



## «Сотворение мира вниманием»: подступы к проблеме

Е.В. ЗОЛОТУХИНА-АБОЛИНА



Статья посвящена проблеме «сотворения реальности» вниманием: автор обращается к ряду психологических, социологических, эзотерических и психотерапевтических подходов, в основе которых лежит идея избирательного построения образа мира человеческим вниманием. Статья выступает как методологическая предпосылка для последующего рассмотрения «сотворения вниманием» субъективной и интерсубъективной межличностной реальности.

**Ключевые слова:** реальность, внимание, конструктивизм, интерсубъективность.

Эта статья посвящена тому, как наша способность внимания буквально творит мир, воспринимаемый в качестве реального, творит реальность. Приступая к теме, я заведомо отмежевываюсь от позиции Ж. Лакана, который полагает, что реальное всегда остается для нас недостижимым, выступает неким загадочным фактором, который всегда так освоен и преобразован сознанием, что к нему самому у нас нет никакого доступа. Отсюда – тоска по реальному, по тому, что принципиально не дано.

Собственно, идея реальности как того, что сразу же осваивается чувствами и рассудком и подается нам в уже трансфор-



мированном виде, содержится у И. Канта, хотя Кант в отличие от авторов XX в. отнюдь не стоит на позиции страдания, взыскующего прикоснуться к недоступному нечто. Напротив, как мы помним, он предполагает наличие в мире «вещей самих по себе» такой прекрасной возможности, как свобода. Он также соотносит реальность, данную чувству и уму, и ту реальность, которая, не являя себя, лишь будит в нас чувственные переживания и предполагает прекрасную возможность невынужденной нравственности. Сознание так или иначе касается их обеих, и от этого реальность как таковая не исчезает, а, напротив, поворачивается для нас разными своими гранями. Наш поиск как раз и будет идти именно в сфере доступного для человека, поскольку, согласно заявленной теме, мы в немалой мере сами создаем ту реальность, в которой обитаем.

Реальность и образ реальности при такой трактовке совпадают, и далее я буду употреблять эти слова как синонимы. Оправданность подобного употребления связана с тем, что создаваемые нами образы с необходимостью оказываются условиями нашего понимания мира, деятельности, целедостижения и т.д. Они окружают нас и на разных уровнях формируют действительность, в которой мы живем. Наше «бытие-в-мире» – это бытие среди вещей и существ, которые мы, обладатели чувств и сознания, «извлекли» из непредметного полотна бытия. Такого рода «извлеченная реальность» очевидна и внятна для нас, в то время как любого рода «подвалы» и «задние планы» сознания и действительности нередко гипотетичны, туманны, они находятся под вопросом и становятся частью реальности (образом нашей реальности) только тогда, когда на них останавливается наконец луч внимания. Мы знаем их косвенно, по их влиянию, когда оно обнаруживается нашим сознанием. Слово «реальность» при таком словоупотреблении может также быть заменено выражением «картина мира», хотя речь идет в первую очередь не о научной, а об обыденной картине, принадлежащей не сообществу, а чувствующему, переживающему и мыслящему индивиду.

### Избирательность внимания – источник формирования реальности

Психологические исследования, касающиеся внимания, как правило, не ставят вопрос о создании реальности, однако они описывают те механизмы, которые создают образ воспринимаемого, определяют то, что мы переживаем как наличный мир. И это механизмы избирательности. Проблемам внимания были посвящены работы таких крупных авторов, как Л.С. Выготский, В. Вундт, У. Джемс, Н.Н. Ланге, С.Л. Рубинштейн, У. Найссер и др. Выдающийся современный исследователь внимания Д. Канеман отмечает, что в академической психологии это понятие развивалось неравномерно, затем на целый период времени было вычеркнуто из научного словаря и вновь стало предметом активного рассмотрения только в 1950-е гг. в когнитивной психологии.



Во всех случаях внимание связывается с селекцией поступающих к нам впечатлений, с функцией контроля над собственным поведением и такой характеристикой, как свобода воли. Мы выборочно реагируем на стимулы, одним стимулам предпочитаем другие, внимаем одним моментам и не внимаем другим. У. Джемс тесно связывает с вниманием представление о свободе воли, полагая, что свобода воли, если она существует, сводится прежде всего к интенсивному созерцанию некоего представления, более или менее продолжительному. Именно степень усилия внимания предопределяет выбор, который мы полагаем свободным. Волевое усилие – это усилие внимания<sup>1</sup>.

С представлением о внимании как избирательной направленности сознания связана модель внимания как «бутылочного горлышка» или «фильтра». Конкурирующие стимулы не могут попасть одновременно в ту узкую область ясного видения, которая находится в фокусе сознания, они должны предъявляться сознанию последовательно. В одном варианте обозначенной выше модели наблюдатель, получая одно впечатление, затем переходит к «следам» другого, восстанавливая это впечатление вслед за уже пережитым первым. Во втором варианте – оба стимула предъявляются одновременно, но один остается «на заднем плане», потому что внимание сконцентрировано на другом. Таким образом, всякий раз при восприятии перцептивной информации внимание оказывается активно задействовано и проявляет себя как динамическая способность, как наше умение совершать гибкие когнитивные операции, переключаясь с одних предметов на другие или распределяясь в разной мере на несколько стимулов. Возможности распределения внимания – одна из практических проблем психологии, поскольку этот вопрос важен для разных видов деятельности.

Термином «фильтр», почерпнутым, очевидно, из когнитивной психологии и означающим проявление для человека некоего сегмента реальности, пользуется в своей книге «Спонтанность сознания» В.В. Налимов. Он показывает, что «свернутый универсум смыслов» раскрывается для нас именно через «фильтры предпочтения», другими словами, через акты внимания-выбора.

Другая, так называемая ресурсная модель рассматривает внимание как результат усилия, как вложение своей энергии. «Согласно словарю, – пишет Д. Канеман, – “обратить внимание” означает вложить себя – вероятно, в некоторую задачу или деятельность. Селекция здесь подразумевается, поскольку всегда существуют альтернативные деятельности, в которые субъект может быть вовлечен, но каждому школьнику известно, что вложить себя подразумевает некоторую степень такого вложения»<sup>2</sup>. Ресурсная модель имеет в виду, что человек направляет свою энергию в определенный канал. Когнитивная психология, занимаясь именно произвольным вниманием, т.е., вниманием, которое регулируется нашим

<sup>1</sup> См.: Джемс У. Психология. СПб., 1911.

<sup>2</sup> Канеман Д. Внимание и усилие. М., 2006. С. 17.



субъективным усилием, подчеркивает, что усилие произвольного внимания «соответствует скорее тому, что он делает, чем тому, что с ним происходит»<sup>3</sup>. С точки зрения Канемана, важным вопросом теории внимания является интеграция интенсивного и селективного аспектов внимания.

Избирательная селекция внимания тесно переплетена с двумя важными моментами: различием и интенциональностью. Именно различие дает нам возможность сконцентрироваться на одном предмете, а не на другом, осуществить выбор, ибо если нет различия, то и выбирать не из чего. Вполне можно согласиться с тем, что «различение, дистинкция первичней, чем тождество, идентификация уже в самом первичном из модусов сознания – восприятии. Различение составляет сущность восприятия и неотделимо от него (эта неотделимость опять-таки дана в опыте различения). Видеть, слышать, ощущать запах, ощупывать, испытывать вкусовые ощущения означает прежде всего различать. Осознавать нечто, не различая, невозможно»<sup>4</sup>. В то же время само различение, каким бы пассивным, созерцательным и произвольным оно ни было, связано с направленностью внимания, с интенциональностью. Сам Э. Гуссерль, активно использовавший термин «интенциональность» в качестве фундаментальной и первичной характеристики сознания, в разные периоды творчества по-разному соотносил ее с вниманием, то отождествляя эти понятия, то делая внимание видом интенциональности. Однако последователи феноменологии, подхватившие идеи и термины отца-основателя, вписали его понятия в свои собственные подходы, которые порой основывались на синтезе феноменологии и психоанализа, феноменологии и идей гуманистической психологии. И интенциональность в этих контекстах получила четко выраженный смысл внимания и созидания вниманием. Приведем в качестве примера отрывок из книги Р. Мэя: «Брентано полагал, что сознание определяется тем фактом, что оно интенционально – устремлено на что-то, указывает на что-то находящееся вне его самого – т.е. предполагает объект...» и далее о Гуссерле: «Сознание не только не может быть отделено от мира своих объектов, более того, на самом деле, оно конституирует этот мир... Действие и опыт сознания представляют собой постоянное формирование и переформирование нашего мира...»<sup>5</sup> В такой интерпретации интенциональность – не пассивное само собой происходящее различение или спонтанное выхватывание феномена из потока сознания, фактически – это луч внимания, луч направленный, высвечивающий и своим светом создающий объекты, на которые наше сознание-внимание само же и направлено. Одним из парадоксов гуссерлевской концепции является то, что, стремясь перейти к живому опыту сознания вместо навязанных социумом схем и обращаясь к кон-

<sup>3</sup> Канеман Д. Указ. соч. С. 18.

<sup>4</sup> Молчанов В.В. Различение и опыт: феноменология неагрессивного сознания. М., 2004. С. 61.

<sup>5</sup> Мэй Р. Любовь и воля. М., 1997. С. 246.



ституированию реальности вне конструкций, эта концепция все равно возвращает нас к активности сознания-внимания, поскольку интенциональность с неизбежностью формирует как образы, так и смыслы мира. Живой опыт – это опыт внимательного конституирования-конструирования, и последующий конструктивизм в социологии в немалой степени опирается на взгляды Гуссерля.

Внимание, понятое как выбор и устремленность, тесно связано с другими характеристиками человеческого внутреннего мира – интересом, смыслом, волей. Оно является одновременно и их внутренним моментом, и самостоятельным, ближайшим к ним свойством сознания. Так интерес провоцирует возникновение нашей внимательности к тому, что интересу удовлетворяет, а внимание поддерживает интерес. Канеман отмечает, что ряд экспериментов свидетельствуют: спонтанное внимание притягивается не теми изображениями, которые более приятны, а теми, которые сложны и интересны, здесь срабатывает познавательная мотивация, тяготение к ясному восприятию и уменьшению неопределенности.

Смысл также тесно связан со вниманием. Полагая смысл, мы оказываемся внимательны к различным сторонам предмета, берем его не целиком, а в определенном ракурсе, выбираем угол зрения. И, напротив, все значимое, имеющее для нас смысл, притягивает наше внимание, удерживает его так же, как яркий нетривиальный образ, громкий звук или сильная эмоция.

Внимание, несомненно, переплетено с волей. Обычно говорят о спонтанном, произвольном и произвольном внимании. Именно это последнее является темой психологических разработок, потому что произвольное внимание это то, что подлежит воспитанию и самовоспитанию, и оно опирается на волю человека. Там, где ослабевает интерес или спонтанная привлекательность, мы должны поддерживать внимание волевыми усилиями. Сама же воля выступает как внимание плюс энергия, как поток целенаправленных импульсов, без внимания невозможный.

Таким образом, внимание, произвольно и произвольно выбирая из бесконечно большого «фона мира» отдельные образы, краски, звуки и смыслы, создает для нас конкретную картину реальности. Это в полной мере относится и к индивидуальной, и к коллективной реальности, о чем пишут в XX в. представители конструктивизма.

## Внимание – элемент «конструирования реальности»

Тема конструирования реальности в последние годы, а быть может, и десятилетия очень активно обсуждается в различных научно-теоретических сообществах<sup>6</sup>. В чем-то сюжет конструирования стал даже привычным, и имена Х. фон Ферстера, Ф. Варелы, Д. Сёрля и других иссле-

<sup>6</sup> См., например: Эпистемология & философия науки. 2006. № 3–4.



дователей соответствующего профиля у всех на слуху. Тем не менее я очень коротко вновь обращусь к сюжету конструирования, хотя сам этот ставший популярным термин представляется мне неточным. Он скорее эффектен, чем выражает суть дела.

Конструирование – это нечто по определению искусственное, даже механическое, это также то, что способно отрываться от материала, из которого создается конструкция. Конструирование всегда прежде всего ментально, умственно, сознательно, оно имеет дело в первую очередь с мыслью и лишь затем воплощается в какой-либо «материи». Когда же мы говорим о создании реальности вниманием, то этот процесс, скорее, похож на удаление скульптором лишнего камня, из которого должна появиться скульптура. То есть сначала нужен «камень», нужна действительность как поток впечатлений на всех уровнях, и лишь в этом потоке, направляя свое внимание, мы усматриваем все фигуры нашей реальности – социальной и индивидуальной. Кроме того, сотворение мира вниманием, и прежде всего – на уровне ощущений, в большинстве случаев не осознается. «В большинстве случаев, – отмечает У. Найссер, – мы не осознаем тонкую структуру своей перцептивной активности. Мы обычно не замечаем последовательных отображений объекта, возникающих в результате движения глаз, равно как и изменений давления на кожу, когда ощущаем объект»<sup>7</sup>. То же самое касается схем восприятия, находящихся «на более высоком уровне». Установки, стереотипы, схемы, благодаря которым мы строим для себя мир, не рефлексированы нами без специальной к тому задачи. Мы не сознательно творим свою реальность по рационально выкроенным лекалам, а «вылавливаем» из фона действительности либо то, что заведомо задано, либо порой вообще что придется, и, как мы дальше увидим, именно это является достаточно острой экзистенциальной проблемой – жизненно важной проблемой конкретных людей.

Итак, то, что мы и дальше привычно назовем конструированием, это селективно-генеративная во многом бессознательная активность, в результате которой появляется та реальность, которую мы называем повседневной. Я коснусь в связи с темой внимания только двух направлений конструктивизма – социологического и психологического.

Восходящая к Гуссерлю линия социологического конструктивизма связана в первую очередь с идеями феноменологической социологии А. Шюца. В начале работы «Методология социальных наук» он пишет: «Лишь небольшая часть нашего знания о мире рождается в личном опыте. Большая его часть имеет социальное происхождение, передана мне моими друзьями, родителями, учителями и учителями моих учителей. Меня научили не только тому, как определять свое окружение (т.е. типичные черты естественных представлений о мире, принятые в той группе, к которой я принадлежу, как непроблематизированные, но в любой момент могущие оказаться под вопросом), но также и тому, как должны создаваться типические конструкты в соответствии с системой релевант-

<sup>7</sup> Найссер У. Познание и реальность. Смысл и принципы когнитивной психологии. Благовещенск, 1998. С. 95.



ностей, общепринятой в моей социальной группе»<sup>8</sup>. И далее в работах других авторов – П. Бергера и Т. Лукмана, Г. Гарфинкеля, И. Гофмана – речь постоянно идет о различного рода клише, призванных сформировать нашу картину реальности. Описывая позиции Бергера и Лукмана, немецкий исследователь Х. Абельс замечает: «В заключение Бергер и Лукман связывают... теоретические допущения феноменологической социологии А. Шюца (1899–1959) о конституировании и конструировании социального мира и естественной установке в мире повседневности с тезисом о социальном запасе знания, представляющим собой основу социального порядка. Это означает, что в практике повседневной жизни *все вещи уже занимают свое место еще до того, как мы вообще обратили на них внимание*»<sup>9</sup> (выделено мной. – Е. З.-А.). Таким образом оказывается, что наше внимание, активно участвующее во всех видах социальной коммуникации, соответствует заранее данным образцам, клише или фреймам (И. Гофман). Это означает установление *границ*, отделяющих замечаемые нами жизненные моменты от незамечаемых, неважных, незначимых, от тех, которые могут просто проскользнуть мимо.

«Социокультурные карты внимания» конкретных народов, созданные в рамках определенных этнополитических и этнокультурных представлений, нередко не совпадают с аналогичными «картами внимания» других народов, что создает трудности общения, непонимание и слепоту к тем моментам в чужой культуре, которые не входят в «круг внимания» культуры собственной. Порой необходим немалый опыт пребывания в чужой стране и разъяснения людей знающих, чтобы особенности инокультурных представлений не «просеивались» мимо, а попадали в поле внимания, становились заметны.

Если социологи рассматривают прежде всего бессознательные и безлично заданные «конструкты», которые заведомо рисуют для нас картину мира, то психологи и философы обращены в большей степени к индивидуально создаваемым «полям внимания». Характеристики-штампы, захватывающие внимание и выделяющие в окружающей действительности определенную версию реальности, конкретный рисунок событий, понимается в этом случае как зависящий от самого субъекта, а не от безличных общественных структур, не от «Большого Другого» в любых его вариантах. Они могут складываться у человека бессознательно, в процессе жизни, но могут и регулироваться им осознанно, хотя в полной мере такое случается редко.

Примером описания «конструктивистских» действий внимания является книга П. Вацлавика «Как стать несчастным без посторонней помощи», описывающая типичные личные штампы, которые не являются результатом социального влияния, пропаганды или моды, а вырабатываются самой личностью, как правило, на базе неререфлективного наивного эгоцентризма. Другой яркий пример теоретического осмысления тех пат-

<sup>8</sup> Шюц А. Избранное: мир, светящийся смыслом. М., 2004. С. 16.

<sup>9</sup> Абельс Х. Интеракция, идентификация, презентация. Введение в интерпретативную социологию. СПб., 1999. С. 111.





тернов реальности, которые выделяются нашим вниманием на личностном уровне, является «конструктивный альтернативизм» Джорджа Келли. Его теория личностных конструктов представляет те модели действительности, которые люди, однажды остановив на них свое внимание, применяют дальше, рубрицируя при их помощи реальность и оценивая ее. Кстати, теория Келли наглядно демонстрирует, что «штампы интерпретации» в полной мере относятся к эмоциональным оценкам. Действительность «конструируется» не только на уровне пространственных характеристик, неких «вырезов» из сплошного поля зрения, но «вырезанное вниманием» одновременно оценивается как хорошее или плохое, вражеское или дружеское и т.д. То есть внимание совершает здесь как минимум двойную работу, оно концентрируется не только на предметно-образном, но и на оценке-переживании.

Келли говорит о диапазоне применимости конструктов (некоторые конструкты предназначены для характеристики узкого круга явлений, а другие – широкого), о фокусе применимости, дает типологию конструктов, выделяя упредительные и предполагающие, общие и частные и т.д. Для нас, однако, в данном случае важно, что мозаика реальности, в которой живут люди, согласно теории Келли, оказывается пронизана избирательным видением. В этом видении могут привычно воспроизводиться некие позиции, человек не всегда ищет новое, но он принципиально открыт для иного взгляда. Келли видит в человеке творца, индивидуальность, формирующую свой мир, при этом примечательно, что порой вместо слова «конструкты» он применяет слово «каналы», весьма напоминающее уже отмеченные нами выше «фильтры». Каждый человек, с его точки зрения, индивидуально прокладывает каналы и интерпретирует события, каждый смотрит «со своей колокольни» – внимание каждого выхватывает из данности свой неповторимый ракурс: реальность для каждого – своя.

Завершая короткий разговор о внимании как «конструкторе», я хотела бы сослаться на интересную статью Е.Н. Князевой «Эпистемологический конструктивизм»<sup>10</sup>. Там наряду с богатым обзором конструктивистских позиций в ряде сфер знания содержится резюме позиций конструктивизма, данное немецким исследователем Берндом Ваасером. Я перескажу его в сокращенном варианте с небольшим комментарием относительно роли внимания.

1. Конструировать, считает Ваасер, это целенаправленно различать, всякий опыт существует только как различие. Но само различие – это работа внимания, без внимания нет различия, именно внимание дает нам возможность в зависимости от направления взгляда увидеть как границу между различаемыми моментами, так и каждое различаемое.

2. Конструирование порождает когерентный, относительный мир, где происходят бесконечные метаморфозы интерпретаций, сменяющих друг друга.

<sup>10</sup> Князева Е.Н. Эпистемологический конструктивизм // Философия науки. 2006. Вып. 12.





Именно перенос внимания с предметных моментов на отношения и с прямого восприятия на интерпретацию позволяет нам увидеть реальность таким образом: конструктивизм предполагает «работу внимания» по «дереефикации» и постоянному перетолкованию мира.

3. Человеческое конструирование – непрерывный процесс, который из настоящего отсылает в прошлое и будущее и включает в себя оба эти модуса времени. Схватывание прошлого и будущего предполагает непрерывный темпоральный перенос внимания: сами прошлое и будущее появляются как результат внимания к следам и проектам, к тому, чего уже нет, и к тому, чего еще нет.

4. Конструирующий человек и конструируемый им мир составляют процессуальное единство. Конечно, ибо мир в определенном смысле создается вниманием.

5. Конструирование – есть процесс, который придает действительности вид неразрывного целого. Как отмечал Гуссерль, мы никогда не видим мир как целое, но он светится для нас как горизонт. Континуальность мира, создающая эффект его целостности, – это скольжение внимания от горизонта к горизонту – горизонтность нашего восприятия.

6. Конструирование – это индивидуальная, узаконивающая саму себя деятельность. С этим трудно не согласиться, хотя не стоит забывать, что индивидуальная работа внимания всегда опирается на коллективный опыт внимания, кристаллизованный в стереотипах, нормах, ценностях, правилах реагирования.

Итак, «конструирование» реальности или «высматривание» своей реальности на фоне широкого бытийного поля опирается на деятельность внимания. Не солидаризируясь с конструктивистами в целом ряде важных вопросов (отсутствие истины, полный отказ от идей отражения), я хотела бы показать дальше разные подходы к вниманию, которые видят мир как сотворенный вниманием и дают этой ситуации разные теоретические и практические оценки.

## Квантовый мир, голограмма и сотворение реальности

Большое влияние на актуализацию темы сотворения мира вниманием оказала квантовая теория реальности. Квантовый мир – мир высокой степени неопределенности. Н. Бор, В. Гейзенберг, Л. де Бройль увидели в электроне живую потенциальность, совокупность вероятностей, открытость любым вариантам событий; одним из наиболее парадоксальных моментов, не вписывающихся в классическую модель Вселенной, оказалась роль наблюдателя квантового мира. Так, одна из интерпретаций квантовой теории гласит: электрон тогда проявляет себя в качестве частицы, обладающей определенной позицией, когда фиксируется вниманием наблюдателя. Если же наблюдатель перестает наблюдать, гасит луч своего внимания, электрон приобретает волновые качества и поистине



становится «потенциальностью как таковой». Из подобной интерпретации следует, что на субатомном уровне мир создается самим человеком, наличием или отсутствием его внимания. Разумеется, этот подход достаточно экстравагантен и плохо вписывается в строгие научные каноны, но благодаря ему тема сознания, созидающего реальность на разных уровнях, стала предметом не только умозрительного размышления философов. Она вошла в эксперименты физиков, биологов, психологов, разумеется, тех, кто не боялся прослыть странным, чудаковатым, а то и ненормальным, – классическая сциентистская парадигма отвергает любые попытки своего пересмотра, и она весьма сильна, тем более что ее суждения о мире очень близки опыту повседневного сознания.

Дерзкие практики попытались опровергнуть своими экспериментами привычное мнение о том, что реальность, существующая вокруг нас, – это нечто твердое, незыблемое, сугубо объективное, что мы можем лишь отражать ее и влиять на нее только практическим действием. Влияние на реальность сознанием, вниманием, направленным желанием – вот тема, вокруг которой строились опыты Г. Шмидта, Р. Джана, Б. Данн, У. Браунда и др. Будучи в значительной степени отвергнуты профессиональной средой, эти опыты, тем не менее, получили освещение в научно-популярной литературе, они интересны для нас стремлением утвердить созидательную роль внимания. Одним из источников, повлиявших на взгляды экспериментаторов, были также идеи Д. Бома о явном и неявном (имплицитивном) порядке Вселенной. Согласно им, явный порядок – наш предметный мир – возникает не без участия наблюдателя, если сказать сильнее, как раз благодаря ему. Именно человеческое восприятие выделяет определенные аспекты из континуальной реальности имплицитивного порядка и создает эксплицитивный порядок повседневного мира. Осуществляемая направленным вниманием фрагментация порождает иллюзию действительности, составленной не из подвижных, динамичных, непрерывно взаимодействующих паттернов, а из стабильных вещей, и такая иллюзия становится основой опасных механистических заблуждений.

Но вернемся к теме экспериментов<sup>11</sup>. Г. Шмидт проводил эксперименты, связанные с генератором случайных чисел. Он создал электронный аппарат, в котором лампы зажигались по часовой или против часовой стрелки в зависимости от того, что случайно выпадало – «орел» или «решка». Эксперимент состоял в том, что люди, наблюдающие за случайным включением ламп, старались мысленно повлиять на то, в какую сторону по кругу должны зажигаться лампы. Шмидт варьировал условия: поощрял то удачу, то неудачу участников. В результате оказалось, что вместо характерных 50 % случайных включений в обе стороны процент составлял 49,1. Такой результат мог бы быть случайным лишь при отношении 1:1000. На включение ламп влияла человеческая воля, направленное внимание. Эксперименты Шмидта усовершенствовали Джан и Данн.

<sup>11</sup> Подробные описания упоминаемых нами экспериментов см.: *Мак-Таггарт Л. Поле. Поиск тайных сил Вселенной.* СПб., 2007; *Талбот М. Голографическая Вселенная.* Киев, 2004.



Они провели за 12 лет множество испытаний и получили результат, при котором две трети всех участников успешно влияли направленной мыслью на механизмы. Гипотезой, дававшей возможность осмыслить эти и другие полученные экстраординарные результаты, было представление о том, что на глубинном уровне наше сознание и материя есть один и тот же квантовый мир, потому возможно влиять на механизмы с помощью внимания и воли. «Согласно законам классической физики, особенно закону энтропии, – пишет об этом Л. Мак-Таггарт, – движение неодушевленного мира всегда происходит по направлению к хаосу и беспорядку. Однако последовательность сознания представляет самую большую форму порядка, известного в природе, и исследования лаборатории технического исследования аномалий говорят о том, что этот порядок может помогать формировать и создавать порядок в мире. Наше желание или предположение чего-то – акт, который требует единства мыслей, и последовательность людей, может быть, в некотором смысле “инфицирует” мир. На наиболее глубоком уровне исследования лаборатории технического исследования аномалий также сообщают, что действительность создается каждым из нас при помощи внимания. На самом низком уровне разума и материи каждый из нас создает мир»<sup>12</sup>.

Концепция голографического мироустройства, свойственная авторам, размышляющим о «квантовом уровне действительности», тоже активно включает идею внимания, формирующего реальность. Голографические характеристики мозга были впервые описаны Карлом Прибрамом. Он отметил, что наш мозг, каждый фрагмент которого способен нести в себе копию целого мозга, значительно преобразует информацию, которая поступает извне. Наше видение, связанное не только с органами зрения, но и с работой височных долей, как отмечают отдельные исследователи, формируется из поступающих сведений лишь наполовину, а наполовину достраивается согласно нашим ожиданиям и представлениям. Мы восполняем пробелы, возникающие в привычных образах, дорисовываем то, чего не видим, но что, по нашему мнению, должно присутствовать, и не замечаем тех моментов, которые наличествуют, но не входят в наши представления. Наша картина мира бессознательно формируется избирательным восприятием, причем границы этого восприятия определены не нами. По мнению авторов эзотерического толка, к которым мы еще обратимся чуть позже, наше сознание вообще результат ограничения, и многие формы и способы определения бытия для обыденного сознания заведомо закрыты. Мы способны получать информацию о мире только в определенном спектре возможностей, наше внимание, создающее мир, – результат вынужденной «невнимательности» к другим его аспектам, играющим роль невидимого фона. Талбот пишет по этому поводу: «Вспомним, в толковании Прибрама действительность – частотная область, а наш мозг – своеобразный объектив, преобразующий эти частоты в объективный мир видимого. (Прибрам начинал с изучения частот, присутствующих в нашем обычном чувственном мире, таких, как частоты

<sup>12</sup> Мак-Таггарт Л. Указ. соч. С. 137–138.



ты звука и света, а затем перенес термин “частотная область” на анализ интерференционных картин, составляющих имплицативный порядок). По мнению Прибрама, там, в частотной области, существуют вещи, которые мы не видим, – все то, что из видимой реальности наш мозг научился регулярно вычеркивать»<sup>13</sup>.

Идея «квантового сознания», формирующего реальность, получила парадоксальное продолжение в психотерапии. Для улучшения состояния клиента важно показать ему не только то, что он обладает свободой и может принимать личные ответственные решения в рамках обыденного мира, о чем говорит вся экзистенциальная психотерапия, но важно, с точки зрения приверженцев квантового подхода, показать ему, что он сам творит реальность, которая его окружает. Психотерапевт Стефан Волински так пишет об этом, противопоставляя свой подход другим подходам: «В противоположность этому квантовый подход предлагает вам практические способы, позволяющие человеку почувствовать квантовую реальность и свою связь с ней – реальность, в которой можно осознать и пережить “факты”, созданные наблюдателем, или творцом, а также взаимосвязь и целостность мироздания. В то время как приверженцы большинства видов терапии считают, что их главная задача – помочь клиенту стать “целостной” личностью, квантовая психология расширяет границы личности до масштабов Вселенной»<sup>14</sup>. Правда, у Волински остается не совсем понятным, вниманием какого именно наблюдателя создается реальность, видимо, все-таки маленького ограниченного Я, способного отличать себя от «квантового фона», потому что, согласно его взгляду, на самом глубоком уровне бытия квантового сознания не существует: Я, слившееся с Пустотой, уже не существует как Я и не может стремиться к желаемому формированию реальности.

## Туда ли, куда следует, направлено наше внимание?

Целый ряд духовно-практических психологических и эзотерических школ XX в. упорно работали над вопросом о том, как изменить направленность человеческого внимания: как заставить человека перестать смотреть лишь в повседневную реальность или же как сделать созидание этой реальности принципиально для себя иным.

Прежде всего, среди этих энтузиастов изменения путей внимания нужно назвать Фредерика Перлза, создателя направления гештальт-терапии, оригинального автора, любящего экспериментировать с человеческим восприятием, чем он и занимался в течение своей профессиональ-

<sup>13</sup> *Талбот М.* Указ. соч. С. 191–192.

<sup>14</sup> *Волински С.* Квантовое сознание. Руководство по квантовой психологии. М., 2007. С. 18.



ной жизни, в том числе в Эсаленском институте в сообществе других исследователей сознания, как обычного, так и измененного. Перлз считал реальность, которую создает лучом своего внимания средний западный человек, серой и лишенной контакта с окружающим чувственным миром. Он полагал, что люди слишком много находятся вне конкретного «здесь и сейчас», они привычно убегают в грезы, воспоминания и мечты. Важно находиться в «сейчас», поэтому Перлз призывал своих учеников и клиентов сосредоточиться на настоящем моменте, уделить все внимание ему. Именно текущий опыт настоящего должен, по Перлзу, быть предметом внимания и интереса, что способно выражаться в слове. При этом Перлз отмечал, что у разных людей акцентируются разные модальности восприятия, создавая индивидуальный рисунок реальности. «Мы знаем из клинической ситуации, – пишет Перлз, – что возможны очевидные значительные выпадения полей сознания, которые могут быть исправлены прямым указанием на них. Например, один пациент может составлять предложения только о том, что он сознает-замечает посредством экстероцепции, а другой может говорить только о том, что происходит внутри его тела, – о биении сердца, пульсировании артерий, боли и напряжениях. Следует ли на этом основании предполагать, что для первого пациента актуальность ограничена исключительно тем, что можно увидеть и услышать, а для второго “внешние” события не существуют? Нет, но мы можем сказать, что эти пациенты радикально отличаются в отношении того, на что они направляют внимание и что они исключают из сферы внимания»<sup>15</sup>.

Перлз был уверен, что избежать ухода в привычные абстракции можно, лишь стремясь максимально ощущать и внешнее, и внутреннее, получить целостный опыт актуального, хотя сам же оценивал его как пугающий. Разработанные Перлзом практики «обогащения реальности» и приобщения к жизни как таковой строятся в основном на перемещении луча внимания, когда в круг нашего видения, в фокус восприятия попадают новые и новые прежде как бы не существующие характеристики как мира, так и собственного Я. Из многих его экспериментов для нас особенно значимо упражнение, которое он именуется «Внимание и сосредоточение», потому что все остальные техники так или иначе с ним связаны. Перлз высоко оценивает «хороший гештальт», когда присутствует спонтанное внимание, основанное на интересе; без интереса выделить фигуру из фона весьма затруднительно. Он говорит о том, что подлинное сосредоточение, позволяющее «очистить» фон и сформировать новую фигуру, связано с тем, что внимание двигается вокруг предмета, а не просто упирается в него, «глазая». С формированием отчетливого гештальта он также связывает эмоции, которые мы соотносим с тем, что воспринимаем. Актуальная реальность – эмоциональная реальность, именно внимание к собственным эмоциям пробуждает в нас переживание реальности как яркой, выразительной, именно так достигается полнота невербального опыта.

<sup>15</sup> Перлз Ф. Практикум по гештальт-терапии // Ф. Перлз. Внутри и вне помойного ведра. М., 1997. С. 247–248.



Другой автор, тексты и практики которого наверняка были знакомы Перлзу, это Г. Гурджиев, создавший эзотерическую школу «Четвертый путь», активно работающую с техниками внимания. Гурджиев раньше Перлза говорит о «сне наяву», в котором пребывает человек, о том, что повседневная реальность – это всего лишь иллюзия, а люди – машины, действующие автоматически, поскольку не обладают полной сознанием. При этом Гурджиев как эзотерик не стремится, подобно Перлзу, адаптировать человека к повседневному миру и дать ему в рамках этого мира максимально богатую картину реальности, напротив, он хочет увести «избранных» от механистичности повседневности, стремится создать в рамках смертного тела бессмертного сверхчеловека, способного соприкоснуться с иной, более глубокой реальностью. В. Руднев пишет по этому поводу: «Чего добивается Перлз своими “представьте то, представьте это” и почему так боится “Четвертый путь” слова “как бы”, на котором построена вся культура XX века? Ведь установки вроде бы во многом схожие – самоактуализация, осознание себя и т.д., но глубинно они разные и даже противоположные. Гештальт-терапия, как и любая другая психотерапия, не призвана формировать сверхчеловека с высшим сознанием, каким его представлял, например, П.Д. Успенский... Задача любой психотерапии куда более скромная – добиться того, чтобы психотик стал пограничным, пограничный – невротиком, а невротик – нормальным»<sup>16</sup>. Но именно поэтому последователи Гурджиева ведут своих учеников путем внимания, чтобы приобщить их к иной реальности, создать в их глазах другой мир, далекий как от умственного «витания в облаках», так и от простого погружения в чувственное и эмоциональное.

Чарльз Тарт подчеркивает, что внимание к чувственному миру – это путь к просветлению, к иным планам реальности. «В идеальном варианте мы могли бы выработать в себе чистую внимательность, просветление, которое дало бы возможность полностью избежать того, что мы теряем в фантазиях, искажении восприятия действительности и т.п. Можно было бы миновать все человеческие проблемы»<sup>17</sup>. Впрочем, Тарт подчеркивает, что сложное постоянное осознание само слишком абстрактно, и необходимо точно воспринимать то, что происходит именно здесь и сейчас. Кроме того, Тарт берет на вооружение идею Гурджиева о «питании впечатлениями». Внимательность, равная осознанию, обеспечивает качественное «питание» человека. Наконец, раскрывая с разных сторон термин «внимательность», Тарт подчеркивает, что «внимательность может быть описана как продолжающееся и точное осознание процесса осознания, так что мысль сразу же распознается как мысль, восприятие как восприятие, эмоции как эмоции, фантазия как фантазия и так далее, и мысль не путается с эмоцией, а фантазия с восприятием»<sup>18</sup>. Таким обра-

<sup>16</sup> Руднев В. Гурджиев и современная психология. М., 2010. С. 95.

<sup>17</sup> Тарт Ч. Практика внимательности в повседневной жизни. М., 1996. С. 33.

<sup>18</sup> Там же. С. 196.



зом, внимательность дает величайшую степень ясности, какой мы не имеем в рамках «невнимательности» нашей обыденной жизни.

Другой последователь Гурджиева, Роберт Э. Бертон, в достаточно патетическом стиле призывает сторонников «Четвертого пути» постоянно практиковать «разделенное внимание», которое равно для него самовоспоминанию – восстановлению того, каковы мы сами и каков мир на самом деле, пока мы не встретили «систему», т.е. совокупность повседневных социальных стереотипов, норм и требований, которые прочитываются как «нереальное». Все эти моменты для последователей Гурджиева – шоры, которые не дают человеку видеть реальность в ее подлинности. Разделенное внимание для Бертона – это принципиальная невовлеченность в события и эмоции мира, это позиция «свидетеля», лишь наблюдающего за тем, что вокруг. Разделение внимания – это пробуждение от сна. «Попытка разделять внимание, – пишет Бертон, – стремительно выводит человека за пределы жизни. Мы люди, которые сосредоточиваются на разделенном внимании ради него же самого, – это наша настоящая профессия, но это никогда не станет очевидно основной массе человечества. Природа самовоспоминания незатейлива и неброска, но результаты, которые оно дает, – глубоки и основательны»<sup>19</sup>.

Разумеется, нам вовсе не обязательно соглашаться с представлениями школы Гурджиева и даже с мнением Перлза, который предлагает не пить болеутоляющих таблеток, чтобы не исключать из богатства реальности переживание боли. Для нас важно другое: на каких бы мировоззренческих позициях мы ни стояли, внимание, интерес, выбор ракурса видения оказывают мощное влияние на реальность, которую считаем своей. В прямом или переносном смысле, но внимание «творит реальность»; отдельный и непростой вопрос состоит в том, как с помощью внимания формируются разные ее образы и пласты, и это требует дальнейших исследований.

<sup>19</sup> Бертон Р.Э. Самовоспоминание. СПб., 2001. С. 37.