

Свобода для мыслей и чувств

Мысли и чувства правят нашей жизнью. Первые – результат работы наших синапсов, с помощью которых мы со временем все лучше учимся сортировать наши размышления, воспринимать окружающий мир и события вокруг нас и затем интегрировать их в наше мышление и выражать словами, чтобы изъясняться в беседе с другими. Чувства – это результат наших ощущений, которые занимают нас эмоционально в связи с тем, что встречается нам в нашей повседневной жизни, и становятся поводом для радости и наслаждения или страдания и неприятных переживаний.

Но действительно ли все эти мысли и чувства изначально наши собственные? Мы ли «производители» наших мыслей и чувств? Имеем ли мы право без сомнений предаваться нашим радостным чувствам и гордиться нашими великолепными идеями? Должны ли мы стыдиться негативных или даже недобрых мыслей и держать свои неприятные чувства при себе, вместо того чтобы выражать их, демонстрировать окружающим или обсуждать их с ними?

В какой степени мы отвечаем за свои собственные мысли и чувства?

В какой мере мысли и чувства «корреспондируют» друг с другом? Что возникает раньше? Контролируют ли одни другие? Иницируют ли одни других?

В дальнейшем мы подробнее осветим все эти вопросы.

В жизни каждой матери и каждого отца существуют моменты, когда они могли бы послать своих любимых отпрысков куда-нибудь подальше или даже убить. В течение многолетнего брака каждый когда-нибудь задумывается о том, застрелить ли ему своего супруга, удушить, отравить или столкнуть с крыши соседнего дома. Даже с лучшим другом или подругой мы ссоримся порой так сильно, что примирение кажется просто невозможным и мы не хотим его/ее больше никогда видеть.

Каждый работник прокручивал в мыслях идею о том, как отдубасить своего шефа в темном переулке или переехать его машиной. Ваш шеф, возможно, тоже уже подумывал о том, чтобы уволить Вас без всякого предупреждения.

Мы клянемся мстить, грозим судами и санкциями, ссоримся с соседями из-за банальностей (но в пух и прах), и, чувствуя себя эмоционально или интеллектуально подавленными, готовы на все, чтобы освободиться от этого.

Являются ли все эти чувства и мысли, поднимающиеся и возникающие в подобных случаях, признаками и доказательствами глубокой злобы и подлости? Должны ли мы стыдиться скрывающейся за ними печали, ярости, беспомощности и отчаяния? Являемся ли мы из-за этого ненормальными и извращенными или по крайней мере хуже и злее, чем наши ближние? Или у других людей с этим обстоит так же?

Мысли и чувства возникают как следствие позитивных или негативных раздражителей, которые мы воспринимаем нашими органами чувств. Но одновременно они возникают также из отражения всего опыта и всех переживаний, которые мы уже пережили ранее и сохранили – на различных глубинах нашей памяти. Эта *память* как сумма наших переживаний и опыта – бесконечно ценное сокровище, к которому мы постоянно возвращаемся, чтобы применять изученное, распознавать схожее или одинаковое (что позволяет нам быстрее адекватно реагировать), не повторять прежних ошибок и при необходимости использовать опробованные способности.

При этом память состоит из нескольких уровней: в *краткосрочной памяти* сохранены все необходимые процессы, знания и способности, которые мы осуществляем и используем в повседневной рутине (так сказать автоматически), особо не размышляя об этом. В *среднесрочной памяти* вызова по требованию ждут способности, умения, знания и познания, которые не имеют места и в которых нет необходимости в нашей повседневной жизни. Мало доступны при этом прежде всего знания, которые мы должны были – вспомните школу – зазубривать и учить под

принуждением, чтобы сдать экзамены, получить дипломы или повышение по службе, приобретение которых не сопровождалось позитивными эмоциями (и поэтому было без удовольствия). В *долгосрочной памяти* таятся прежде всего наши воспоминания. Последние меняются и «окрашиваются» с течением времени качественно и количественно – позитивные переживания становятся все более сильными, негативные, напротив, утрачивают мощь и болезненное содержание. При этом они просыпаются от «глубокого сна», как только к ним «постучится» раздражитель из сегодняшнего дня.

Но, с другой стороны, эта сокровищница опыта служит также как *защита*: уже пережитые негативные переживания и опыт вселяют в нас уверенность, что мы справимся со всем тем схожим, что возникает вдруг сегодня. Нам нужно тогда меньше размышлять и сортировать наши мысли, чтобы справиться с возникающей ситуацией или выполнить неприятное; тем самым мы экономим время, энергию, нервы и деньги. Мы также с меньшей робостью и недоверием приступаем к задачам, которые мы успешно выполняли и одолевали в прежние времена.

Мысли и чувства возникают и появляются внезапно и бесконтрольно; они связывают ранее изученное с актуально возникающим и формируют тем самым в лимбической системе (центр управления нашими эмоциями) или в большом мозге (коре головного мозга) соответствующие образцы ощущений и мыслей.

Хотя мы и решаем сами, будут ли они затем развиты в образцы действий и на самом деле проживаться как таковые – в зависимости от приспособленности, возникающих сомнений, контролирующей способности и ситуации, – контролировать происхождение наших мыслей и чувств мы не можем.

Уже с этой точки зрения совершенно бессмысленно оценивать или даже осуждать зарождение мыслей и чувств и уж тем более стыдиться их. Но именно это мы делаем; по крайней мере пытаемся или чувствуем себя обязанными делать, так как в процессе нашего воспитания мы научились подвергать качество наших мыслей и чувств цензуре *морали* – кстати, младшей сестрой морали является «*политкорректность*». Это означает, что мы сначала пропускаем все наши мысли и чувства через моральный «фильтр», который состоит из *парализующих установок* – предписаний и требований, разрешений и запретов, с которым мы вырастаем в соответствующем культурном круге, но также в нашей семье и окружении. То есть наши действия ориентированы на то, даст ли нам этот контролирующий фильтр «зеленый свет» – вспомните светофор в системе уличного движения, – или они блокируются, если контролирующий механизм этого фильтра пошлет «красный» сигнал.

Таким образом, вопрос состоит в том, насколько мы свободны, чтобы переживать наши мысли и чувства, не подвергая их постоянно и сразу цензуре? Насколько спонтанно и глубоко мы имеем право мыслить и переживать, проявлять интерес и любопытство, если действующая мораль, постоянно контролируя, стоит у нас на пути?

Насколько радостно мы приветствуем и славим «хорошую идею», гордо делимся ею с другими и ищем быстрые пути для как можно более быстрого воплощения подобной замечательной идеи, настолько же мы пугаемся злобных мыслей – ярости и печали, злости и ненависти, тревог и страхов, – прокрадывающихся в наше МыслеЧувствование.

Таким же образом мы с удовольствием наслаждаемся позитивными стимулами и ощущениями – чем больше, тем лучше – и разделяем эту радость с людьми, которые дороги и близки нам. Но даже это чаще всего происходит только при получении предварительного «разрешения» от фильтра и с избранными людьми. Лишь в очень редких случаях – вспомните спортсмена, который только что завоевал золотую медаль, – мы позволяем себе безудержную радость, заранее не прося наш моральный фильтр о разрешении.

Негативные чувства, напротив, причиняют нам боль и парализуют нас, мы страдаем и либо укрываем тогда эти муки в самих себе, либо пытаемся излить душу близкому

человеку, которому мы рассказываем о них, надеясь на ослабление собственной ярости или печали.

Но некоторые мысли и чувства кажутся нам настолько злыми или плохими, что мы полагаем, что не можем их никому доверить, и в ужасе стараемся даже скрыть их от других людей, потому что стыдимся их, чувствуем себя из-за них плохими или злыми.

Некоторые пытаются тогда всеми средствами избавиться от подобных мыслей и чувств – путем отвлечения, молитв, покаяний или исповедей у сакрального наземного персонала предпочитаемого бога, потому что это болезненно задевает нас, а оцениваемые как предосудительные, злые или плохие мысли и чувства заставляют нас сильно сомневаться в самих себе, а порой даже отчаиваться.

Однако все мы в течение нашей жизни имели опыт, что хотя со временем воспоминания о негативных мыслях и чувствах развеиваются с помощью всех этих отточенных ритуальных действий, а и их вытеснение, кажется, функционирует порой вполне успешно, мы тем самым вовсе не избавляемся от них. И когда они снова внезапно и бесконтрольно возникнут и заново овладеют нами со всей своей мощью, мы не знаем.

Порой люди вытесняют подобные негативные мысли и чувства так настойчиво и часто, что становятся все более недоверчивыми по отношению к жизни и близким, все меньше полагаются на мир своих мыслей и чувств и создают тем самым в своей частной и профессиональной жизни блокады, которые со временем становятся все более тягостными и сдерживающими – так «успешно» зарождаются и развиваются неврозы и психозы, мании и фобии, а также телесные заболевания. Не случайно у все большего числа людей возникают тогда проблемы в личной жизни и в отношениях, но также все больше сложностей в трудовом и профессиональном мире.

В этом заключаются проблемы депрессий и современной чумы – «*синдрома выгорания*», но также проявляемого недоверия, хронического скепсиса по отношению ко всем и ко всему – прежде всего против неизвестного и нового. Здесь таятся причины патологического неудовольствия в частной и профессиональной жизни, безучастности и принципиального отказа от того, чтобы вообще просто принять новое без всяких предрассудков. Говоря кратко, люди, которые соответствующим образом оказываются в своей жизни «скованными» моралью, все больше хиреют интеллектуально и душевно, что имеет все более фатальные последствия, поскольку их иммунная система все больше ослабляется, их доверие к себе исчезает – человек становится мизантропом, который безрадостно и бессмысленно ползет и ковыляет по жизни. То, что это рано или поздно должно сказаться на всей его биомеханике, силе и здоровье его органов, просто очевидно. Все наши органы образуют собой единую цепь, и каждая цепь крепка настолько, насколько крепко ее самое слабое звено.

Ослабит ли вследствие такого контролирующего «изнасилования» нашего *Жизненного Треугольника* – состоящего из *Тела, Разума и Души* (причем ось «*Разум-Душа*» образует основу нашего физического действия) – свои функции сердечнососудистая система, скажется ли это на нашем позвоночнике и скелете, сократится ли работа мышц, фасций, сухожилий и связок, начнут ли отказывать печень, легкие, селезенка, желчный пузырь или почки, заметно ли начнет сдавать наш разум – во всех этих случаях в основе проблем, которые мы считаем «*болезнями*» (и старательно пытаемся лечить их медикаментозно), лежит ослабление естественной «силовой установки», которую мы называем *иммунной системой*. Эта иммунная система регенерирует наши клетки и поддерживает работу митохондрий – энергетических центров наших клеток. «Топливом» для них являются удовольствие и жизнерадостность, интерес и любопытство, с которыми мы относимся к жизни, воспринимаем и проживаем события и опыт, но также именно мысли и чувства.

Давайте совершенно иначе подойдем к нашей ярости и печали, тревогам и страхам, полной беспомощности и связанной с ней болью. Позвольте себе хоть раз во всей

полноте мысленно и эмоционально прокрутить Ваши непреодолимые желания мести и даже убийства – без всяких стеснений и очень креативно. Буквально *поиграйте* со своим МыслеЧувствованием. Очень скоро (иногда это занимает чуть больше времени) Вы сами осознаете три момента:

1. Эмоциональное и интеллектуальное проживание даже самых плохих мыслей дает невероятное облегчение.
2. Рано или поздно у Вас самих появится понимание, что тем самым может быть решена разве только ситуация, но вовсе не проблема, лежащая в основе Вашего разлада с другим человеком (или ситуацией).
3. Вдруг Вам на помощь придут Ваша среднесрочная и долгосрочная память, и Вы вспомните прекрасные моменты, пережитые именно с тем человеком, с которым Вы сейчас пытаетесь расправиться, или внезапно возникнет спасительная идея.

Иногда Вы можете осознать абсурдность Вашей ярости, печали и отчаяния уже только за счет того, что Вы как раз не станете запирают эти ощущения, чувства и мысли на засов и стыдливо прятать, а позволите им вызреть во всей красе. Порой может случаться так, что Ваша эмоциональная и умственная зажатость растворится в слезах (нечто очень облегчающее) или Вы вдруг начнете смеяться над странностью своих свободно прожитых мыслей и чувств – довольно веселая форма облегчения.

Пример: какой-то страх ползет внутри Вас наверх (предположительно не в первый раз), и тут же Вы ощущаете себя парализованными, в опасности, беспомощными и растерянными.

Но ведь более 90 % всех наших страхов – старейшины среди Вас знают – являются *фиктивными*, то есть не имеющими никакой реальной причины: они возникают в нашем воображении и совершенно спонтанно вызывают соответствующие чувства.

Действуйте теперь по такому простому «плану»:

1. О чем идет речь?
Осмыслите возникший страх качественно и количественно в полном объеме. Рассмотрите при этом также всех вовлеченных людей.
2. Что самого плохого может произойти?
Спокойно и со всей глубиной обрисуйте, какими могут быть самые ужасные возможные последствия соответствующей ситуации. При этом Вы очень быстро констатируете, что проблема вовсе не является такой уж опасной для жизни или катастрофической, как Вам это почувствовалось и представилось в первый момент.
3. Теперь спокойно поразмышляйте, в чем действительно заключаются причины этого страха и захватившей Вас проблемы, чтобы затем
4. действовать, ориентируясь на решение, – возможно при помощи близкого человека.
И так же спокойно Вы можете затем предпринять превентивные меры для будущих случаев подобного рода, чтобы никогда больше не заваливаться в ту же самую ловушку страха.

Тем самым круг замыкается: чем более открыто и свободно мы позволяем себе воспринимать и принимать мысли и чувства, тем быстрее мы освобождаемся от эмоциональной/интеллектуальной дилеммы, в которой мы оказываемся, находим лучшие решения и тем интереснее и любопытнее мы будем переживать и формировать нашу жизнь – ежедневно, неделю за неделей и год за годом. Чем меньше мы будем при этом позволять предписаниям нашего окружающего мира и действующей морали ограничивать, контролировать и регламентировать нас, тем с большей жизнерадостностью и удовольствием мы будем воспринимать наше окружение и проявлять себя в нем.

«Но ведь *мораль* образует защитный каркас и основу сплоченности той или иной группы», – можете заметить Вы.

Так и есть, но не забывайте при этом, что для такой группы речь всегда идет только о ней самой, а не об отдельном человеке и его исконной жизнеспособности и жизнерадостности. Мораль вменяет в обязанность каждому отдельному человеку функционировать – думать, чувствовать и действовать – в группе по ее правилам. *Мораль* связывает нас своими светскими и сакральными образцами – законами и распоряжениями, обычаями и манерами, но также религиями всех видов – себе во благо.

Чем более зажатым и эмоционально и интеллектуально изнасилованным оказывается человек, тем больше он закрывает свои мысли и чувства, запрещая себе свободно развивать и проявлять их. Это «запирание» мыслей и чувств может приводить к тому, что вся накопленная фрустрация внезапно и неуправляемо вырвется наружу. Тогда дело доходит до несдерживаемых всплесков по отношению к другим людям – от преступных действий до массовых убийств на почве помешательства – или до причинения вреда самому себе, вплоть до суицида.

При этом все мы имеем интуитивное, естественное ощущение того, что чисто и честно, достойно, хорошо и правильно – нашу *этику*. К глубокому сожалению, даже люди с лингвистическим и философским образованием практически не делают различия между *моралью* и этикой; СМИ и политики используют оба понятия ради удобства в качестве синонимов. Но эта очень естественная *этика* уже с детских лет деформируется в *мораль* – как раз в духе системы, которая стремится защитить и сохранить только саму себя – невзирая на отдельных членов этой группы, этой системы.

Эта система совсем не доверяет индивидууму, который стремится естественным образом проживать свои интересы и любопытство, свободно выражать свои мысли и чувства и позволять им со временем становиться основой и двигателем формирования собственной жизни. Системе просто придется опасаться за свою власть и созидательное господство, если она предоставит естественности и креативности отдельного человека место и свободу развиваться самостоятельно.

Если бы мы дали нашим чувствам и мыслям свободу, которая естественным образом присуща им, если бы мы снова позволили нашей собственной креативности без всяких предрассудков пробовать то, что укрепляет наши естественные интересы и наше любопытство, дает стимулы, дарит нам радость и удовольствие и делает нас сильнее, чтобы активно использовать все, что дано нам жизнью как шансы, то это также пошло бы на пользу каждому в нашем окружении и позволило бы нам не только дольше оставаться здоровыми, но и интенсивнее формировать нашу (общую) жизнь, быстрее развивать себя и свое окружение с точки зрения цивилизации.

Конечно, индивидуальная этика тоже нуждается в определенных социальных формах и видах, содержаниях и педагогическом сопровождении, чтобы индивидуум учился извлекать пользу из опыта, знаний и умений тех, под чьей опекой он растет и развивается. Предупредительное обращение друг с другом, уважение индивидуальности и свободы другого, вежливость и манеры являются вовсе не исключительно делом морали и эмоциональным и интеллектуальным порабощением отдельного человека, а выражением интуитивного стремления к общности и сопричастности – отчетливо наблюдаемого у маленьких детей, цвет кожи, язык и внешний вид которых для других маленьких детей совершенно безразличны. Поэтому ни в коем случае не стоит опасаться того, что без принудительного корсета морали в качестве основы для формирования группы будет использоваться только безграничный эгоизм и своего рода «право более сильного». Уважение и почтение к другому – это скорее вопрос личного внимательного отношения, а вовсе не моральной субординации.

Возражение о том, что только наша мораль защищает более слабого от более сильного, быстро разоблачается как коварный мнимый аргумент, поскольку каждый отдельный человек имеет право и возможность сам выбирать круг своих друзей и знакомых, вместо того чтобы посредством морального принуждения становиться частью «стаи», обеспечению существования и интересам которой он должен эмоционально и интеллектуально подчиняться.

Пожалуй, понадобится еще некоторое время, прежде чем *естественный этос* возобладает над *нормированной моралью*. Но лишь тогда мы будем в состоянии окончательно оставить фатальные проявления морали – смертоносные битвы за сакральное и светское имущество, войны и преступления всех видов как угрозы для нашего мышления, чувствования и действия, нашей жизни и существования – в преисподней нашего цивилизаторского развития.

Но первые шаги на этом пути и в направлении этой цели мы должны сделать сегодня, чтобы в течение многих следующих поколений действительно достичь ее.

Законы и предписания, санкции и войны, делегирование собственных задач на партии и политиков, профсоюзы и суды, религии и секты, СМИ и фармпромышленность, с помощью которых мы пытаемся противостоять всем опасностям нашей жизни, войнам и голоду, угнетению и всякого рода несправедливости, являются – этому учат нас последние 5 000 лет человеческого развития – совершенно неподходящими средствами, чтобы взять под контроль (для себя и этой планеты) биологический вид «человек». Если бы мы снова уступили место естественной этике и вспомнили о естественности наших человеческих источников жизни – любопытства и интереса, из которых проистекают креативность и жизнерадостность, – это не только значительно способствовало бы улучшению качества нашей жизни, но и служило бы также развитию нашего окружающего мира и чистого обращения с естественными ресурсами нашей планеты.

Давайте отправимся в путь, открыто и честно отведем нашим мыслям и чувствам тот уровень, которого они естественным образом заслуживают. Давайте снова учиться разрешать и позволять себе свободно наслаждаться этими прекрасными подарками природы, этой уникальной способностью человеческого мышления и чувствования.

Желаю Вам удовольствия на Вашем пути к новому *МыслеЧувствоДействию!*

Ханс-Вольфф Граф
Перевод с нем. М. Назаровой

