Сейчас мне так много открылось — в жизни вообще, в отношениях, в людях. Я их воспринимала определенным образом, но теперь вижу другими. Кого-то я недооценила, а кого-то — наоборот. Люди сейчас открываются для меня какими-то новыми, другими гранями, нежели раньше. Я же пришла в профессию в 1945 году, прошла все ступени, мимо меня поколения прошли. Тех, с кем я начинала, уже практически не осталось. И вот когда остаешься в каком-то смысле одна, начинаешь понимать, какая ты сейчас, какой ты была, что в тебе осталось...

Теперь я совершенно точно понимаю, что самое ценное — это сама жизнь. Ничего ценнее нет! Вы родились! Вот ваш счастливый билет. И с первого дня вы знаете, что вы идете к смерти. Все смертно! «А искусство — это антисудьба». Так выразился однажды Андре Мальро. Искусство — это путь к бессмертию. И это путь не только того, кто создавал, то есть самого художника, но и тех людей, кто обогатил его творения своим видением, волнением,



страстями. Я далека от мистики, но понимаю, что в художественных произведениях, в той же Владимирской Богоматери, все люди, которые на нее смотрели, в ней запечатлелись. В том смысле, что их мысли, чувства — все это там есть. На любое произведение каждый смотрит так, как никто до него не смотрел, то есть каждый человек вкладывает и свое понимание тоже. Это и есть главное чудо. «Непредвиденное бытие великого искусства», как говорил уже упомянутый мною Мальро.

Люди, конечно, ведут себя по-разному. Это зависит от событий в их жизни. Кто-то получает радость, а кто-то — удар. Я вообще не думала о смерти до 90 лет, только потом стала задумываться. Но есть и другие примеры. У меня была приятельница, которая уже в 55 лет сказала: «Все, жизнь закончилась. Теперь только доживать осталось». Она перестала ходить в театры, перестала любить то, что любила. Отстранилась! Я не могла ее понять. Приезжала к ней на машине, говорила ей: «Садись, поедem в театр, в концерт. И домой я тебя потом привезу». «Нет, — говорит, — ноги болят, спина болит, не поеду». Так вот

она довольно рано умерла. Просто она перестала верить в жизнь, потеряла интерес. Таких людей много. Многие люди так же, как она, застопорились в этом состоянии. А надо жить!

Мне, возможно, это дано генетически. Моя мама умерла после 100 лет, но вы знаете, она до последних дней пульсировала вместе с миром, ей все было интересно, у нее был такой живой интерес, такая любовь к жизни, к событиям, к людям.

Я вот, например, приходила домой, а она красным карандашом отчеркивала во всех газетах, которые мы выписывали (а их много было) все, что, по ее мнению, было важно. И говорила: «Вот это тебе надо прочитать, это важно, вот это — тоже, а это можешь не читать». То есть, она была включена и жила настоящей, наполненной жизнью.

Я до сих пор довольно часто для своего возраста бываю в театрах, на концертах. Или я страдаю, что не посмотрела то или другое, то есть я понимаю, чего я себя лишила. Эти интересы у меня остались. Музыка — моя ранняя любовь. Мама была музыкантом и играла, отец — нет, но он в детстве водил меня на премьеры. Я ничего тогда не понимала, но он меня приводил в залы, чтобы я сидела и слушала. Он в меня очень много вложил, хотя был суров, и ласковым отцом вовсе не был.

Надо вкладывать в детей. Не надо навязывать, надо наблюдать, прощупывать ребенка. Хорошо бы вызвать интерес незаметно, исходя из одаренности, способности. Детьми надо заниматься, если мы хотим, чтобы они выросли людьми, а не машинками. Я вот вам расскажу один случай, который меня потряс. Не так давно я была на открытии нового музея Пикассо в Испании, где присутствовал король Хуан Карлос и королева София. И вот ходит публика, впереди король с королевой и рядом с ними мальчик лет шести. У него в руках планшет, в который он смотрит, не отрываясь. Я еще удивилась, почему никто не беспокоится,

он же может упасть — там перила были прозрачные. Нет, он не упал, он все видел, все вроде бы даже понимал и улавливал, но так и не оторвался от своего экрана. Вот по всем этажам прошлись, а он так не поднял головы. Эта такая была картина!

Мы давно живем в репродукционном мире. Наушники в ушах, планшеты и телефоны — в руках. И кажется, что весь наш реальный мир можно перевести в мир виртуальный. Но это невозможно!

Это репродукционный мир! И этот мир на нас наступает со страшной силой, он изничтожает наш мир вокруг. Появляется унификация. Как можно, увидев, допустим, Давида на экране, почувствовать хоть что-то? Там же все важно: размер, объемы, материалы и т.д. А для художника, который мыслит в образах визуальных или пластических, объемных или плоских? Представьте, как трудно работать в таком накале, в таком сломе, как сейчас. Да, мы живем на сломе эпох. И форма ломается оттого, что ломается смысл. Если смысл неясен, расплывается, затуманился, если происходит переход от одного видения к другому, то и форма воплощения меняется.

Я думаю, мы шагаем к возникновению новой формы, все-таки человеку это нужно, выражение себя через ненужные, необязательные вещи. Одно дело, когда человек строит электростанцию, открывает атом, лечит рак — это нужно, необходимо, если человек хочет дальше жить. А без какой-то там художественной формы можно, казалось бы, и прожить. Но в итоге, это тоже оказывается обязательным, пока человек ищет, пока он остается человеком, а не роботом.

По большому счету, я не знаю, куда мы идем, и чем дело кончится. Надеюсь, мы никуда не денемся, если только сами не разрушим этот мир — не просто какую-то страну, а весь наш мир. Вооружений сейчас для этого на Земле более, чем достаточно. А ведь наш реальный мир — это необыкновенное, замечательное создание.

# 10 СПОСОБОВ МАНИПУЛИРОВАНИЯ СОЗНАНИЕМ ЛЮДЕЙ С ПОМОЩЬЮ СРЕДСТВ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ

НОАМ ХОМСКИЙ. ИЗ КНИГИ «ПУТЬ ДУХОВНОГО ОБНОВЛЕНИЯ»

Ноам Хомский — американский лингвист, философ, общественный деятель, автор книг и политический аналитик. Заслуженный профессор языкознания в Массачусетском технологическом институте и один из самых выдающихся деятелей науки XX века. Его фундаментальные труды в области теории языкознания и науки познания получили заслуженное признание в научном и преподавательском сообществе.

## 1. Отвлечение внимания

Основным элементом управления обществом является отвлечение внимания людей от важных проблем и решений, принимаемых политическими и экономическими правящими кругами, посредством постоянного насыщения информационного пространства малозначительными сообщениями. Прием отвлечения внимания весьма

существенен для того, чтобы не дать гражданам возможности получать важные знания в области науки, экономики, психологии, нейробиологии и кибернетики.

«Постоянно отвлекать внимание граждан от настоящих социальных проблем, переключая его на темы, не имеющие реального значения. Добиваться того, чтобы граждане постоянно были чем-то заняты и у них не оставалось времени на размышления; с поля — в загон, как и все прочие животные» (цитата из книги «Тихое оружие для спокойных войн»).

## 2. Создавать проблемы, а затем предлагать способы их решения

Данный метод также называется «проблема-реакция-решение». Создается проблема, некая «ситуация», рассчитанная на то, чтобы вызвать определенную реак-

цию среди населения с тем, чтобы оно само потребовало принятия мер, которые необходимы правящим кругам. Например, допустить раскручивание спирали насилия в городах или организовать кровавые теракты для того, чтобы граждане потребовали принятия законов об усилении мер безопасности и проведения политики, ущемляющей гражданские свободы. Или вызвать экономический кризис, чтобы заставить принять как необходимое зло нарушение социальных прав и сворачивание работы городских служб.

## 3. Способ постепенного применения

Чтобы добиться принятия какой-либо непопулярной меры, достаточно внедрять ее постепенно, день за днем, год за годом. Именно таким образом были навязаны принципиально новые социально-экономические условия (неолиберализм) в 80-х и 90-х годах прошлого века. Сведение к минимуму функций государ-

ства, приватизация, неуверенность, нестабильность, массовая безработица, заработная плата, которая уже не обеспечивает достойную жизнь. Если бы все это произошло одновременно, то наверняка привело бы к революции.

## 4. Отсрочка исполнения

Другой способ продавить непопулярное решение заключается в том, чтобы представить его в качестве «болезненного и необходимого» и добиться в данный момент согласия граждан на его осуществление в будущем. Гораздо проще согласиться на какие-либо жертвы в будущем, чем в настоящем.

Во-первых, потому что это не произойдет немедленно. Во-вторых, потому что народ в массе своей всегда склонен лелеять наивные надежды на то, что «завтра все изменится к лучшему» и что тех жертв, которых от него требуют, удастся избежать. Это предоставляет гражданам больше времени для того, чтобы свыкнуться с мыслью



о переменах и смиренно принять их, когда наступит время.

## 5. Обращаться к народу как к малым детям

В большинстве пропагандистских выступлений, рассчитанных на широкую публику, используются такие доводы, персонажи, слова и интонация, как будто речь идет о детях школьного возраста с задержкой в развитии или умственно неполноценных индивидуумах.

Чем усиленнее кто-то пытается ввести в заблуждение слушающего, тем в большей степени он старается использовать инфантильные речевые обороты. Почему? «Если кто-то обращается к человеку так, как будто ему 12 или меньше лет, то в силу внушаемости, в ответе или реакции этого человека, с определенной степенью вероятности, также будет отсутствовать критическая оценка, что характерно для детей в возрасте 12 или менее лет».

## 6. Делать упор на эмоции в гораздо большей степени, чем на размышления

Воздействие на эмоции представляет из себя классический прием, направленный на то, чтобы заблокировать способность людей к рациональному анализу, а в итоге и вообще к способности критического осмысления происходящего. С другой стороны, использование эмоционального фактора позволяет открыть дверь в подсознательное для того, чтобы внедрять туда мысли, желания, страхи, опасения, принуждения или устойчивые модели поведения...

## 7. Держать людей в невежестве, культивируя посредственность

Добиваться того, чтобы люди стали неспособны понимать приемы и методы, используемые для того, чтобы ими управлять и подчинять своей воле. «Качество образования, предоставляемого низшим обще-

ственным классам, должно быть как можно более скудным и посредственным с тем, чтобы невежество, отделяющее низшие общественные классы от высших, оставалось на уровне, который не смогут преодолеть низшие классы».

## 8. Побуждать граждан восторгаться посредственностью

Внедрять в население мысль о том, что модно быть тупым, пошлым и невоспитанным...

## 9. Усиливать чувство собственной вины

Заставить человека уверовать в то, что только он виновен в собственных несчастьях, которые происходят ввиду недостатка его умственных возможностей, способностей или прилагаемых усилий. В результате, вместо того, чтобы восстать против экономической системы, человек начинает заниматься самоуничтожением, обвиняя во всем самого себя, что вызывает подавленное состояние, приводящее, в числе прочего, к бездействию. А без действия ни о какой революции и речи быть не может!

## 10. Знать о людях больше, чем они сами о себе знают

В течение последних 50 лет успехи в развитии науки привели к образованию все увеличивающегося разрыва между знаниями простых людей и сведениями, которыми обладают и пользуются господствующие классы.

Благодаря биологии, нейробиологии и прикладной психологии «система» получила в свое распоряжение передовые знания о человеке как в области физиологии, так и психики. Системе удалось узнать об обычном человеке больше, чем он сам о себе знает. Это означает, что в большинстве случаев система обладает большей властью и в большей степени управляет людьми, чем они сами.

## ТОМ ХАРДИ

В моей голове живет орангутан, его зовут Артур. Все неверные решения за меня принимает он. Эта тварь вечно давит на кнопку «безумие», особенно когда напьется. Но он всего-навсего орангутан, и мне надо учиться с ним ладить.



## СТИВЕН ФРАЙ

Люди часто говорят, что мне не следует называть себя атеистом, а лучше называть себя агностиком. По их мнению, я не могу знать, что Бога нет, а значит, я агностик. Но Бертран Рассел великолепно ответил подобным советчикам много лет назад. Он сказал: «Множество вещей так или иначе находится вне сферы абсолютного знания, но позвольте мне предложить вам сведения о том, что на орбите Венеры вращается заварной чайник, однако положение этого чайника таково, что мы не можем его видеть. И если кто-то будет утверждать, что такой чайник существует, я не буду заявлять, что он не прав. Но я останусь в границах здравого смысла, если построю всю свою жизнь — и проживу ее счастливо — на том убеждении, что никакого чайника на орбите Венеры не существует». Вот почему я называю себя атеистом.



# ЧТОБЫ «ИДТИ НЕ В ПОТОКЕ», НУЖНА БОЛЬШАЯ СМЕЛОСТЬ

ТАЛАНТЛИВАЯ АКТРИСА, ТОНКИЙ ЧЕЛОВЕК И ОЧАРОВАТЕЛЬНАЯ ЖЕНЩИНА  
ИРИНА БЕЗРУКОВА О КОНТРОЛЕ НАД ЭМОЦИЯМИ, «БЕЛЫХ ВОРОНАХ»  
И ЖЕЛАНИИ НАЙТИ САМУ СЕБЯ

*Чем все-таки человек принципиально отличается от животного или биоробота (мышление/сознание/способность творить/наличие эмоций/божественное начало)?*

Эмоциями, я думаю. Эмоциями, которые человек может контролировать. Только человек в опасных, стрессовых ситуациях в состоянии сдерживать свои агрессивные, негативные импульсы. Животным двигают инстинкты. Человеком, конечно, тоже, но мы можем ими управлять. Даже когда захлестывают эмоции, мы всегда можем сделать выбор: включаться, принимать или нет. Будда же говорил: «Не принимай никакой негатив. Пока ты его не принял, он принадлежит тому, кто его принес».

Есть, кстати, очень простая, но работающая техника. Прежде чем отреагировать, просто посчитайте до 30 или (в сложных случаях) до 60. Этого времени вполне хватает, чтобы осознать, в какой ситуации ты находишься и как сейчас поступить не под влиянием эмоций, а осознанно.

*Что значит «мыслить»: анализировать/уметь выходить за рамки шаблона/правильно настраивать «антенки» на восприятие?*

И то, и другое, и третье. Мы действительно мыслим большей частью шаблонами. Культура, воспитание, образование, эпоха, социаль-

ные ожидания — все это накладывает определенный отпечаток, формирует нас, зачастую заслоняя от нас самих себя реальных, настоящих. Но иногда мы прорываемся сквозь это все. Тогда возникает интуитивное чувство, что правильно поступить именно так, и никак иначе. Для окружающих это может показаться странным, неразумным, и только потом и они, и ты сама понимаешь, что это было правильное решение.

Анализировать, конечно, очень важно. Логику никто не отменял. Но человеческий разум — это не просто логическая машинка, которую можно включить или выключить. Тут все сложнее. И про «антенки» тоже не стоит забывать. На самом деле, версия о том, что наш мозг, по большей части, является приемником, который не столько сам генерирует, сколько улавливает мысли, витающие вокруг, вполне имеет право на существование. В театральном мире это тоже можно проследить. Например, никто лет 10 назад не снимал ежегодно фильмы по романам Толстого, и тут вдруг одномоментно в разных городах и даже странах, независимо друг от друга, начинают снимать, например, «Анну Каренину». Значит, что-то такое в воздухе витает...

*Похоже, что только несколько процентов людей идут своим путем, остальные движутся по жизни в рамках заданного шаблона...*



фото: Лара Бардина

Прежде всего, хочу сказать, что для того, чтобы «идти НЕ в потоке», следовать своим убеждениям и жить своей жизнью, то есть быть «белой вороной», нужна большая смелость. Мы живем в мире ярлыков и шаблонов. Как правильно строить карьеру, семью, отношения, что такое мужчина, что такое женщина, как они должны проявляться — по всем этим

вопросам в обществе есть одобряемые схемы поведения. Но они подходят далеко не всем. Иногда человек хочет чего-то совсем другого. Но решиться на то, чтобы идти своей дорогой, не просто. В этом смысле меня восхищает Петр Мамонов. Он же известный, можно сказать медийный человек, но он живет так, как считает нужным и правильным. Может прийти

на церемонию награждения с авоськой, например... В этом нет позы, нет эпатажа. Он просто такой. Вот это меня в людях действительно вдохновляет.

**Надо ли уметь контролировать свой образ мышления и эмоции? Это возможно? Да и надо ли это делать?**

Надо. Уметь надо. Но иногда, возможно, стоит себя отпускать. Постоянное сдерживание своих эмоций, негативных, как это при-

коиться, кто там что подумает... Хочется просто быть счастливой. Идти по жизни в гармонии, в радости. Кому по-настоящему нужна вся эта гламурная жизнь, вся эта псевдо DolceVita, вся эта возня мышьяная? Пытаться этому следовать, пытаться всем понравиться... Зачем? Как говорится, «удовлетворить всех оптом еще никому не удавалось». Грубоватое выражение, но точное.

**Ваша актерская карьера помогает или, напротив, мешает Вам узнавать себя настоящую? Можете ли вспомнить тот образ, сыграв который, Вы раскрыли себя саму совершенно по-новому?**

Я вообще по жизни такой спокойный интроверт... ну, может, с небольшими элементами экстравертности. Но при работе над каким-нибудь не совсем близким мне образом в моей душе вдруг начинают всплывать эмоции, которых я от себя ну никак не ожидала. Иногда забредаешь в такие уголки сознания и даже бессознательного, до которых в обычной жизни просто не доберешься. И тут начинается такая история Индианы Джонса, познание неведомого в самой себе. Да, экспериментировать, шалить можно как угодно, и главное, тебе за это ничего не будет: наша профессия — это игра. Так что за это я благодарна своей работе. Вот только за упаднические, резко негативные роли я не берусь. Знаете, фильмом или спектаклем можно как воодушевить, так и добить... Искусство — это сильнодействующее средство. И оно может быть как ядом, так и антидотом. Фон Триер или Балабанов — по-настоящему талантливые режиссеры. Но я, посмотрев, «Груз 200», отходила несколько дней. А после «Догвилля» вообще хочется все человечество расстрелять... Когда я не в лучшем состоянии духа, я не могу ни Достоевского, ни Кафку читать — слишком уж талантливо мрачно и беспросветно. Но если глобально, я предпочитаю искусство, которое, пусть через катарсис, через страдание, но все-таки ведет к свету. Помните «Звездные войны»? Так вот я предпочитаю быть на «светлой стороне силы».

ИСКУССТВО —  
ЭТО СИЛЬНОДЕЙСТВУЮЩЕЕ  
СРЕДСТВО. И ОНО МОЖЕТ БЫТЬ  
КАК ЯДОМ, ТАК И АНТИДОТОМ

нято у по-настоящему интеллигентных людей, чревато тяжелыми последствиями — можно таким образом загнать весь внешний негатив внутрь и обеспечить себе целый букет заболеваний. Помните булгаковского Филиппа Филипповича? Он же прямо говорил то, что думал. Форму выбирал вежливую, но эмоции свои выражал вполне недвусмысленно. Иногда, я думаю, действительно стоит сказать: «А Вы, милейший, знаете ли, дурак».

**Выскакивать из шаблона с возрастом сложнее или легче? Другими словами, опыт мешает или помогает?**

У меня с возрастом все больше желания узнать себя настоящую, найти саму себя. Просто уже знаешь многому цену. Какие-то вещи пересматриваешь... Иногда сама судьба ставит тебя в такие обстоятельства, что начинаешь многое переоценивать, жизнь как бы вышибает тебя из привычной роли, привычной зоны комфорта. И вот тут появляется шанс... У меня сейчас как раз такая ситуация. Мне меньше всего хочется оглядываться на окружающих, беспо-

# ГДЕ ЗАД, ГДЕ ПЕРЕД? СУФИЙСКАЯ ПРИТЧА

Некий мудрец прослыл человеком, который потерял способность ясно мыслить, разумно излагать факты и свои соображения. Власти страны решили испытать его, чтобы установить, не представляет ли он опасности для общественного порядка.

В день испытания он демонстративно проехал мимо зала суда верхом на осле, восседая задом наперед. Когда ему дали слово, он обратился к судьям:

— Когда вы сейчас меня видели, в какую сторону я смотрел?

— Ты смотрел не в ту сторону.

— Вот вам мой ответ на все ваши вопросы, — улыбнулся суфий, — ибо я смотрел в ту сторону, с моей точки зрения. Это осел смотрел не в ту сторону.





В НАШЕ ВРЕМЯ ЛЮДИ УЗНАЮТ О ТОМ,  
ЧТО ОНИ ДУМАЮТ, ПО ТЕЛЕВИЗОРУ.

*Виктор Пелевин*

ВОСТОЧНЫЙ ПОДХОД ОБРАЩАЕТ СВОЙ ВЗГЛЯД НА НЕБО,  
А ЗАПАДНЫЙ ПОДХОД РАССМАТРИВАЕТ ОБЛАКА.

*Ошо (Бхагван Шри Раджниш). Осознанность*



НЕИЗМЕННО ПОМНИ, ЧТО ПРИРОДА НЕ БОГ,  
ЧЕЛОВЕК — НЕ МАШИНА,  
ГИПОТЕЗА — НЕ ФАКТ

*Дени Дидро*

СВЕТ РАЗУМА НАХОДИТСЯ СО СТОРОНЫ ТЕХ,  
КТО СТРЕМИТСЯ СНЯТЬ ШОРЫ С ГЛАЗ.

*Пьер Бурдьё*



...РАЗУМ И ЧУВСТВО — ДВЕ СИЛЫ,  
РАВНО НУЖДАЮЩИЕСЯ ДРУГ В ДРУГЕ,  
МЕРТВЫЕ И НИЧТОЖНЫЕ ОДНА БЕЗ ДРУГОЙ.

*Виссарион Григорьевич Белинский*



СОРОКА СЕМИ ЛЕТ ОТ РОДУ СКАЖУ, ЧТО ВСЕ,  
ЧТО МНЕ СУЖДЕНО БЫЛО УЗНАТЬ, УЗНАЛА ДО СЕМИ ЛЕТ,  
А ВСЕ ПОСЛЕДУЮЩИЕ СОРОК — ОСОЗНАВАЛА.

*Марина Ивановна Цветаева*

ВСЕ ПРОИСХОДИТ У ВАС НА ГЛАЗАХ, НО ВАМ  
И В ГОЛОВУ НЕ ПРИХОДИТ ЗАДАТЬСЯ ВОПРОСОМ —  
А ЧТО ЖЕ, СОБСТВЕННО, ПРОИСХОДИТ?

*Кадзуо Исигуро*



ЖИТЬ — ЭТО КАК БЕЖАТЬ ПО МУЗЕЮ. И ТОЛЬКО ПОТОМ  
ВЫ НАЧИНАЕТЕ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ОСОЗНАВАТЬ,  
ЧТО ВЫ УВИДЕЛИ, ДУМАТЬ ОБ ЭТОМ, НАВОДИТЬ СПРАВКИ  
В КНИГАХ И ВСПОМИНАТЬ — ПОСКОЛЬКУ ВЫ НЕ МОЖЕТЕ  
ПРИНЯТЬ ЭТО ВСЕ И СРАЗУ.

*Одри Хепберн*

# ИГРА УМА

## СТЕРЕОТИПЫ НАЧИНАЮТ И ВЫИГРЫВАЮТ

*Ходить кругами, вечно попадая в одни и те же ситуации. Совершать одни и те же ошибки, следовать одним и тем же программам и схемам и испытывать разочарование раз за разом. Кто хочет этого сознательно? Практически никто. Однако, не умея управлять своими мыслями, мы раз за разом обрекаем себя именно на это. Давайте разберемся с самыми простейшими ментальными ловушками, в которые каждый из нас «сваливается» по несколько раз в день. Этих капканов можно и нужно избегать. Но сначала надо научиться их в себе отслеживать. Врага надо знать в лицо.*

### Избирательное восприятие

Фиксация на определенных аспектах события или информации и полное игнорирование других сторон, не менее важных. Обычно при таком типе мышления человек просто не замечает или отвергает то, что противоречит его убеждениям или представлениям, выработанным однажды и навсегда. Со временем человек становится просто неспособным познать и воспринять что-либо новое, утрачивая интерес ко всему, что не укладывается в его картину мира. Критический анализ, логика, неопровержимые факты — все это перестает работать, а оценка информации начинает формироваться, исходя не из ее объективности, а из авторитета источника. Яркими носителями такого мышления являются фанатики всех мастей, но и вполне адекватные люди иногда «включают» избирательное восприятие, нанося ущерб прежде всего себе.

### Категоризация

Мгновенное отнесение человека к определенной социальной группе — производственной,

учебной, военной, конфессиональной и т.д. без учета его индивидуальных качеств. Да, именно так работает наш мозг: при возникновении мысли о каком-либо объекте он моментально предлагает нам все накопленные общие знания относительно той категории людей, к которой относится объект. Допустим, Вы познакомились с байкером. Ваш мозг услужливо предоставит вам такие характеристики, как «грубый, резкий, слушает рок, пьет много пива, не работает, гоняет целыми днями по городу, да и вообще латентный самоубийца». Однако Ваш новый знакомый вполне может оказаться тонким и вежливым человеком, обожающим поэзию и органную музыку. Может. А может и полностью соответствовать общему стереотипному представлению о байкерах. Только дальнейшее знакомство и непредвзятое отношение позволит Вам понять, насколько его индивидуальные черты отличаются от общих представлений.

### Ожидания

Наши ожидания какого-либо результата действий других людей часто ведут к разочарованиям и крушению надежд. «Я ожидала, что после этого проекта мне повысят зарплату». «Я думал, она приедет меня навестить». «Я полагал, что друзья должны были меня предупредить». Но на чем основаны эти наши ожидания? Насколько реально было ожидать этого от других? Не было ли препятствий у этих других людей, чтобы осуществить Ваши ожидания? И самое главное, знали ли они о том, чего Вы от них ожидали? Неосуществление ожидаемого, даже если это ожидание было построено на собственных домыслах, всегда воспринимается как обман. «Я-то думала, а ты!» Но на самом деле это не обман. Это — самообман.



### Полярное мышление

Все или ничего!

«Все плохо, ничего не выйдет, как ни старайся!» или «Все отлично, прорвемся, что бы ни случилось!» Люди, обладающие таким мышлением, воспринимают и себя, и весь мир или в черном или в розовом цвете. Причем, как в первом, так и во втором случае, никакие рациональные доводы обычно не действуют. Пессимисты во всем видят опасность, преувеличивают возможные негативные последствия каждого своего шага, но при этом преуменьшают свои собственные возможности и таланты. Чрезмерные оптимисты, напротив, не замечают очевидных проблем и игнорируют их до тех пор, пока они не встанут перед ними с полным рост и не изменять их жизнь совсем не в лучшую сторону. Полярное мышление или максимализм, как правило, приводит к стратегическим ошибкам и неверным решениям, ведь информация, которая анализируется при таком мышлении, не дает полной картины, а потому просто априори не может служить базой для адекватных выводов.

### Безосновательные выводы

Выводы, которые можно назвать безосновательными, строятся на основе своего личного опыта, домыслов или стереотипов. Заметим, что при формировании этих выводов могут совер-

шенно не учитываться объективные факторы или информация. Чаще всего, безосновательные выводы делаются при недостатке информации — в этом случае она замещается собственными предположениями. Согласитесь, как часто мы делаем выводы о поступках других на основе собственных воззрений, предполагая, что те другие имеют такие же ценности, такие же убеждения, такие же взгляды на мир и такие же потребности, как и мы.

### Чрезмерное обобщение

Навесить ярлык на основе единичного факта — это мы умеем! Заключил невыгодную сделку — неудачник. Получил двойку — тупица. Накричала на сотрудника — истеричка и т.д. Но один (или даже несколько фактов подобного рода) не является основанием для постоянной и неизменяемой оценки личности. Мы все меняемся: как под влиянием обстоятельств, так и в результате внутренней работы. Видеть и оценивать людей и их поступки не с точки зрения своего сложившегося представления, часто ошибочного, а объективно — большое искусство. Опыт, конечно, важен. Но еще важнее — уметь абстрагироваться от него и видеть ситуацию такой, какая она есть в данный конкретный момент, не опираясь на прошлое и не проецируя его на настоящее.

Тимур Сидоров

# ДРЕВНИЕ СУФИИ О ЧЕЛОВЕКЕ

ОШО, ПОЧЕМУ СУФИИ УТВЕРЖДАЮТ, ЧТО ЧЕЛОВЕК — ЭТО МАШИНА?

— Человек и есть машина, вот почему. Человек думает и действует совершенно неосознанно. Он представляет собой не что иное, как набор привычек, сумму всех привычек. Человек — это робот. Человек еще не стал человеком: до тех пор, пока осознанность не войдет в его жизнь, он останется машиной.

Вот почему суфии утверждают, что человек — это машина. Это суфийское утверждение о том, что человек является машиной, стало известно на Западе благодаря Георгию Гурджиеву... Тогда многие были шокированы неожиданным заявлением Гурджиева о том, что человек — это машина. Однако он говорил правду. Очень редко человек бывает сознающим. За семьдесят лет своей заурядной жизни — если ее вообще можно назвать жизнью — человек вряд ли осознает хотя бы семь прожитых им мгновений.

И даже если представить, что у него были эти семь или менее мгновений осознания, все они — результат случая, не более. Например, человек может стать сознающим в момент, когда кто-нибудь неожиданно приставит к его сердцу револьвер. В это мгновение его мышление, его механическое мышление приостанавливается. На секунду он становится осознающим, ибо это так опасно, что невозможно продолжать оставаться в своем обычном сне.

Человек становится осознающим в опасных ситуациях. Иначе он быстро засыпает, он прекрасно научился действовать автоматически. Если стать на обочине и понаблюдать за людьми, то можно обнаружить, что они все двигаются во сне. Все они лунатики, сомнамбулы.

И ты такой же.

Человек реагирует. Вот почему суфии называют человека машиной. До тех пор, пока человек не начнет осознавать происходящее, до тех пор, пока он не начнет нести ответственность... Реагирование рождается из прошлого опыта, а осознанное действие — из настоящего момента. Реагирование — это просто старая привычка, тогда как осознанное действие всегда спонтанно.

\*\*\*

Я слышал одну историю.

— Папа, — спросил десятилетний мальчик, — скажи, как начинаются войны?

— Ну, сынок, — начал было отец, — представь себе, что Америка поссорилась с Англией...

— Америка не ссорится с Англией, — вмешалась мать.

— А кто говорит, что она ссорится? — спросил отец, явно раздражаясь. — Я просто хотел привести гипотетический пример.

— Что за нелепость! — фыркнула мать. —



Ты забиваешь ребенку голову всякими глупыми идеями.

— Ничего нелепого в этом нет! — возразил отец. — Если он будет слушать тебя, то у него в голове вообще не будет никаких идей.

Как только ситуация накалилась и родители уже схватились за тарелки, сын сказал:

— Спасибо, мама. Спасибо, папа. Я никогда больше не стану спрашивать, как начинались войны.

\*\*\*

Просто наблюдайте за собой. Ты уже многократно повторял в прошлом то, что делаешь сейчас. Ты всегда одинаково реагируешь на одну и ту же ситуацию. В ответ на одну и ту же ситуацию твое поведение всегда предсказуемо. Ты чувствуешь нервность, вынимаешь сигарету и закуливаешь. Это реагирование; в состоянии нервности ты всегда делал это.

Ты — машина. Сейчас тобой управляет встроенная программа: ты нервничаешь, рука сама лезет в карман, и извлекается пачка сигарет. Это похоже на то, как машина выполняет заданную операцию. Ты вытягиваешь сигарету из пачки, вставляешь ее в рот, прикуриваешь, и все это происходит автоматически. Ты проделывал это миллионы раз, ты продолжаешь делать это и сейчас.

С каждым повторением привычка только укрепляется; машина становится все более автоматизированной, машина становится все более опытной. Чем чаще повторяется одно и то же действие, тем меньше осознанности требуется для его выполнения.

Вот почему суфии говорят о том, что человек функционирует как машина. Необходимо отказаться от всех этих механических привычек... Например, сделай что-нибудь в противоположность тому, что ты всегда делал.

# СМОТРЕТЬ В СЕБЯ

Как-то Учитель спросил:

— Что для вас является наибольшей проблемой в общении с другими людьми?

Ученики задумались, наконец, один из них сказал:

— Я знаю, Учитель. Меня просто бесит ситуация, когда я договариваюсь с кем-то о встрече, прихожу, а его нет вообще или он заставляет меня ждать.

Другой ученик сказал:

— А меня больше всего раздражает, когда кто-нибудь обещает мне что-то, а потом не делает.

Третий ученик пожаловался:

— Я просто ненавижу, когда человек не дает конкретного ответа. Не важно, предлагаю ли я ему товар или спрашиваю, как он собирается провести выходные.

Больше учеников в тот день не было. Учитель спросил первого ученика:

— Скажи, ты хоть раз опаздывал куда-то?

— Я не помню таких случаев, может быть, только в детстве. Я постоянно смотрю

на часы и тороплюсь.

Второго ученика Учитель спросил:

— Ты всегда выполняешь свои обещания?

— Да, — ответил ученик, — чего бы мне это ни стоило!

Третьему ученику Учитель задал вопрос:

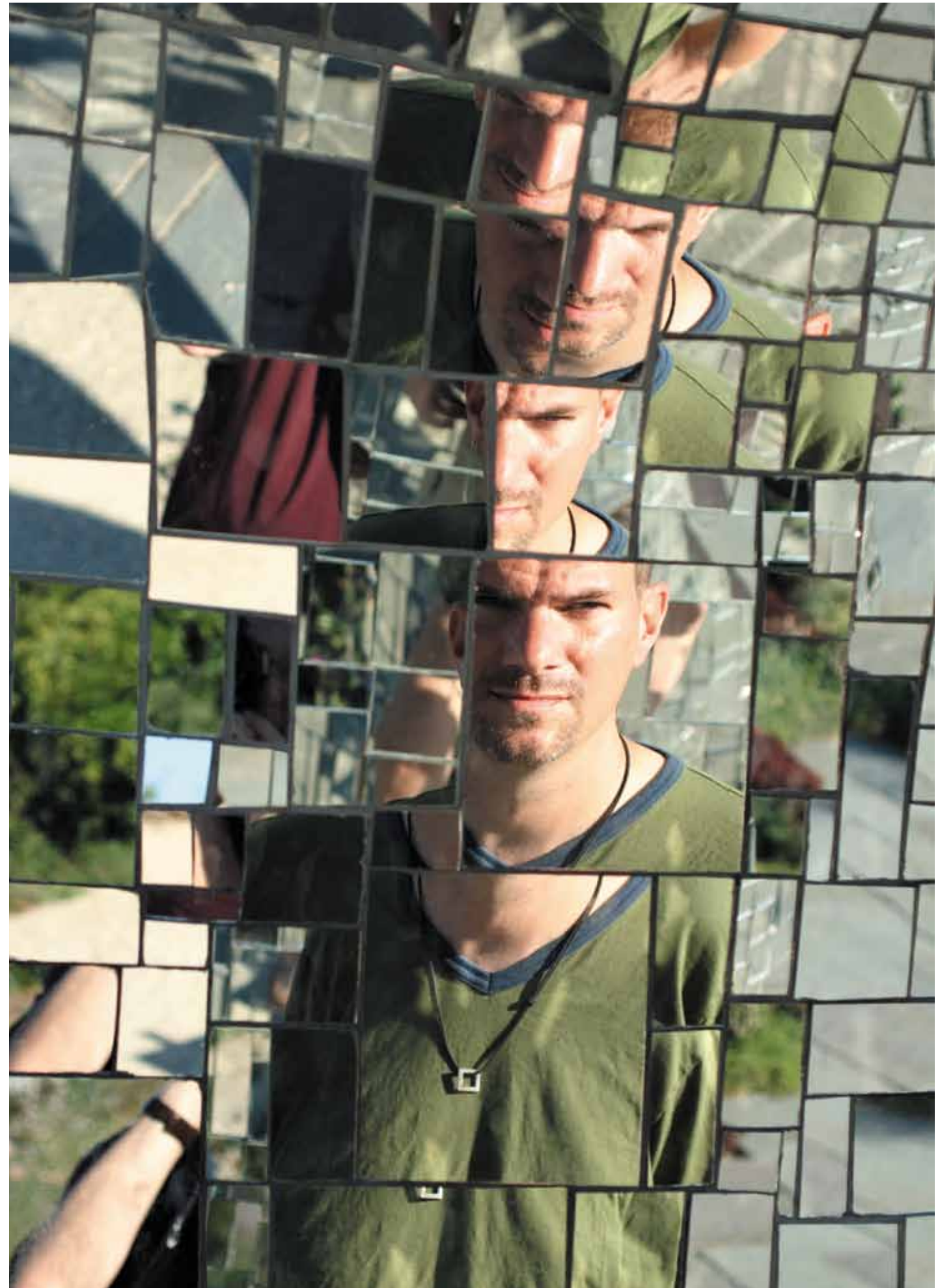
— Ты сам всегда конкретен в своих высказываниях?

— Абсолютно! — воскликнул третий ученик.

— А теперь представьте, — сказал Учитель, — что вам не нужно никуда спешить, совершенно необязательно отвечать за свои слова и можно говорить общими словами, практически ни о чем.

Каждый из учеников подумал о своем, и, увидев, как все трое задумчиво опустили головы, Учитель продолжил:

— Нас больше всего раздражает в других то, чего мы сами не можем себе позволить. Мы думаем, что это проблемы, но гораздо чаще это наша зависть. Не нужно злиться на ближнего — ищите ответ в себе...



# ЗАГЛУШИТЬ СВОЮ СОВЕСТЬ

Л. Н. ТОЛСТОЙ. ОТРЫВКИ ИЗ СТАТЬИ «ДЛЯ ЧЕГО ЛЮДИ ОДУРМАНИВАЮТСЯ?»



Что такое употребление одурманивающих веществ — водки, вина, пива, гашиша, опиума, табака и других менее распространенных: эфира, морфина, мухомора? Отчего оно началось и так быстро распространилось и распространяется между всякого рода людьми, дикими и цивилизованными одинаково? Что такое значит то, что везде, где только не водка, вино, пиво, там опиум или гашиш, мухомор и другие, и табак везде? Зачем людям нужно одурманиваться?

Спросите у человека, зачем он начал пить вино и пить. Он ответит вам: «так, приятно, все пьют», да еще прибавит: «для веселья». Некоторые же, те, которые ни разу не дали себе труда подумать о том, хорошо или дурно то, что они пьют вино, прибавят еще то, что вино здорово, дает силы, т.е. скажут то, несправедливость чего давным-давно уже доказана.

В период сознательной жизни человек часто может заметить в себе два отдельные суще-

ства: одно — слепое, чувственное, и другое — зрячее, духовное. Слепое животное существо ест, пьет, отдыхает, спит, плодится и движется, как движется заведенная машина; зрячее духовное существо, связанное с животным, само ничего не делает, но только оценивает деятельность животного существа тем, что совпадает с ним, когда одобряет эту деятельность, и расходится с ним, когда не одобряет ее.

Вся жизнь людская, можно сказать, состоит только из этих двух деятельностей: 1) приведения своей деятельности в согласие с совестью и 2) скрывания от себя указаний своей совести для возможности продолжения жизни. Одни делают первое, другие — второе. Для достижения первого — приведения поступков в согласие с своей совестью — есть только один способ: нравственное просвещение — увеличение в себе света и внимание к тому, что он освещает; для второго — для скрывания

от себя указаний совести — есть два способа: внешний и внутренний. Внешний способ состоит в занятиях, отвлекающих внимание от указаний совести; внутренний состоит в затемнении самой совести.

Жизнь не такова, какая бы она должна быть по требованиям совести. Повернуть жизнь сообразно этим требованиям нет сил. Развлечения, которые бы отвлекали внимание от сознания этого разлада, недостаточны или они приелись, и вот для того, чтобы быть в состоянии продолжать жить, несмотря на указания совести о неправильности жизни, люди отравляют, на время прекращая его деятельность, тот орган, через который проявляются указания совести, так же как человек, умышленно засоривший глаз, скрывает от себя то, что он не хотел бы видеть.

Не во вкусе, не в удовольствии, не в развлечении, не в весельи лежит причина всемирного распространения гашиша, опиума, вина, табака, а только в потребности скрыть от себя указания совести.

Иду я раз по улице и, проходя мимо разговаривающих извозчиков, слышу, один говорит другому: «Известное дело — тверезому совестно!» Трезвому совестно то, что не совестно пьяному. Этими словами высказана существенная, основная причина, по которой люди прибегают к одурманивающим веществам. Люди прибегают к ним или для того, чтобы не было совестно после того, как сделан поступок, противный совести, или для того, чтобы вперед привести себя в состояние, в котором можно сделать поступок, противный совести, но к которому влечет человека его животная природа.

Трезвому совестно ехать к непотребным женщинам, совестно украсть, совестно убить. Пьяному ничего этого не совестно, и потому, если человек хочет сделать поступок, который совесть воспрещает ему, он одурманивается.

Помню поразившее меня показание судившегося повара, убившего мою родственницу, старую барыню, у которой он служил. Он рассказывал, что когда он услал свою любовницу горничную и наступило время действовать,

## СОБЫТИЯ



### ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МУЗЕЙ Л.Н. ТОЛСТОГО (ГМТ). ЛИТЕРАТУРНАЯ ЭКСПОЗИЦИЯ НА ПРЕЧИСТЕНКЕ

Адрес: Пречистенка, 11/8

29 апреля, 18.00

#### ПОТЕРЯННЫЕ ШЕДЕВРЫ

Программа включает в себя редко исполняемые музыкальные произведения русских композиторов с комментариями, легендами, трогательными историями и цитатами из русской литературы.



20 мая, 19.00

#### ТВОРЧЕСКАЯ ВСТРЕЧА С НАРОДНЫМ АРТИСТОМ РОССИИ, РЕЖИССЕРОМ, ДРАМАТУРГОМ МАРКОМ РОЗОВСКИМ



### ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МУЗЕЙ ИЗОБРАЗИТЕЛЬНЫХ ИСКУССТВ ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА

Адрес: Волхонка, 12

25.04.2017 – 10.09.2017

#### ВЫСТАВКА «ДЖОРДЖО МОРАНДИ. 1890–1964»



Спустя 40 с лишним лет после выставки работ Джорджо Моранди (1890–1964), проходившей в ГМИИ им. А. С. Пушкина в 1973 году, музей планирует показать масштабную антологию творчества художника — одного из важнейших мастеров в истории искусства Италии первой половины XX века и знаковой фигуры современной европейской живописи.



он пошел было с ножом к спальне, но почувствовал, что трезвый не может совершить задуманного дела. «Тверезому совестно». Он вернулся, выпил два стакана припасенной вперед водки и только тогда почувствовал себя готовым и сделал.

Несмотря на то, что каждый по опыту знает, что от употребления вина и табаку настроение изменяется и перестает быть совестно то, что без возбуждения было совестно; что после каждого, хотя бы и мелкого, укора совести так и тянет к какому-нибудь дурману, и что под влиянием одурманивающих веществ трудно обдумать свою жизнь и свое положение, и что постоянное и равномерное упо-

ребление одуряющих веществ производит то же физиологическое действие, как и одновременное неумеренное, — людям, умеренно пьющим и курящим, кажется, что они употребляют одурманивающие вещества совсем не для заглушения своей совести, а только для вкуса и удовольствия.

Одним словом, нельзя не понять того, что употребление одурманивающих веществ в больших или малых размерах, периодически или постоянно, в высшем или низшем кругу вызывается одною и тою же причиной — потребностью заглушения голоса совести для того, чтобы не видеть разлада жизни с требованиями сознания.

# КТО ВЫ?

## КАК ДОСТИЧЬ СЧАСТЬЯ?

## ЧТО ТАКОЕ ЛЮБОВЬ?

## В ЧЕМ СМЫСЛ ЖИЗНИ?

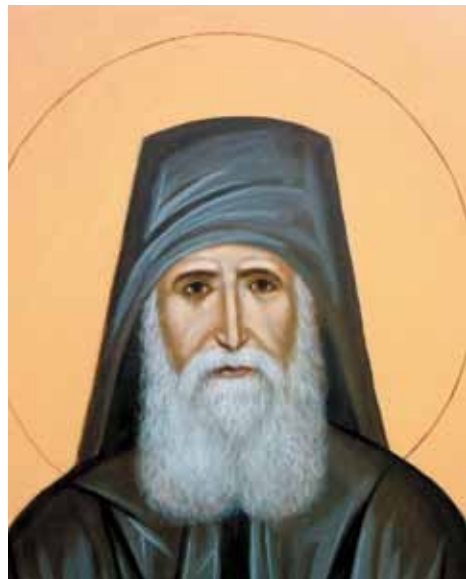


*Если у Вас возникли эти вопросы,*

ПОЗНАКОМЬТЕСЬ С КНИГАМИ  
ЧИЛИЙСКОГО ФИЛОСОФА

# ДАРИО САЛАСА СОММЭРА

## ВСЕГДА В ПРОДАЖЕ



## Раб греха

### Св. Паисий Святогорец

Опять живу не так, как надо,  
Живу не так, как сам хочу.  
Что ни творю — душа не рада,  
Где нужно плакать — хохочу.  
Хочу быть добрым — озлобляюсь.  
Хочу быть трезвым — снова пью.  
Хочу поститься — объедаюсь.  
Хочу петь песни — слезы лью.  
Хочу быть скромным — восхваляюсь.  
Хочу быть щедрым, но скуплюсь.  
Хочу трудиться — расслабляюсь.  
Хочу быть верным — волочусь.  
Хочу сдержаться, но болтаю.  
Хочу бороться, но молчу.  
Хочу гореть, но остываю.  
Хочу, хочу, хочу, хочу...  
Зачем живу не так, как надо?  
И почему — не как хочу?  
Свобода — крест, а не награда.  
Добра хочу, а зло верчу.  
И в паутине искушений  
Не Божий раб, а раб греха,  
Погряз я в тине наслаждений,  
Погибну я наверняка.  
Но чью я волю исполняю,  
Я, раб греха, коль не свою?  
И пусть я беса проклинаю,  
Ему служу всю жизнь мою.

## Омар Хайам

Ты — рудник, коль на поиск рубина идешь,  
Ты — любим, коль надеждой свиданья живешь.  
Вникни в суть этих слов — и нехитрых, и мудрых:  
Все, что ищешь, в себе непременно найдешь!



## Тучи темные...

### М.Ю. Лермонтов

Тучи темные покрыли  
Голубую ширь небес,  
За собою солнце скрыли,  
Сумраком укутав лес.

Стало все кругом уныло,  
Птицы перестали петь;  
Все живое вдруг застыло,  
Словно собираясь тлеть...

Вот по листьям торопливо  
Дождик робкий застучал,  
Где-то чересчур тоскливо  
Вдруг теленок замычал;

Стало вдруг так одиноко,  
Жизнь как будто замерла...  
Но в душе моей глубоко  
Вдруг надежда ожила...



## Юлия Друнина

Полжизни мы теряем из-за спешки.  
Спеша, не замечаем мы подчас  
Ни лужицы на шляпке сыроежки,  
Ни боли в глубине любимых глаз...

И лишь, как говорится, на закате,  
Средь суеты, в плену успеха, вдруг,  
Тебя безжалостно за горло схватит  
Холодными ручищами испуг:

Жил на бегу, за призраком в погоне,  
В сетях забот и неотложных дел...  
А может, главное — и проворонил...  
А может, главное — и проглядел...

## Ничего

### Зинаида Гиппиус

Время срезает цветы и травы  
У самого корня блестящей косой:  
Лютик влюбленности, астру славы...  
Но корни все целы — там, под землей.

Жизнь и мой разум, огненно-ясный!  
Вы двое — ко мне беспощадней всего:  
С корнем вы рвете то, что прекрасно,  
В душе после вас — ничего, ничего!



## Чувства и разум

### А.Е. Гаврюшкин

Нет чувств без разума, и разума без чувств.  
Как много здесь цветов, тонов, оттенков.  
«Я Вас люблю», — срывается из уст,  
А разум с чувствами идут стена на стенку.

Они враги, друзья, антитела?  
Что их роднит, и что их различает?  
Для разума важней всего дела,  
А чувства о любви лишь помышляют...

Когда они едины — это взрыв.  
Взрыв счастья, что вокруг все освещает,  
А если врозь — болезненный нарыв,  
Который, воспаляясь, жить мешает.

Все знания без чувств, увы, мертвы.  
На знаниях нам счастье не построить.  
Что толку в том, что так разумны мы?  
Наш разум без любви, так мало стоит!

Нам чувства шепчут: «Все отдай любви...»,  
А разум говорит: «На самом деле  
Ошибку совершаешь, не спеши!  
Немного подожди, хотя б неделю...»

Так что главней? Всевышний, подскажи...  
Возможно разум, чудеса творящий,  
Иль наши чувства, ведь без них, увы,  
Любви мы не познаем настоящей?

Нет чувств без разума и разума без чувств.  
Цвет белый помогает видеть черный.  
Мир без любви, так неуютно пуст,  
В нем одинок наш разум непокорный.

## 10

ИНТЕРЕСНЫХ ФАКТОВ  
О ЧЕЛОВЕКЕ  
И ЕГО МЫШЛЕНИИ

ИНТЕРЕСНЫХ ФАКТОВ О ЧЕЛОВЕКЕ БУКВАЛЬНО С КАЖДЫМ ДНЕМ СТАНОВИТСЯ ВСЕ БОЛЬШЕ. ПОПРОБУЕМ НАЗВАТЬ САМЫЕ ЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ И ИНТЕРЕСНЫЕ ИЗ ТЕХ, ЧТО ИЗВЕСТНЫ НАМ СЕГОДНЯ

**1** Человек — единственный представитель животного мира, способный нарисовать прямую линию.

головного мозга, способствуя процессу самоизлечения организма. Верующие люди ходят на 36% реже к врачу, чем остальные.

**2** Объем памяти человеческого мозга превышает 4 терабайта (традиционные байтовые единицы: килобайт-мегабайт-гигабайт-терабайт-петабайт-эксабайт-зеттабайт-иоттабайт).

**5** Чем образованнее человек, тем меньше вероятность заболеваний мозга. Интеллектуальная активность вызывает производство дополнительной ткани, компенсирующей заболевшую.

**3** Человеческий глаз способен различать до 10 миллионов цветовых оттенков.

**6** Занятие незнакомой деятельностью — лучший способ развития мозга. Общение с теми, кто превосходит вас по интеллекту, также является сильнодействующим средством развития мозга.

**4** Регулярное моление снижает частоту дыхания и нормализует волновые колебания



**7** Самый редко встречающийся цвет глаз — зеленый, всего 2% людей на Земле зеленоглазые. Среди причин, кроме прочих, называют последствия средневековой инквизиции, сжигавшей зеленоглазых женщин на кострах, как ведьм.

щается в кровь, делая нас бодрее.

**8** Зевота помогает мозгу проснуться. Зевание часто ассоциируется с недосыпом и скукой. Однако во время зевания расширяется дыхательное горло, которое позволяет легким получить больше кислорода, который затем переме-

**9** В психиатрии синдром, сопровождающийся деперсонализацией, нарушением восприятия времени и пространства, собственного тела и окружающей обстановки, официально называется «Алиса в стране чудес».

**10** Чем выше интеллект человека, тем больше у него в волосах меди и цинка.

# ПОЛЮБИТЬ НЕПОХОЖИХ!

ВЫВЕСТИ ЛЮДЕЙ НА ДУХОВНЫЙ ПУТЬ

Я учу их, как не бояться,  
Не бояться и делать, что надо  
Н. Гумилев

Путешественник, этнограф, действительный член Русского Географического Общества, член Союза Писателей, ведущий программ на телевидении, радио России и Маяке, создатель первого и единственного буддийского храма в Москве, человек, построивший на свои деньги памятник героям Халхин-Гола, автор десятков фильмов, статей, поэтических сборников и книг, основатель и директор Музея Кочевых Культур — Константин Куксин.

*Давайте с детства начнем.  
Расскажите, как все начиналось.*

Я мальчик был ужасно закомплексованный. У меня папа блокадник, он в детстве после менингита оглох и всю жизнь очень этого стеснялся. И мы с братом стеснялись ходить в магазин, к телефону подходить боялись даже, ведь у нас не было примера мужчины, который умеет общаться. Но мне важно было себя уважать. А как? В математике я так себе, и бегаю я не так быстро, я ниже всех в классе, младше и не подтягиваюсь столько. В чем же я могу быть лучшим? В чем я могу быть не таким как все?

*Это ведь очень мощная мотивация для мальчика — быть не таким как все?*

Очень мощная! И поскольку в стандартных направлениях мужского успеха я никак реализовать не мог, я решил реализоваться совер-

шенно в ином. Я начал сбегать в другой мир, представляя себя индейцем, и настолько в это поверил, что мой мир был реальнее настоящего. Ну и что, что со мной никто не дружит, ну и что, что мальчишки увлекаются футболом, а я вот буду индейцем длинноволосым. За это меня обзывали Квентином Дорвардом, Александром Македонским, Цезарем. Одноклассники думали, что меня оскорбляют. Они просто не знали истории. А я знал. Ну что ж, думаю, это были прикольные ребята. Если я на них похож — нормально. В общем, я был изгой. Аутсайдер.

*Что Вас поддерживало?*

Меня очень поддерживали родители. Семья всегда была крепостью, убежищем, куда я мог прийти. Чем бы я ни занимался, она помогала: я увлекался техникой — мама выписывала журнал «Юный Техник», я увлекался индейцами — мама ездила в библиотеки, брала уникальные книги. То есть я все время находил поддержку у родителей, мог к ним прибежать, спрятаться.

Если бы у меня не было контакта с родителями, я либо вообще ушел бы в себя, либо сломался и стал таким, как все. Потому что социум, особенно социум мальчиков-подростков, всех нивелирует, вгоняет в рамки мужского коллектива: не выпендривайся, будь как мы.

*А расскажите чуть подробнее, пожалуйста, о первом путешествии.*

Все началось со школы «Ковчег», куда я пришел по зову сердца работать учителем геогра-



фии. Это первая в России инклюзивная школа, где здоровые дети учатся вместе с инвалидами. Но какой я педагог в 19 лет? Дети носятся по школе, на огнетушителе с 4 этажа съезжают по лестнице, друг другу пытаются голову стульями проломить. Я в седьмой класс на первый урок как в клетку с тиграми зашел. Надо их дрессировать. Так, говорю, вас выгонят из школы, если вы со мной не пойдете в поход. «Географ глобус пропил» — это про меня. Я их взял и потащил на болота, исследовать бобров в ноябре. Холодно, мокро, еду надо самим готовить. Одна девочка грозилась на меня в суд подать. Я ей говорю: выживешь — подавай. Но через две недели после возвращения они уже сами меня спрашивали, когда в следующий раз в поход пойдём. А у меня в классе девочка с ДЦП была. Светлая голова, но не ходит. И мы

разработали с моим братом проект, как ее взять с собой. Мы с детьми строили огромные плоты, чтобы спускаться по рекам, выпрашивали старые авто-камеры, какие-то алюминиевые трубки на помойках находили. Сами делали палатки. В том походе были трудные дети, и инвалиды, и дети с девиантным поведением. И когда маленькие преступники на руках девчонку выносят и чувствуют, что не только морду можно бить, а можно помочь тому, кто слабее, — это круто! Впоследствии наш опыт работы в походах с детьми с синдромом Дауна, с ДЦП, с шизофренией привел к появлению новой педагогической программы, которая называется «Тревел-Терапия». Это лечебное воздействие путешествием на детей-инвалидов. Сейчас по ней работают очень многие педагоги.

Но однажды я затосковал. Экзистенциальной тоской. Смотришь на карту — белых пятен нет. Все открыто. А я географ! Я к географической карте прикасался с трепетом, как к возлюбленной! Как географу в 21 веке вообще кем-то стать? Никак. Остался один путь. Не открытие, а выдающееся путешествие, что даже Федор Конюхов такого не делал. И я придумал на велосипеде проехать от берега Байкала до Желтого моря. Четыре тысячи километров бездорожья. Через пустыню Гоби непроходимую, летом, на великах. Я только потом понял, почему этого никто не делал. А летом 2002 года мы с напарником — Денисом — стартовали с берега Байкала. Много раз мы были на волосок от гибели. Мой самостоятельно собранный велосипед разваливался, у нас заканчивалась еда, вода, мы заблудились

## ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН ЗАДУМАТЬСЯ, ЗАЧЕМ ПО БОЛЬШОМУ СЧЕТУ ОН ЖИВЕТ

в пустыне, порой у нас опухали языки так, что мы не могли говорить даже, глаза воспалялись, не моргали. Но мы достигли цели. Коллеги — историки, географы — поражались: да какая там в Монголии культура? Они дикари! Я говорю: не дикари! Никто не верил. Ну, думаю, докажу.

Со своими учениками я сделал юрту. Целую зиму в спортзале школы собирали. Но она была пустой. И 2003 году мы отправились в этнографическую экспедицию, собирать экспонаты. У меня 300 долларов — весь бюджет, все, что откладывал от зарплаты за год. Но мы закупили коллекцию, и еще одну юрту я получил в подарок. Еле-еле погрузили. В Москве груз арестовали на таможне. Я 4 месяца судился, на меня заводили уголовное дело, я обегал несколько министерств, и три министра подписали про-

шение, чтобы груз признали гуманитарной помощью. Впервые Монголия оказала России гуманитарную помощь! Юртой! Мы ее установили, и с тех пор 12 января 2004 года считается днем основания Музея Кочевой Культуры.

А потом оказалось, что монголы не единственные кочевники. Их много. И сложилась концепция — показать людям это лоскутное одеяло кочевых народов, наброшенное на планету. Кочевники есть на всех континентах. Так возник необычный музей. Это живой музей: все это можно трогать. Здесь все настоящее, вещи подлинные. А наши экскурсоводы — настоящие исследователи. Человек не может работать у меня, не побывав в регионе, о котором он будет рассказывать. Не книжки, а живые впечатления.

*Давайте тогда про музей подробнее. В чем его задача?*

Задача — научить детей принимать не похожих на тебя. Не случайно при этой школе был создан музей. Школа учит здоровых детей относиться с пониманием к тем, кто не похож на тебя. Ну, он не слышит или не ходит, допустим, а я не летаю, что ж нам не дружить теперь? Это важно в первую очередь для здоровых детей! А МКК учит принимать культуры не похожие на нас. Потому что нет более непохожей культуры для русских оседлых земледельцев, чем кочевники. Мы помогаем полюбить непохожих. Именно не терпеть, а полюбить

*А почему это так важно?*

Если мы не научимся жить вместе, мы истребим друг друга. К сожалению, для человечества это характерно. Все древние народы называли самих себя «настоящие люди». А там, за сопочкой да за речкой, живут не настоящие люди. Для них скальп снять — самое удовольствие. Но своего соплеменника убить — страшный грех. Настала пора понять, что все люди — люди. Ради этой фразы моего учителя, индейца по имени Серый Орел, я и написал книгу «Легенды Серого Орла». Книга заканчивается этой фразой: помни, сын мой, все люди — люди. Дети — это будущее. Они ходят на экскурсии,

впечатляются, слушают, но, конечно, со временем почти все забудут. Поэтому программа максимум — создать некое эмоциональное послевкусие, чтобы дети впоследствии, услышав «чукча», сказали: так это же не герой анекдота! Это же классный народ! Монголы же не дикие люди, которые всех убивали, это же культура была. И сейчас есть.

*Вы видите в сохраняющихся кочевых культурах надежду?*

Я их называю: резерв цивилизации. Потому что, когда цивилизация погибнет, многие мои друзья-оленоводы этого даже не заметят. Только «железная птица» летать перестанет. Бензин не привезут. Ну ладно, на упряжках поедут.

*Хорошо, что же может сделать обычный человек, жертва той самой цивилизации?*

Человек должен задуматься, зачем он по большому счету живет. Сколько айфонов он заберет с собой на тот свет. Если человек неверующий, и он знает, что ничего нет, надо жить здесь и сейчас, то это катастрофа.

*Вы можете себя религиозным человеком назвать?*

Да, абсолютно. Я абсолютно религиозный человек.

*А как это сочетается с тем, что Вы ученый?*

Почти все великие ученые были глубоко верующими людьми. Вообще вера — это очень сложное чувство. Можно очень много говорить о Боге, рассуждать, прочесть все книги и не верить. А можно неожиданно ощутить присутствие Бога. Я пережил очень глубокий мистический опыт. Это произошло совершенно спонтанно.

*Это уже не вера, это уже знание, то, о чем Вы говорите.*

Да. А потом вся моя дальнейшая жизнь — это попытка разобраться. И чем больше я изучаю, а я преподаю курс по истории религий, тем

больше я понимаю, что разницы между религиями нет. По сути — это разные переводы одной и той же книги. Я детям говорю, если соберутся три недалеких человека — буддист, христианин и мусульманин — и начнут говорить о своей вере, то кончится дракой. А если встретятся три мудреца этих религий, они просто улыбнутся друг другу и спокойно разойдутся, зная, что думают об одном и том же.

*Да, было бы прекрасно, если бы весь мир и шел к такому пониманию.*

И это тоже задача. Был чудесный человек в пятом веке — Блаженный Августин. Он пытался примирить христианские направления и говорил: «Пусть в главном будет единство, во второстепенном — свобода и во всем — любовь». Но мир не пошел за Блаженным Августином, как известно. Пускай будут разные религии. Но мне мыслится в идеале, что все религии и церкви уйдут. Сейчас все религии, безусловно, устарели. Они не отвечают на важнейшие вопросы, и человечество барахтается в духовном вакууме.

*А на какой вопрос Вы ждете ответа от религии?*

Зачем мы живем и куда мы уйдем. Все религии должны отвечать на этот вопрос. Вообще мы сами должны уйти отсюда и отправиться в пещеры, скиты, леса молиться и познать это. Чтобы явился Господь или мы ощутили нирвану. Не важно, как это называть. Чтобы нам открылся этот путь. Мне он, к счастью, открылся. Я называю это Путь. Я просто это вижу и знаю, куда идти дальше. Задача каждого человека — найти это. Каждого. Тогда человек становится близким к Богу.

*То есть глобальная миссия — вывести людей на духовный путь?*

Это вообще единственная миссия, которая может быть у учителя. Поставить человека на какой-то духовный путь. Любой. Любой духовный путь. Но он должен быть. Если люди встанут на духовный путь, тогда все будет иначе.

Виктория Лабокайте

# ВОСЕМНАДЦАТЬ МЫСЛЕННЫХ ЛУНОК

## СОВРЕМЕННАЯ ПРИТЧА

У одного майора была мечта — добиться больших успехов в игре в гольф, и он разработал уникальный метод достижения своей цели. До этого он был обычным игроком в гольф, который занимается по выходным и достигает в лучшем случае средних результатов. Затем он на несколько лет практически забросил игру. Не прикасался к клюшке, не ступал на поле для гольфа.

По иронии судьбы именно в эти несколько лет перерыва майор и придумал свою потрясающе эффективную технику улучшения игры. И действительно, когда он впервые вышел на поле после перерыва, то набрал потрясающее количество очков — всего семьдесят четыре! Он сделал на двадцать ударов меньше, чем раньше, и это при том, что за семь лет ни разу не взял в руки клюшку! Невероятно. И не только это, но и его физическое состояние претерпело изменения за семь лет.

Дело в том, что этот майор семь лет провел в качестве военнопленного в Северном Вьет-

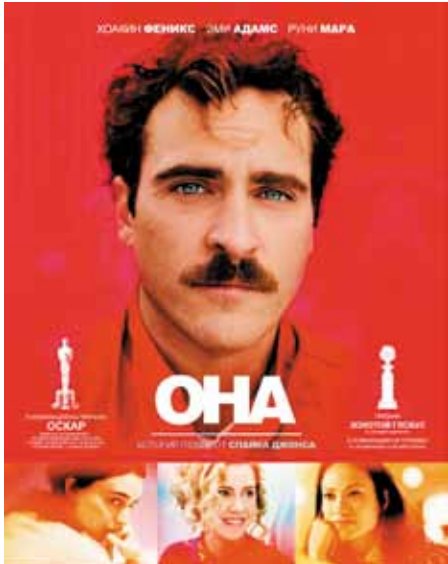
наме. Все эти семь лет он просидел в одиночной камере размером 1,4 метра в высоту и полтора метра в длину. Во время своего заключения он никого не видел, ни с кем не разговаривал и не имел возможности для физической активности. В первые месяцы он не делал в буквальном смысле ничего, только надеялся и молился об освобождении. Затем он осознал, что должен чем-то занять свой мозг, иначе утратит разум, а возможно, и жизнь. Так он и научился играть мысленно. Он мысленно выбрал свое любимое поле и начал играть в гольф. Каждый день он в мечтах проходил все восемнадцать лунок. Он ощущал все — до последней детали. Он видел себя, одетого в соответствующую одежду. Чувствовал запах листвы на деревьях и свежестриженной травы. Он представлял себе разные погодные условия — ветреный весенний день, хмурый зимний и солнечное летнее утро. В своем воображении он во всех подробностях видел метки для мячей, каждую

травинку, деревья, слышал пение птиц, замечал игривых белок, и поле для гольфа стало для него абсолютно реальным. Он чувствовал клюшку в руках. Он инструктировал сам себя по части стойки и ударов. Затем смотрел, как мяч по нужной траектории летит в нужное место и, подпрыгнув пару раз, останавливается точно в том месте, которое он мысленно для него наметил.

В настоящем мире ему было некуда спешить. Некуда идти. Поэтому мысленно он проделывал каждый шаг до мяча, словно действительно ступал по полю. На мысленное прохождение восемнадцати лунок ему требовалось столько же времени, сколько потребовалось бы наяву. Он не пропускал ни одной мелочи. Он ни разу не промазал по мячу, ни разу не сделал неверного удара, всегда посылал мяч в лунку с одного удара.

Семь дней в неделю. Четыре часа в день. Восемнадцать лунок. Семь лет. На двадцать ударов меньше. Семьдесят четыре очка.





## ОНА

2013 ГОД. РЕЖИССЕР И СЦЕНАРИСТ СПАЙК ДЖОНС. 5 НОМИНАЦИЙ НА ПРЕМИЮ «ОСКАР» ПОБЕДИТЕЛЬ В НОМИНАЦИИ «ЛУЧШИЙ СЦЕНАРИЙ»

В недалеком будущем экс-журналист Теодор, зарабатывающий на жизнь сочинительством трогательных писем и любовных признаний для других, уже почти год не может прийти в себя после расставания с женой. И тут в его жизни появляется персональная «операционка» по имени Саманта. Она грустит, радуется, ревнует, «заводит» и заставляет по себе скучать. Ну да, разумеется, она — не человек и никаких чувств испытывать не может. Саманта — это умный гаджет, который ежесекундно моделирует и воспроизводит человеческие эмоции.

Но разве люди в своей повседневной жизни не воспроизводят эмоции согласно с детства усвоенным шаблонам? Действительно ли мы все так сильно отличаемся от «операционки» Саманты? А те чувства, которые испытывает Теодор, заранее следует определить как суррогатные? Почему? Потому что эти чувства к бестелесному искусственному интеллекту? Но не слишком ли часто мы, влюбившись в кого-то по уши, не видим человека, а придумываем себе образ, до такой степени не схожий с реальностью, что по прошествии нескольких месяцев или лет, когда влюбленность проходит, ловим себя на мысли, что как будто только что очнулись. Или проснулись.

## ПРЕВОСХОДСТВО

2014 ГОД. РЕЖИССЕР УОЛЛИ ПФИСТЕР.

«Докажи, что у тебя есть самосознание?» Этот вопрос ученые задают в самом начале фильма созданному ими искусственному интеллекту. И получают от машины ироничный ответ: «А у Вас оно есть?» Довести свой проект по созданию интеллекта, который сможет превзойти разум всего человечества, доктору Уиллу Кастеру не удастся — террористы наносят удар по лабораториям и смертельно ранят ученого радиоактивной пулей. Его жена Эвелин создает компьютерную копию сознания умирающего мужа и «поселяет» его в машину. Проникнув в Интернет, Кастер становится самым умным и богатым существом на планете. Уилл использует свои способности для превращения городка в пустыне в прообраз общества будущего, где нет ни бедности, ни болезней, ни страданий, но и свободы воли, чувств и эмоций тоже нет. Это и есть плата за приобщенность к Величайшему Интеллекту.



## ЗАВОДНОЙ АПЕЛЬСИН

1971 ГОД. РЕЖИССЕР СТЭНЛИ КУБРИК. 4 НОМИНАЦИИ НА ПРЕМИЮ «ОСКАР».

«Что нужно Господу? Нужно ли ему добро или выбор добра? Быть может, человек, выбравший зло, в чем-то лучше человека доброго, но доброго не по своему выбору?»

Энтони Бёрджесс

Свой главный роман Энтони Бёрджесс написал после того, как врачи обнаружили у него опухоль мозга. Будучи уверенным в том, что жить ему осталось не больше года, Бёрджесс решил написать «теологический трактат о том, как государство подавляет свободную волю». Стэнли Кубрик пошел дальше. Его пугающая антиутопия, снятая спустя почти 10 лет после выхода книги в свет, поставила больше вопросов, чем дала ответов. Что есть человек, лишенный свободы воли и действий? Возможно ли «перепрограммирование» личности? Если да, то все ли средства оправдывают цель, даже если цель — сделать из убийцы и насильника примерного гражданина? И самое главное, кто или что имеет право на такое «перепрограммирование»? Общество, государство, любая другая система? Допустим. Но что делать, если эта система — сама, по сути, есть воплощение зла?

## ТРИГГЕРЫ

(ИЗДАТЕЛЬСТВО «МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР»)

МАРШАЛЛ ГОЛДСМИТ

Цитата из книги: «"Предвзятость подтверждения" своей точки зрения — принятый термин в психологии, который обозначает нашу тенденцию подтверждать информацию, соответствующую нашей точке зрения, независимо от ее истинности. Это негативно влияет на то, как мы собираем информацию (выборочно), интерпретируем (предвзято) и запоминаем ее (недостоверно)».

Триггер — это любой стимул, который влияет на наше поведение. Мы постоянно оказываемся под влиянием окружающих условий: аромат бекона доносится из кухни, срабатывает триггер, и мы моментально забываем про рекомендации врача по поводу уровня холестерина. Телефон звонит, и мы моментально скользим по экрану взглядом — вместо того, чтобы смотреть в глаза собеседнику. Такие триггеры вездесущи и постоянны, они вызывают изменения в мыслях, часто включают ненужные нам шаблоны поведения и увеличивают пропасть между «идеальным Я» и «реальным Я». Маршалл Голдсмит знает о том, как им противостоять и использовать триггеры в своих интересах: изменить поведение, меньше сожалеть об ошибках и не только ставить хорошие цели, но и достигать их.

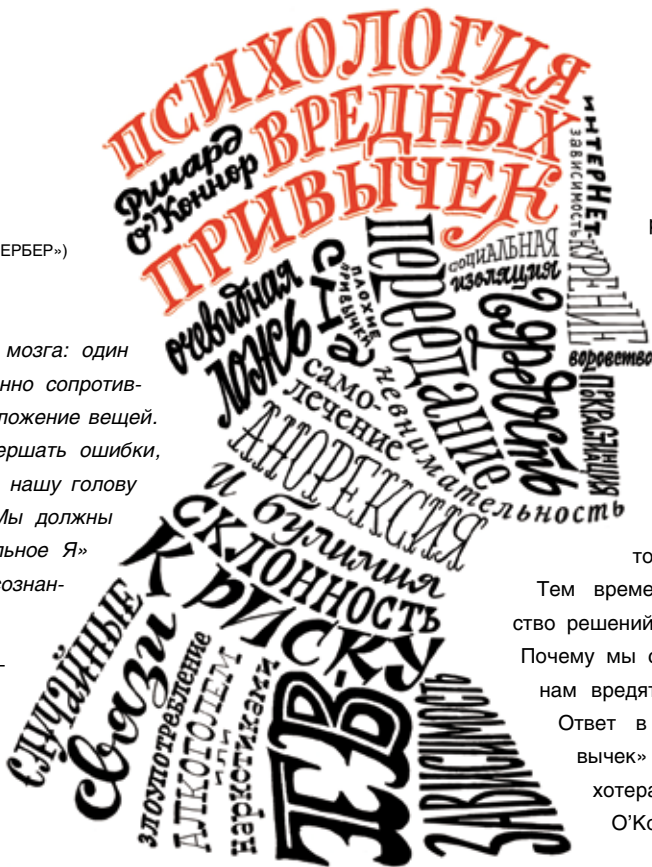
## ПСИХОЛОГИЯ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

(ИЗДАТЕЛЬСТВО «МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР»)

РИЧАРД О'КОННОР

Цитата из книги: «У нас два мозга: один желает добра, а другой отчаянно сопротивляется в попытке сохранить положение вещей. «Сознательное Я» может совершать ошибки, но все беды обрушиваются на нашу голову по вине «непроизвольного Я». Мы должны тренировать свое «непроизвольное Я» принимать более мудрые неосознанные решения».

Внутри нас словно живут могущественные силы, которые противятся перемнам. И в самом деле, есть две области сознания. Если



кратко: одна — вдумчивое и размышляющее Я. Вторая — «непроизвольное Я», которое делает свою работу, не привлекая нашего внимания. Оно управляет поведением, особенно спонтанными действиями. «Непроизвольное Я» заста-вляет жадно поедать чипсы, пока «сознательное» занято чем-то другим. Дело в том, что «сознательное Я» одномоментно фокусируется только на одной вещи.

Тем временем мы принимаем множество решений, на радость себе и на горе. Почему мы совершаем поступки, которые нам вредят, и как с этим справиться? Ответ в «Психологии вредных привычек» — книге известного психотерапевта и ученого Ричарда О'Коннора.

## Честным быть выгодно!



ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР  
Тимур Сидоров

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА  
Елена Лихачева

РЕДАКТОРЫ:  
Анна Бокова  
Юлия Качанова  
Жанна Булатицкая

ДИЗАЙН  
Роберт Шмайгер

ИЛЛЮСТРАЦИЯ НА ОБЛОЖКЕ  
iStockphoto

ФОТОГРАФИИ, ИЛЛЮСТРАЦИИ  
iStockphoto, ИТАР ТАСС

ИЗДАТЕЛЬ  
ООО «ДСС Медиа Групп»

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР  
Тимур Сидоров

АРТ-ДИРЕКТОР  
Ольга Антропова

ЖУРНАЛ  
«НАЧАЛО. ЦЕННОСТИ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ»

Оригинальное издание.  
Издается «ДСС Медиа Групп».  
№40 апрель — май 2017

Свидетельство о регистрации  
средства массовой информации  
в Федеральной службе РФ  
по надзору в сфере связи,  
информационных технологий  
и массовых коммуникаций  
ПИ № ТУ 50-783 от 09.09.2010.

Цена свободная  
Предназначен для аудитории +12 лет

КОНТАКТЫ

115093, Москва, ул. Большая Серпуховская, д. 44, оф. 19.  
Телефон редакции (вопросы содержания номера,  
авторского сотрудничества): +7 (495) 765-20-39  
Телефон дирекции (коммерческое сотрудничество,  
размещение рекламы): 8 (495) 799-20-93  
Email: nachalomag@gmail.com

отпечатано ООО «ТИПОГРАФИЯ КЕМ»  
129626, Москва, Графский пер., д. 9, стр. 2

Подписано в печать 10.04.2017  
Тираж 5000 экз.

САЙТ ЖУРНАЛА

# НАЧАЛО

WWW.NACHALO-JOURNAL.RU



Самые интересные статьи и мнения



Точки продаж, где вы всегда можете приобрести журнал



Полный архив номеров

Площадка для общения и обмена мнениями

