

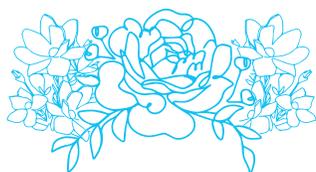


ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Предисловие</i>	9
<i>Введение</i>	14
Часть 1. «Я» И ЕГО ПРОЯВЛЕНИЯ	23
1. «Я»-самозванец	27
2. «Я» в нарезке	30
3. «Я» в заморозке	33
4. «Я»-диктатор	36
5. «Я» в поисках самооценки	39
6. «Я» хочет	42
7. «Я» нуждается	45
8. «Я» хнычет	48
9. «Я» привередничает	50
10. «Я» ухмыляется	53
11. «Я» нападает	55
12. «Я» присваивает заслуги	58
13. «Я» любит себя	60
14. «Я» получает отказ	61
15. «Я» отвлекается	64
16. «Я» заикливается	66
17. «Я» сомневается	69
18. «Я» страдает от нехватки	71
19. «Я» разрушается	74
20. «Я» умирает	77
Часть 2. СЛОВО ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ «НЕ-Я»	81
21. «Не-я»: самый «большой взрыв»	85
22. «Не-я»: экономит топливо	87
23. «Не-я»: лучше умеет любить	89

24. «Не-я»: никто никому не должен	91
25. «Не-я»: без калорий.	93
26. «Не-я»: без суждений	95
27. «Не-я»: без пустых трат времени	98
28. «Не-я»: без испытаний	100
29. «Не-я»: воспитание без «я»	102
30. «Не-я»: больше вкуса	105
31. «Не-я»: ни потерять, ни найти	107
32. «Не-я»: всего в достатке	109
33. «Не-я»: не объект.	111
34. «Не-я»: никакого старения	113
Часть 3. К «Я» ИЛИ К «НЕ-Я»?	115
35. Тест на эффективность	119
36. Действуем «как будто»	125
37. Разумное самосравнение	131
38. Прочь с Я-островка.	141
39. Революция с «не-я»	145
40. Маяк родной гавани	150
<i>Поиски себя</i>	153
<i>Благодарности</i>	243
<i>Литература</i>	245





ПРЕДИСЛОВИЕ

А давайте начнем с вопроса, который поможет вам надавать себе пощечин, разумеется исключительно духовных. Кем (каким) вы бы предпочли быть в этой жизни?



- 1. Кем (каким) вы себя считаете?*
- 2. Кем (каким) хотели бы стать?*
- 3. Кем (каким) фактически являетесь?*

А теперь подвесьте свои ответы бусинами на четки и отложите в сторону. Буквально через минуту мы рассмотрим их досконально.

Ад не очень веселое место (на случай, если вы вдруг подумали иначе). О том, что такое ад, существует множество мнений, начиная от вечно раскаленного пекла и заканчивая окружением, где все шумят и бесятся, когда вам хочется помедитировать, или медитируют, когда вы просто мечтаете побеситься и поозорничать, а также депрессией или ощущением сосущей пустоты внутри. Тем не менее осмелюсь сказать, что еще более безнадежным вариантом, чем все эти ужасные места, куда мы время от времени попадаем, является та кажущаяся козырной карта, которую нам не терпится вынуть из колоды жизни: «стараться быть кем-то, кем ты не являешься».

Никто не знает, в чем смысл жизни. Не знал... до сего момента. (Просто сделайте вид, что верите, будто я — знаю: это придаст абзацу эффектности.) Возможно, смысл жизни состоит в том, чтобы просто прожить свою жизнь. То есть получить у судьбы пропуск в рай на земле, или милостивое дозволение быть собой. Точно так же смысл жизни дерева, возможно, состоит в том, чтобы просто оставаться деревом, одним из многих и одновременно единственным и неповторимым. А не в том, чтобы считать себя другим видом дерева. Или пытаться быть дельфином. Или думать, что ему нужно стать неким «дельфиньим деревом», или еще каким-то образом создавать для себя собственный ад и старательно в него погружаться, пытаясь быть совершенно иным. Чем раньше дерево сможет иссечь психологический рубец измышлений, будто оно не то, чем является, тем быстрее «вольется» в мирный поток жизни и позволит себе быть тем, кем изначально и всегда являлось — деревом.

Вы — дерево. На самом деле дерево. Шучу-шучу: скорее всего, вы не дерево. Тем не менее это было бы по-настоящему удобно, поскольку тогда аналогия с деревом могла бы стать основой моего непоколебимого литературного авторитета: раз я говорю вам, что вы дерево, значит, вы и есть дерево. Но вот книга, которую вы намереваетесь прочесть, совершенно точно сделана из материала (бумаги), бывшего когда-то деревом. Так что, взяв ее в руки, вы приобретаетесь к древесной структуре и теперь понимаете, что в буквальном смысле вы, конечно, не дерево, но метафорически определенно им являетесь.

Каким был ваш ответ на вопрос-«пощечину»? Многие ведь убеждены, что они те, кем себя считают. Как будто существует некая волшебная связь между тем, кем мы себя уверенно считаем, и тем, кто мы есть на самом деле. Сколько размышлений, толкований, фантазии и подтверждений вы вкладываете в попытки стать тем, кем себя считаете? А (пишу с заглавной буквы, дабы вы понимали, что это не

только новое предложение, но и каверзное предположение) что, если тот, кем вы себя считаете, или ваше самощущение даже рядом не лежит с тем, кем вы являетесь в действительности? А если секвойя вдруг на сто процентов уверит себя в том, что она яблоня?

Как насчет того, чтобы вложить всю жизненную силу в то, кем вы хотите стать? Великолепный вариант, особенно для нас, «самопомогальщиков», которые многое успели сделать для повышения самооценки и у которых в шкафу с наградами стоит, наверное, уже не менее трех досок желаний*. Возбуждение, возникающее, когда вы решаете, кем хотите стать, и стремление воплотить это решение со всей интенциональностью, убежденностью и психологическими установками чертовски сексуальны. Тем не менее, какими бы сексуальными они ни были, это все равно ад, потому что это не вы. Секвойя, желающая стать цирковым клоуном-миллионером, будет и дальше чувствовать себя отступницей и мучиться ощущением предательства, поскольку не позволяет себе обнаружить и впредь оставаться тем, кем является в действительности.

А как вы отнесетесь к куда менее эгоистичному выбору — жить тем, кем вы фактически являетесь? Такой выбор, пожалуй, наиболее очевиден: направить все свои душевные и физические силы на создание прекрасной жизни. Именно поэтому его труднее всего сделать.



* Доска желаний — магический инструмент для привлечения в жизнь счастья, любви, богатства и здоровья. Служит для визуализации мечты и ускорения исполнения желаний.

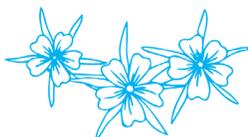
Вы все время прятались у всех на виду, но ваше сознание не воспринимало очевидного, потому что вглядывалось вовне, в область мышления и воображения, в обольстительные выдумки вашего ума о том, кем он вас считает или кем, по его мнению, вам следует стать. Разбор выдумок и идей насчет того, кто вы есть, а также ваша преданность им означают, что вы преодолеваете ад безразличия, просто соглашаясь с тем, кем себя считаете. И выходите за пределы чистилища самонадеянности, сопровождающей ваши размышления о том, что вам следует стать тем, кем вы сами хотите, или кем вы должны стать по мнению других. Это означает, что вы достигли места смирения, в котором не пытаетесь определить, кто вы есть, а с любопытством это для себя открываете. Место смирения еще и место отваги, где вы не просто пытаетесь внутренне постичь, кто вы, а принимаете себя и живете таким, какой вы есть.

Я не могу быть уверен ни в чем, так как уверен, что ни в чем не уверен, но по своему опыту могу сказать, что каждый из нас — свой собственный, уникальный вариант той самой секвойи. Поняв, что все время пребывали за пределами собственного представления о себе, в своеобразном заточении, где были вынуждены преуменьшать значимость своей жизни, мы можем наконец выйти из этого замкнутого пространства и смело шагнуть навстречу тайне. Тайне, заключающей в себе ответ на вопрос, кто мы есть на самом деле. Став добровольными искателями приключений, исследователями своей тайны, вы, безусловно, столкнетесь со страхами, неуверенностью и трудностями, но, скорее всего, обретете источник смысла и удовлетворения, который сделает вашу жизнь гораздо насыщеннее и обогатит ее новыми переживаниями и опытом.

В путешествие к тайне вы отправляетесь под замечательным руководством Кейт Гастин. Мой магический кристалл говорит мне, что оно будет плодотворным, поскольку

Кейт призывает вас повысить уровень сознания, чтобы взглянуть во множество психологических тайников, которые вы, возможно, создаете в качестве укрытий. Расширяющееся сознание по-новому, ярче и подробнее будет освещать старую реальность, а затем постепенно сменится раем, и с помощью Кейт вы сможете глубже погрузиться в вашу тайну. Освободите место для горя, гнева, страха, неуверенности и облегчения, которые будут охватывать вас в процессе этого погружения. Истинная трансформация — это отважное и отнюдь не легкое усилие. Однако оно всегда целесообразно. Иногда нам всем необходимо надавать пощечин своему эго, чтобы обрести сердце и душу. Собственно говоря, книга «Помоги себе — не сам» и есть одна большая феноменальная пощечина. Наслаждайтесь!

*Дж. П. Сирс, тренер личностного роста,
автор книги «Как быть сверхдуховным:
12 с половиной шагов к духовному превосходству»*





ВВЕДЕНИЕ

Нет «я»? Что это вообще может значить? Разве мы не рождаемся, уже обладая «я»?

Хороший вопрос. Да, все мы предполагаем, что обладаем «я» — индивидуальной сущностью в сочетании с индивидуальным умом, этаким комплектом «два в одном». Наличие «я» — это данность, универсальная истина из числа тех, что небо голубое, а на земле нас держит притяжение.

Задумывались ли вы, однако, что обнаружили бы, развернув такой само собой разумеющийся, предельно ясный комплект «я»? Что может оказаться там, внутри, в картонной коробке с лентами и бантами?

Если вы похожи на большинство людей, то будете отстаивать, что у вас внутри находится нечто истинное и прочное. Более того, скажете, что это внутреннее «я» составляет наиважнейший аспект того, кто вы есть. И с вами согласится все сообщество, выстроившее вокруг понимания этого «я» и удовлетворения его потребностей целую индустрию, которую назвало «самопомощью», или «помощью «я»». Загляните в любой книжный магазин — и вы найдете целый отдел руководств, учебников, наставлений по самопомощи, посвященных самосовершенствованию и исцелению. Советы о том, как выводить свое «я» из затруднений; как воспитывать свое «я», будучи в отношениях и не будучи в них; как приучать свое «я» быть более стойким и менее злым, более напористым и менее зависимым, более

любящим и менее слабовольным, более успешным и менее замкнутым, более дельным и менее рассеянным, более уравновешенным и менее чувствительным, более творческим и менее тревожным, более счастливым... ну, вы поняли.

Должны ли мы из этих сотен руководств по поиску и устранению неисправностей сделать вывод, что таинственное содержимое нашего «я»-комплекта повреждено?

Лично я так не считаю. И как специалист, много лет проработавший психологом в психиатрическом отделении медицинского центра, я не нашла никаких доказательств того, что люди как-то всерьез надломлены или уязвимы в самой своей сущности. На самом деле я не нашла и никаких доказательств, подтверждающих, что материальное «я» вообще существует.

Нет «я»? А что взамен?

Хорошо вас понимаю. И тоже могу оценить очевидную абсурдность этого «нет». Но именно здесь все и становится интересным. Благодаря знаниям из области психологии и нейробиологии, а также тщательно, новым взглядом рассмотрев собственный опыт, мы учимся понимать, что мы не те, кем себя считаем.

Человечеству промыл мозги внутренний голос разума, который сопровождает нас круглосуточно семь дней в неделю и комментирует каждый момент нашего бодрствования. Тот голос, который повествует нам о наших мыслях и чувствах, а затем критикует их, поучая, что мы должны думать или чувствовать. Тот самый, который навешивает на нас ярлык «нет, еще недостаточно» или «уже получше» и распространяет молчаливое суждение среди окружающих.

Этот внутренний голос, который мы считаем своим собственным, научил нас относиться к нему как к цельному самородку, пребывающему где-то у нас в мозгу. И все же этот голос в голове принадлежит не тому, кто мы есть на самом деле, а лишь озвучивает измышления ума.



«Я» подобно ведущему, комментатору игры в мяч: объявляет начало каждого тайма (периода), сообщает сведения о спортсменах, размышляет о перспективах сезона, трактует общий ход игры. Но ход игры — явно не сама игра.

Игра происходит независимо от того, есть ведущий или нет. А комментатор-«я» ошибочно принимает за игру себя, то есть мы все вместе дружно ошибаемся, принимая голос в собственной голове за свою истинную сущность.

Такие заблуждения дорого обходятся. Голос «я», хоть и вполне способный быть окрыляющим, скрепляющим и конструктивным, часто порождает волну тягостных тревог и раздумий, позора и обвинений, сожалений и чувства вины. От шквала безжалостных залпов не застрахован никто. Вот пример излиятий моего собственного «я»: «Значит, мне следует на всех перекрестках объявлять, будто никакого „я“ у меня нет? А что подумают рецензенты? А мои родители?»

Хотя умственная болтовня типа «надо бы», «следовало бы», «неплохо бы» поначалу и кажется безобидной, со временем разговор с «я» склонен превращаться в ложное повествование, в нездоровый вымысел, байки. А они становятся источником эмоциональной боли и расстройств. Например, ко мне в кабинет как-то пришел фельдшер-пенсионер с фантазиями от своего «я», что он, дабы представлять ценность в глазах окружающих, должен спасать людей. Уже физически не способный работать на скорой помощи или в каких-либо службах ЧС, он боролся с депрессией, не умея скорректировать героические байки «я» со своим новым положением и признать, что настала дру-

гая жизненная пора — зрелости и иных ролей, ценностей и заслуг. Внутренний голос, рассуждавший о его бесполезности, загонял беднягу в тупик, заставляя чувствовать себя беспомощным, парализованным.

Вот еще пример влиятельности ложных повествований ума. Немолодая женщина, десятки лет назад пережившая изнасилование, встретила со мной, чтобы обсудить проблемы питания и веса. В ней продолжала жить неосознанная стойкая убежденность, что нужно быть жирной, чтобы оставаться непривлекательной, а значит, невидимой для общества и защищенной от вероятных нападений. Ее тучность осложнялась диабетом и другими серьезными проблемами со здоровьем, но самооценка твердила, что, похудев на несколько килограммов, она лишь вновь делается уязвимой, рискуя опять стать жертвой потенциальных злоумышленников. Поэтому она так и не оставила вредных привычек в еде, продолжая бесконтрольно объедаться.

Мы видим, что созданное умом «я» способно составить из обстоятельств нашей жизни сложное, зачастую проблемное повествование и насочинять хитроумные сказочки. Десятилетия психотерапии и практики самопомощи (то есть помощи своему «я») показали, что у нас есть возможность пообщаться с собственным умом и сделать это повествование и эти выдумки более конструктивными.

*Мы можем исправить историю
об ущемленном, зависимом
или напуганном «я». Но что бы
и сколько бы мы ни делали,
«я» все равно будет и дальше
раскручивать свои прилипчивые,
требующие особого внимания
выдумки. А мы будем и дальше на
них покупаться.*



Пока просто не перестанем быть.

Или пока не вырвемся из паутины, которой «я» нас оплело.

Как?

Когда перестанем принимать выдумки нашего «я» за чистую монету, за правду. Прекратим отождествлять себя с голосом в голове, бесконечно стараясь проанализировать или уврачевать его страдания. Не будем больше полагать, будто ум — именно то, что мы есть.

Ну... оно, конечно, может быть, но только тогда кто я, ежели не «я» в моей собственной голове?

Еще один хороший вопрос.

Тысячи лет человечество билось над извечным вопросом: кто это — «я»? Выдающиеся религиозные лидеры, духовные учителя, философы, ученые и академики всех мастей пытались не только описать вид *homo sapiens* и чем он отличается от других, но также и то, в чем заключается уникальность каждого отдельного человека. От Будды до Лао-цзы, от Юма до Гегеля, от Юнга до Эйнштейна предметом самых серьезных и глубоких дискуссий было «я», самость.

Тем не менее, несмотря на столетия теоретизирований, исследований и обсуждений, единодушного мнения о сущности «я», самости, так и не достигли. Некоторые считают «я» формой материи, плоти: набором мышц, костей и органов, одетым в кожу и известным как тело с психофизиологией. Другие видят в «я» динамичный, разворачивающийся процесс, не что-то конкретное, вещественное, а постоянное жизненное повествование, нарратив. Третьи, особенно опирающиеся на традиции восточной мудрости, и вовсе считают «я» полной иллюзией, пустым глазом бури мыслей, эмоций и ощущений

В западной традиции, например по Декарту и Аристотелю, «я» предпочитают связывать с автономным эго и рациональным мышлением. Однако те, кто сейчас пустился исследовать «антропологию» самости, рассматривают ее

скорее как систему, образованную окружающей средой. Такому эмпирическому и контекстуальному пониманию «я» способствовали и достижения в нейробиологии.

Столь широкий спектр мнений о «я» неудивителен, если помнить, что психолог смотрит на это под иным углом, чем министр или философ. Но кто бы ни смотрел на это неуловимое «я», нет никаких сомнений в том, что оно служит источником беспокойства. «Я», как обычно в повседневной жизни, может быть любопытным и самоуверенным, чересчур чувствительным и колючим. Оно часто лезет не в свое дело, принимая события слишком близко к сердцу и чувствуя себя гонимым. Эта книга объясняет, почему и как нам в жизни будет лучше без «я».

При этом мою книгу не следует рассматривать как некий выплеск пуританских взглядов, отрицающих основные эмоциональные, физические и социальные потребности. На самом деле у меня было очень много пациентов, страдавших от заниженной самооценки (вплоть до самоуничтожения) и недостаточно развитого ощущения собственного права. Они склонны принижать собственную значимость, не доверять своим мыслям и мнениям, а неосознанно полагаться на чужие, часто в ущерб себе же. Подобное самоотречение делает таких людей более уязвимыми, их чаще используют, оскорбляют или ущемляют.

Итак, для полной ясности: эта книга вовсе не о пренебрежении к человеческой личности, которой требуется собственный образец заботы о своем теле, отношениях и повседневной жизнедеятельности. Такое развитие первичного эго служит предпосылкой для психофизического благополучия и здоровой индивидуальности. Я проявляю уважение к стремлению развивать эго, оно очень важно для того, чтобы умело справляться со сложностями, разочарованиями и потерями, которые нам то и дело подбрасывает жизнь. Но для этого есть и множество других способов.



Цель этой книги — проникнуть несколько глубже, за пределы сферы базового эго, чтобы увидеть, какая же сила там, под ним, является движущей. В ней исследуется инклюзивное сознание наших в корне ошибочных представлений об отдельном «я», основанном на эго.

Книга предназначена не для того, чтобы неким «надмирным», духовным оком обозревать наши повседневные заботы, а чтобы дать понимание того, как можно участвовать в захватывающих и часто бурных событиях своей жизни, не принимая всерьез комментарии, которыми их сопровождает ум. Другими словами, не стоит вместе с водой (ненужным самоотождествлением с выдумками «я») выплескивать и ребенка (нашу личную индивидуальность).

◆ СТРУКТУРА КНИГИ

Почему мы не нуждаемся в «я», этом нарушителе спокойствия и источнике неприятностей и проблем? В части 1, «Я и его проявления», сконструирована природа этого фантома и перечислено то, как и в чем именно он может нам мешать.

В части 2, «Слово предоставляется „не-я“», предлагается «лекарство» от проблемного «я» — «не-я». Термин «не-я» имеет буддийское происхождение, от палийского «анатта» и санскритского «анаттман», которые, собственно, и означают «не-я». Согласно буддийскому учению, вначале мы правильно воспринимаем существование своего тела, ощущений, эмоций, мыслей, привычек и осознанности, но впоследствии приходим к ошибочному заключению, что они и являются нашей истинной природой.

Как и «я», понятию «не-я» давалось множество определений: пустота, изначальное (первозданное, первичное, исконное) сознание, достижение единства, нелокализованное поле осознания, единение или просто отсутствие самореферентного конструкта* («я») в умственной деятельности. Но нам с вами достаточно знать о «не-я» вот что: перестав отождествлять себя со своим ложным «я», мы можем начать жить такими, какие мы есть на самом деле. В части 2 описывается немало привлекательных черт, которые появляются в нашем характере после того, как мы удаляем завесу «я» и становимся такими, какие есть. Все главы в этой части написаны непосредственно от имени (и с голоса) «не-я» (а для усиления эффекта намеренно взят другой шрифт).

Третий и последний раздел, «„Я“ или „не-я“?», поможет решить, полезен ли, нужен ли вам процесс непрестанного самосравнения, «замеривания» себя, когда вы покупаетесь на всякие выдумки «я». Становитесь ли вы от этого счастливее, получаете ли больше удовлетворения от жизни? Стоит ли и дальше «вкладываться» в то «я», которое вы для себя построили?

В конце книги вы найдете приложение «Поиски себя» с подборкой результатов исследований по теме каждой главы, которое ознакомит вас с некоторыми данными о «я» в таких научных областях, как когнитивистика, нейробиология и психология. Научные данные всегда придают беседе эмпирическую направленность. Впрочем, приведенные сведения представляют собой небольшую выборку из обширных исследований по каждой теме, а результаты приводятся отнюдь не с намерением подтвердить иллюзорность природы «я» и заодно — существование «не-я». Научные исследования способны многое разъяснить, если не требо-

* Самореферентный (самоотносимый), то есть обращенный к себе, на себя, связанный с собой. Конструкт — обобщение умственных усилий.

вать от них в каждом случае непреложных доказательств. Поэтому наука и духовность вполне могут сосуществовать на большом глобусе истины в пределах своих собственных, иногда совершенно обособленных сфер.

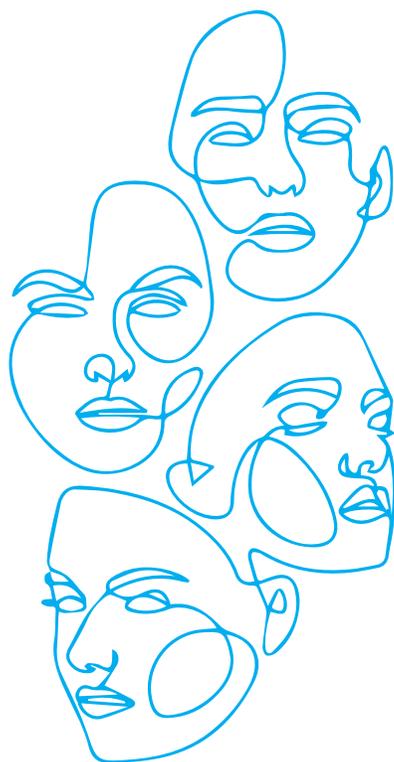
◆ КУДА БОЛЕЕ СВЯЩЕННЫЙ СОЮЗ

Короче говоря, миссия этой книги заключается в том, чтобы дать людям возможность обрести подтвержденное знаниями согласие с собственной личностью.

Когда то давным-давно, будучи еще не сведущими во всем этом, мы вступили в брак с собой. Осознанно мы никогда бы не согласились на этот союз, не говоря уже о той преданности, которая предписывается в конце знаменитой клятвы «пока смерть не разлучит нас»! Книга помощи «Помоги себе — не сам» позволяет нам подвести итоги этого давно изжившего и к тому же скомпрометировавшего себя брака, который соединяет наше чувство бытия с измышлениями ума. Она дает возможность взглянуть на него со стороны и спросить себя: «Было ли это сотрудничество равноправным и плодотворным? Останемся ли мы и сегодня с тем же брачным партнером?»

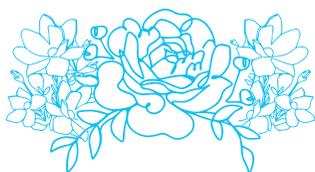
Если ответ отрицательный, значит, такой союз вам не нужен, и это уже хорошая новость. А книга помощи позволяет осознанно разорвать связь с «я», голосом нашего ума. Хотя отключить работу ума мы не можем (да и не хотим), но положить конец этим изматывающим отношениям с ним вполне способны.

Освободившись от «супружеских» обязательств перед своим «я», мы можем познать себя как «не-я», или как «не-ум». А уж тогда получим возможность сочетаться браком с необъятностью духа, создав, если можно так выразиться, куда более священный союз.



ЧАСТЬ 1

«Я» И ЕГО
ПРОЯВЛЕНИЯ



Дело в том, что *нас всех обокрали!* Из нашей головы украли личные данные. Кто же преступник?

«Я». Голос нашего ума.

Наш хитрый ум породил мыслительный процесс настолько аргументированный, захватывающий и, казалось бы, непрерывный, что тот обрел собственную жизнь и эмблему — свое «я». Обиталище наших мыслей коварно облекло себя в столь убедительную индивидуальность, что возмутительным кажется даже просто сомневаться в высокой значимости «я».

Но если мы посмотрим внимательнее, то увидим, что уму, располагающему некими обусловленными им самим мыслеформами, из которых построено «я», не хватает вещественности. И все же мы даровали этой бестелесной, эфирной сущности — всего лишь совокупности мыслей в нашей голове — привилегию судить, кто мы есть!

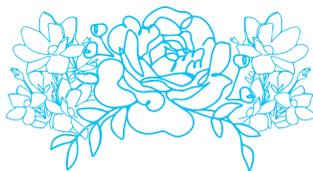
Попавшись на удочку ума с его рассказами, его выдумками о наших переживаниях, повествуемыми языком, мы смогли приобщиться лишь к малой доле необъятных просторов духа, интеллекта и потенциала.

В главах части 1 речь пойдет о сомнительной значимости «я». Мы рассмотрим многие ложные идеи, распространяемые умом, величайшей из которых является существование какого-то совершенно самостоятельного «я». Большинство из нас автоматически, по незнанию ведутся на эту ложь, которую мы зовем самостью. Мы

неосознанно живем в дозволенных ею тесных и часто несообразных границах.

Но пожалуйста, не верьте мне на слово. Прочитав часть 1, убедитесь, действительно ли «я» и вас тоже обмануло. Проверьте, быть может, вашим основным предположениям о том, кто вы на самом деле, оно и соответствует.





«Я»-САМОЗВАНЕЦ

Подобно сказочному Волшебнику страны Оз, «я» изображает присутствие и силу. Но когда мы отодвигаем в сторону ширму и всматриваемся в себя в поисках могучего чудодея, который все это нам демонстрирует, то обнаруживаем там даже не маленького плешивого человечка, а... пустоту!

Посмотритесь в зеркало. Что вы видите, глядя прямо в собственные глаза, в осознание, которое смотрит на вас? Без сомнения — лицо и тело, которым вы можете присвоить разные характерные признаки (такие, как цвет глаз, рост, возраст, половая, этническая принадлежность и пр.). А как насчет сознания, того самого пробужденного разума, который в ответ так многозначительно всматривается в ваши глаза? Обладает ли он цветом кожи/глаз, возрастом, ростом, половой, этнической принадлежностью?



По данным современной нейробиологии, «я» — это не субстанция, а процесс. В процессе самосравнения ум связывает воедино отдельные моменты субъективной реальности, дабы создать у нас впечатление, что мы являемся сбалансированной, устойчивой сущностью.

Размышляя о себе, мы активизируем в мозгу представление о себе, чувство «я». Однако чувство «я» в уме не означает, что настоящее «я» существует отдельно от царства мысли. Например, у нас в уме может находиться весьма убедительный образ супергероя, не существующий в реальности, за пределами нашего воображения. И никакие размышления о Супермене не заставят его возникнуть. Когда мы явно думаем не о себе, наше чувство «я» исчезает, но тело и душа продолжают функционировать так же хорошо и без него. «Я», как и Супермен, — творение ума, вымысел.

Несмотря на намеренное позирование нашего эго, на самом деле внутри нас нет никакого незыблемого вещественного «я». Последите за собой: когда вы просыпаетесь утром, это «я» («повествовательный голос» у вас в голове) велит вам вставать или вы просто открываете глаза? Когда вы смотрите фильм, печальсь, пугаясь или волнуясь, этими чувствами управляет «я» или они возникают спонтанно? Когда вы обнимаете того, кто вам дорог, разве «я» приказывает вам это делать? Неужели каждое озарение, которое на вас снисходит, послано «я»? И «я» ли отвечает за отвращение, которое вызвал у вас вчерашний ужин, или за трепет, который вы испытали, наблюдая прекрасный восход солнца?

И тем не менее за все это «я» считает ответственным именно себя. Каждое происшествие, каждое достижение оно объявляет результатом своих усилий. Неудивительно, что большинство людей, приходя ко мне в кабинет, говорят, что чувствуют себя обманщиками, самозванцами.

«Синдром самозванца» был выявлен сорок лет назад психологами, которые исследовали, почему многим людям часто кажется, будто они притворяются, и почему им трудно воспринимать свои успехи всерьез. Хотя психологи с самого начала полагали, что синдром вызван внутренним ощущением сомнения в своих интеллектуальных способностях и достижениях и соответствующим снижением са-

мооценки, эта прямо-таки эпидемия неуверенности в себе, поразившая всех, кто страдает таким синдромом, имеет, похоже, более глубокие корни. Когда вы считаете, будто ваше «я» мошенничает, маскируясь под нечто большее, чем миф и метафора, неудивительно, если у вас возникнет и станет шириться ощущение, что вы — самозванец и вас в любую минуту могут разоблачить. Прощай чувство безопасности.

Но дело в том, что самозванец — ваше «я»! Голос ума творит ослепляющий акт волшебства, убеждая нас в том, что именно он сочиняет нашу жизнь.



Вот какая шокирующая правда оказывается за ширмой: наша субъективная реальность действует без субъекта, который за этим стоит. Когда дело доходит до «я», его там просто не оказывается!

