

Оглавление

<i>Введение</i>	5
Глава 1. Теория и практика психоархитектуры	14
Сознание как механизм	14
Новый взгляд на просветление	24
Увертюра к психоархитектуре	31
Выйти за пределы своего ПО	40
Основные выводы	48
Глава 2. Когнитивные искажения и как их преобразовывать ...	50
Понимание когнитивного искажения	50
Методы исключения когнитивных искажений	62
Понимание мотивационного искажения	69
Методы исключения мотивационных искажений	74
Основные выводы	82
Глава 3. Ценности и методы интроспекции	84
Действительно ли вы этого хотите?	84
Правильный способ интроспекции	90
Система ценностей	97
Культивирование понимания ценностей	100
Основные выводы	104
Глава 4. Умение владеть собой на когнитивном уровне и мудрость	107
Ловушки на пути к благополучию	107
Иерархия целей	111
Искажение духа	115
Постановка определенных целей	120
Основные выводы	131
Глава 5. Эмоциональные алгоритмы и искусство реструктуризации	132
Контролировать свои эмоции	132
Принцип когнитивной медиации	135

Алхимия эмоций	142
Реструктуризация эмоций	144
Основные выводы	152
Глава 6. Желания и ключи к их преобразованию	153
Всегда получайте, чего хотите	153
Преобразование желания	158
Противодействие желанию	169
Принципы преобразования	175
Основные выводы	180
Глава 7. Эмоциональное самообладание и невозмутимость	182
Об отклонениях у философов	182
Алгоритмы возникновения эмоций	187
Гнев и ненависть	190
Смущение и стыд	193
Зависть и злорадование	194
Страх, беспокойство и тревога	195
Горе и грусть	197
Вина и сожаление	198
Ревность и собственничество	201
Любовь, сострадание и сочувствие	202
Раскрытие невозмутимости	204
Основные выводы	207
Глава 8. Самонаправленность и что ей препятствует	209
Угроза слишком сильного желания	209
Риск соответствия	217
Опасности комфорта	221
Риск деградации	229
Основные выводы	236
Глава 9. Поведенческие алгоритмы и самоконтроль	238
Поведение, самоконтроль и сила воли	238
Спроектируйте вводные данные	243
Спроектируйте последствия	253
Спроектируйте цели	261
Основные выводы	265
Глава 10. Умение владеть собой	267
Триада владения собой	267
Гипотеза о самопорабощении	272
Оптимизация программного обеспечения	277
За гранью человеческой природы	280
<i>Благодарности</i>	<i>286</i>
<i>Примечания</i>	<i>287</i>

Введение

2084 год. Вы играете в 4D-баскетбол, и один из членов вашей команды делает двусмысленное замечание по поводу вашего штрафного броска. Тут же с вами происходит следующее:

1. Вам больно.
2. У вас возникает желание добраться до обидчика через мозговой имплант виртуальной реальности и заставить пожалеть о своем самодовольстве.
3. Следующие несколько дней ваша самооценка оставляет желать лучшего — вы осмысливаете обиду, снова и снова прокручиваете в голове, как стоило ответить, и страдаете.

Однако в разгар переживаний осознаете: «Погоди-ка, сейчас же 2084 год! Ведь существуют технологии».

Итак, через нейроинтерфейс открываете приложение, где можно быстро внести изменения в свой мозг, просматриваете несколько рекламных роликов, стараясь при этом избегать мыслей, которые могут не понравиться правительству, и вот вы готовы к переменам.

У вас есть возможность всего парой мысленных нажатий приказать программе снизить склонность страдать, искать возмездия и бесконечно прокручивать обиды. Еще вы добавляете опцию, которая позволит с легким сердцем отнестись к оскорблению и быстро, беззлобно сострить в ответ. Отныне с помощью новой автоматической реакции вы сможете разряжать обстановку и выходить победителем из любой неблагоприятной ситуации, мгновенно забывая о любом оскорблении.

Вполне вероятно, что к 2084 году у нас и правда появится прямой метод модификации мозга, с помощью которого мы избавимся от нежелательных и ограничивающих нас склонностей. Но сегодня, если только эта книга не прошла испытание временем лучше, чем ожида-

лось, вы, скорее всего, читаете подобное как научную фантастику. Пока что мы не можем просто взять и парой щелчков устранить свои ментальные сбои. Пока наши врожденные психологические ограничения не настолько легко поменять, верно?

Вместе с тем мы не так уж беспомощны, как может показаться. Посредством правильных мыслительных инструментов даже сейчас каждый человек может менять свое психологическое программное обеспечение — разум. Нежелательные свойства психики действительно состоят из «алгоритмов», которые можно запрограммировать.

В истории с баскетболом оскорбление — это вводная информация, которая запускает ментальную программу. Эта программа, в свою очередь, запускает искаженный мыслительный цикл, под воздействием которого вы начинаете сомневаться в себе в ответ на неуважение товарища. В дальнейшем этот цикл запускает эмоциональные и поведенческие реакции, из-за которых вам становится плохо, и вы совершаете импульсивные поступки.

Люди были запрограммированы на эти реакции миллиарды лет назад, так что у исследователей и ученых была масса времени, чтобы как следует их изучить. Пускай мыслители древности не пользовались такими технологическими сравнениями, как мы сегодня, однако они положили начало изучению и разработке контралгоритмов для многих проблемных ментальных модулей. Эти мыслители предусмотрительно записали свои открытия для будущих поколений. Поэтому истина, которая им открылась, сколь бы разрозненной и рассредоточенной ни была, стала для нас открытым кодом, при помощи которого можно программировать свое сознание.

Моя долгосрочная цель — собрать и систематизировать эти программные инструменты самооптимизации и распространить их среди как можно большего числа людей. Я хочу сделать нечто настолько же действенное, как и вживленный в мозг имплант, который мгновенно меняет реакции. Я дам вам руководство по разработке и оптимизации собственного психологического программного обеспечения.

Большинство людей читают книги по самосовершенствованию, чтобы добиться успеха в карьере, похудеть или начать больше зарабатывать. Вы можете задаться вопросом: «Зачем мне конструировать свой разум? Что мне это даст?» Ладно, избавлю вас от дальнейшего

чтения: эта книга не приведет вас напрямую к желаемой цели. Я не сделаю из вас мастера обольщения или чемпиона переговоров. Со мной вы не накачаете пресс.

Эта книга для тех, кого идея построения более совершенного сознания захватывает сама по себе. Если вас привлекает перспектива обретения большей мудрости, самоконтроля и умиротворения, если вы увлекаетесь философией буддизма и стоицизма, а также разделами гуманистической психологии и психотерапии, значит, не зря читаете эти строки.

Все мы хотим быть счастливее, здоровее, лучше. Однако лишь немногие понимают, что достигнуть наивысших целей можно, только если сосредоточиться непосредственно на своем сознании. Таких людей я называю психоархитекторами.

Если вы согласны с предыдущим абзацем, значит, и вы относитесь к той редкой группе людей, которых будоражит идея преодоления, казалось бы, зафиксированных частей собственной личности. Изначальное состояние своего разума вы рассматриваете как приглашение к действию — внедриться и преобразовать. Ваша задача — решительно взглянуть в глаза реальности и найти способы изменить ее. Прожить выдающуюся, а не обычную жизнь. Если это все о вас, смело читайте дальше.

Что вам не нравится в собственном сознании? Какие шаблоны всплывают, когда обдумываете свою жизнь? Какие привычки сдерживают вас? Возможно, страх мешает реализовать свои замыслы? Или ревность разрушает отношения? Может, вы часто отвлекаетесь и это портит вам жизнь? Сидит ли в вас внутренний критик, ожиданий которого вам никак не удается оправдать?

В этой книге я заявляю, что человеческая природа, какой вы ее знаете, вовсе не предопределена. Вы вполне можете выйти за рамки собственного сознания, изучить его с расстояния и, регулируя по ходу дела свои ограничивающие шаблоны, изменить первоначальный психологический код, согласно которому сейчас действуете.

Вы научитесь обретать неколебимый покой и легкость разума, сможете действовать эффективно в любых условиях, какие бы ни приготовила вам жизнь. Вы разовьете умение мыслить остро и ясно, преодолевать собственные ошибочные суждения и возвращать муд-

рость, чтобы принимать верные жизненные решения. Вы научитесь формировать привычки, образ жизни и характер, благодаря которым со временем превратитесь в идеальную версию себя.

И чтобы приступить, вам не придется ждать появления сверхтехнологий будущего. Уже сейчас вы можете перепрошить свое базовое поведение, эмоциональные реакции и предубеждения, которые мешают вам. Алгоритм за алгоритмом познакомитесь с теорией и практикой построения такого совершенного сознания, которое не могли себе и представить. И, что самое важное, освоите образ мыслей, который позволит выйти далеко за пределы прочитанного в этой книге.

По мере того как вы будете покорять вершины самообладания, постепенно и сами станете похожи на те легендарные умы, которые открыли для себя абсолютно новые высшие состояния разума. Это не очередная книга, сулящая вам счастье через полезные приемчики типа дневников благодарности и холодного душа либо поющая дифирамбы позитивному мышлению, нейролингвистическому программированию или медитациям осознанности (хотя и о них мы поговорим).

Да, я буду обращаться к идеям и техникам, которые рассматривались сквозь призму духовности. Однако любой образ мыслей и подход из этой книги заслуживает доверия с точки зрения рациональности, психологии и опыта. Эта книга основана на проверенных временем идеях древних мыслителей, на знании о нейропластичности и открытиях в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах. Здесь рассматриваются способы, которыми обычные (а не только выдающиеся) люди могут менять «программное обеспечение» своего сознания, чтобы уже сегодня значительно повлиять на собственную жизнь. Способы, которые помогут настроиться на мудрость, благополучие и обретение настоящего характера, а также сделать еще один шаг к лучшей версии себя.

Впервые я задумался о написании этой книги около десяти лет назад. Не помню точно, что произошло. Важно, что случилось после. Само событие, казалось, было негативным. То ли какая-то средней тяжести ошибка, то ли жизненная неудача. Как и любой другой человек, я уже много таких пережил. Но в этот раз все было по-другому.

Я не ощутил никаких негативных эмоций, которые вроде бы должны были последовать за неудачей — ни горя, ни беспокойства, ни разочарования. В моем сознании произошло что-то, благодаря чему

“ Ваша задача —
решительно взглянуть
в глаза реальности
и найти способы
изменить ее.
”

я не испытал предполагаемую эмоцию, а просто продолжил жить и стал действовать в соответствии с событием.

И замечу специально для коллег-психологов, это «что-то» не было ни подавлением, ни вытеснением, ни отрицанием. Это была эффективная эмоциональная саморегуляция. И, как выяснилось, древние греки уже на пару тысяч лет опередили меня с подобным подходом. Да, я не первый и не единственный, кто это на себе испытал, но я загорелся.

И понял, что тот случай — всего лишь один из многочисленных примеров, как мне тогда казалось, шаманства, овладев которым можно стать невосприимчивым к любым проблемам. Осознал, что это путь постоянного совершенствования основных элементов моего разума.

Изучая человеческое сознание, его ограничения и потенциал, я обнаружил поразительную согласованность. Все психические трудности, с которыми приходилось до этого бороться, сводились к систематическим автоматическим ментальным процессам — цепочкам триггеров и реакций, входных и выходных данных. Что еще любопытнее, рабочие решения этих трудностей тоже вписываются в эту схему. Я назвал эти шаблоны **алгоритмами**, а сумму всех алгоритмов — **психологическим программным обеспечением**. В структуре программного обеспечения мои психические трудности обрели смысл.

Я стал применять новые методы решения своих проблем. Они были направлены не столько на изменение жизненных обстоятельств, сколько на изменение психологических шаблонов в их основе. Я выяснил, что проблемы, казавшиеся нескончаемыми, можно изжить навсегда. Я мог многократно приближаться к версии сознания, которая прежде казалась недостижимой, а в конечном итоге и ее затмить более совершенными версиями. Я назвал конструирование и оптимизацию программного обеспечения для человеческого разума термином «**психоархитектура**». Параллельно с практикой я находил в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах все больше свидетельств, что эта структура не просто метафора. Сознание действительно так работает.

Эта дисциплина вышла за рамки моих первоначальных представлений о ней. Множество исследований подтвердили мою мысль, что способность к эмоциональной саморегуляции и реструктуризации вполне реальна и эффективна. Однако стремление владеть собой в дальнейшем разделилось на три основных компонента: когнитивный, эмоциональ-

“ В этой книге
я заявляю, что
человеческая
природа, какой вы
ее знаете, вовсе
не predeterminedena ”

ный и поведенческий. И чем больше я над ними размышлял, тем больше убеждался, что три эти сферы включают основные компетенции, необходимые для достижения жизненного успеха и благополучия.

Более того, некомпетентность в любой из них — это не просто глупость и слабость. Многие называют это злом. На самом деле все, кому в жизни «не везет», некомпетентны в одной или нескольких из этих сфер. Именно поэтому для меня основной целью в жизни стало помогать людям развивать умение владеть собой во всех сферах.

Триада владения собой — это структурный костяк моей книги, а в каждой из глав вы почерпнете принципы и практики, необходимые для освоения этих трех сфер.

Я не духовный гуру и не уважаемый профессор, которого вы, возможно, ищете. Формальное образование я получил в сфере разработки систем — физических, цифровых и теоретических. Но самый важный диплом у меня за постоянную тягу к самопознанию, за жадное чтение и маниакальную самооптимизацию. Я не планирую концентрироваться на себе в этой книге, потому что, мне кажется, древние учителя, практические философы и ученые-когнитивисты, которые меня вдохновили, гораздо интереснее.

Среди моих философских наставников Лао-Цзы, Сиддхартха Гаутама, Аристотель, Эпикур, Диоген, Марк Аврелий, Эпиктет, Сенека, Мишель де Монтень, Рене Декарт, Фридрих Ницше, Абрахам Маслоу, Виктор Франкл, Аарон Бек и многие другие. Современников, влияющих на меня, слишком много, чтобы перечислять их здесь, но вы познакомьтесь со всеми по ходу книги. Хотя сами они этот термин не использовали, многих из них я буду называть мыслителями и визионерами психоархитектуры. В равной мере и я проводник их истины, их ученик. Моей задачей было просто изучить, обобщить и выделить их идеи в современную структуру, которую представлю в последующих главах.

Вы можете присоединиться к сообществу единомышленников на сайте designingthemind.org, где получите более широкое представление о психоархитектуре и примете участие в обсуждениях. Эта книга и растущее сообщество психоархитекторов — живой организм, дышащий идеями, которые со временем обретут форму. Приглашаю вас поучаствовать в его эволюции!

Набор инструментов психоархитектора

В дополнение к этой книге авторизованные на моем сайте читатели могут **бесплатно скачать 50-страничное руководство по психоархитектуре**, которое включает:

- Обзор основных понятий психоархитектуры и психологических алгоритмов.
- Разбор 8 психотехнологий, которыми вы можете воспользоваться, чтобы перепрограммировать свое сознание.
- Рекомендованный список из 64 невероятных книг по умению владеть собой и психоархитектуре.
- Список из 16 веб-сайтов, блогов и подкастов, которые помогут вам в деле самооптимизации.
- Цитаты великих первопроходцев психоархитектуры.

Чтобы получить свой набор инструментов психоархитектора, просто посетите сайт designingthemind.org/psychitecture и во всплывающем окне впишите свои имя и e-mail.

Теория и практика психоархитектуры

Сознание как механизм

В прошлом мы, люди, научились менять окружающий мир, но практически не умели повлиять на то, что происходит внутри нас*.

Юваль Ной Харари, 21 урок для XXI века

Каждая эпоха пытается объяснить человеческий разум, используя термины и метафоры, присущие ведущим технологиям их времени. В эру Платона разум был колесницей. Для Декарта он был механическими часами. Фрейд представлял его в виде парового двигателя. Сегодня разум чаще всего сравнивается с компьютером. Хотя в действительности наш мозг — это не цифровой компьютер, состоящий из кремниевых микросхем и работающий в рамках двоичной логики. Просто современное представление о сознании как о компьютере пока что самое мощное и понятное из всех, что у нас были.

Наш мозг, на физическом уровне состоящий из нейронов, химических соединений и проводящий электрические импульсы — это наше аппаратное обеспечение. А мир нашего опыта, иначе, разум, — это обеспечение программное. Ощущения, эмоции и мысли переживаются внутри сознания, но за всеми ними стоят физические явления: внешние события, химические вещества и технологии. Сознание не генерирует эмоции или осознания произвольно: программное обеспечение

* Перевод: Гольдберг Ю. Я. (Синдбад, 2019).

“ Просто современное
представление
о сознании как
о компьютере пока
что самое мощное
и понятное из всех,
что у нас были ”