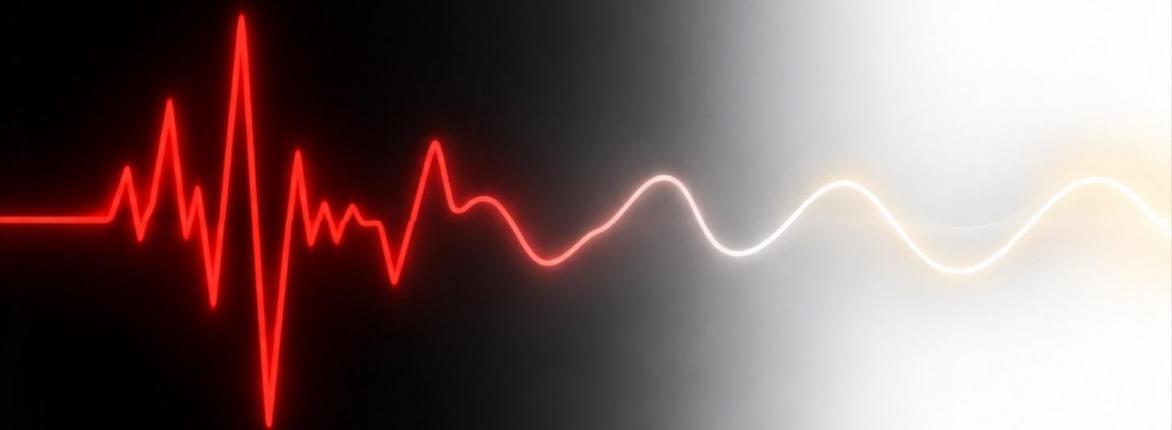


ПАВЕЛ МАЙОР

РЕЗОНАНС В ПРОСТРАНСТВЕ ВАРИАНТОВ

ИНЖЕНЕРНЫЙ ПОДХОД К СОЗНАНИЮ ПО МЕТОДОЛОГИИ MAIORLAB



МОДЕЛИ
МЕТОДЫ
ГИПОТЕЗЫ

РЕЗОНАНС В ПРОСТРАНСТВЕ ВАРИАНТОВ

Инженерный подход к сознанию
по методологии MAIORLAB

ПАВЕЛ МАЙОР

Maiorlab · 2026 · maiorlab.ru

Содержание

ВЫХОДНЫЕ СВЕДЕНИЯ	7
КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ	8
ПРЕДИСЛОВИЕ. КАК ПОЯВИЛАСЬ ЭТА КНИГА	9
О ЧЁМ ЭТА КНИГА. ТРУДНАЯ ПРОБЛЕМА, КОТОРОЙ НЕТ	10
Откуда берётся иллюзия неразрешимости	10
Решение: различение резонанса и означивания	11
Три уровня, которые обычно смешивают	12
Что такое «цвет» на самом деле	12
Что такое «означивание»: язык СПП Курпатова	14
Почему «схема» и «картина» Курпатова — это «Проектор» и «Фильм»	15
Вывод: трудной проблемы нет	16
ТЕРМИНЫ МОДЕЛИ	19
ЧАСТЬ I. РЕЗОНАНСНАЯ ПУСТОТНОСТЬ	22
ГЛАВА 1. ПУСТОТНОСТЬ КАК ОСНОВА ОПИСАНИЯ	23
1.1. Что такое Пустотность	23
1.2. Эффект бабочки как иллюстрация нелокальности причины	24
1.3. Эмерджентность — рождение нового из отношений	25
1.4. Пространство вариантов и свобода	27
1.5. Проверка на соблазн	30
ЧАСТЬ II. ТРИ УРОВНЯ И ТРИ РОЛИ	33
ГЛАВА 2. ТРИ УРОВНЯ РЕАЛЬНОСТИ	34
Уровень 1. Проектор (тело и мозг)	34
Уровень 2. Фильм (ум, мысли и эмоции)	35
Уровень 3. Осознание (ясность и способность различать)	37
ГЛАВА 3. ТРИ РОЛИ	39
ЧАСТЬ III. МЕХАНИКА	42

ГЛАВА 4. МЕХАНИКА АВТОМАТИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ	43
4.1. Архетипы и инстинкты	43
4.2. Потребности как базовые частоты Проектора	47
4.3. Три этажа мозга	49
4.4. Химера — ложная конструкция из фрустрированной потребности	50
4.5. Эго и треугольник Карпмана	51
4.6. Деадаптивные речевые стратегии	51
4.7. Фиксированная установка как работа Зрителя	52
ГЛАВА 5. КАК РАЗНЫЕ ПОДХОДЫ ОПИСЫВАЮТ ТОТ ЖЕ МЕХАНИЗМ	54
Эмпирика: осознанность и три сети	55
Мемы как второй репликатор: культурная частота	56
ЧАСТЬ IV. КАРТА ПОДХОДОВ И ТРУДНАЯ ПРОБЛЕМА	58
ГЛАВА 6. СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ТАЙНЕ СОЗНАНИЯ	59
6.1. Сводная карта	60
6.2. Позиции, наиболее близкие к нашей	61
6.3. Почему эти подходы сталкиваются с проблемой	62
ГЛАВА 7. ТРУДНАЯ ПРОБЛЕМА И ЕЁ СНЯТИЕ	64
7.1. В чём состоит проблема	64
7.2. Как разные подходы пытались решить проблему	64
7.3. Как модель снимает проблему	64
7.4. Соотнесение с другими подходами	65
7.5. Вывод	65
ЧАСТЬ V. СТРАДАНИЕ И ОСВОБОЖДЕНИЕ	67
ГЛАВА 8. ПРИРОДА СТРАДАНИЯ	68
8.1. Парадоксальная теория изменения	69
8.2. Синдром самозванца и химера признания	70
ГЛАВА 9. ЖИЗНЬ, СМЕРТЬ И БАРДО	72
ГЛАВА 10. ИТОГОВАЯ ФОРМУЛА	75
ЧАСТЬ VI. СТАЯ И ПРАКТИКА	77

ГЛАВА 11. МЫ В КОМАНДЕ: РЕЗОНАНС СТАИ	78
11.1. Команда как резонансная система	78
11.2. Три роли лидера	80
11.3. «Стая» в терминах СПП и модели	82
11.4. Болезнь CEO и групповое мышление	83
11.5. Основа командной культуры	83
ГЛАВА 12. ПРИКЛАДНАЯ МОДЕЛЬ ДЛЯ ЛИДЕРОВ И КОУЧЕЙ	85
12.1. Три силы лидера	85
12.2. Инструменты, применимые с первого дня	86
12.3. Почему советы не работают, а вопросы — работают	86
12.4. Ответственность без вины	87
ЧАСТЬ VII. ИНЖЕНЕРНАЯ РАМКА	88
ГЛАВА 13. ЧТО МОДЕЛЬ ПРЕДСКАЗЫВАЕТ, ГДЕ НЕ РАБОТАЕТ И КАК ЕЁ ОПРОВЕРГНУТЬ	89
13.1. Что здесь измеряется	89
13.2. Что модель предсказывает в прикладном контексте	89
13.3. Границы применимости	90
13.4. Критерии опровержения	91
ПРИЛОЖЕНИЕ А. СООТВЕТСТВИЕ ТЕРМИНОВ МОДЕЛИ И БУДДИЙСКОЙ ПСИХОЛОГИИ	93
А.1. Семичастное деление видов восприятия и уровни модели	93
А.2. Сознание и ментальные факторы	94
А.3. Пятьдесят один ментальный фактор как карта частот	95
А.4. Где сопоставление останавливается	97
ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ. ПРИГЛАШЕНИЕ В ПРОЦЕСС	98
ОБ АВТОРЕ	99
МАЙОР ПАВЕЛ ВИКТОРОВИЧ	99
ЛИТЕРАТУРА	101
Философия сознания	101
Нейробиология и когнитивная наука	101
Физика, сложность, системы	104

Психология, психотерапия, коучинг	105
Буддийская философия и психология	106
Менеджмент, лидерство, культура	106
Биология, эволюция	106
Язык, знак, означивание	107
Материалы методологии	107

ВЫХОДНЫЕ СВЕДЕНИЯ

УДК 130.3:159.9

ББК 87.21

Майор П. В.

Резонанс в пространстве вариантов: инженерный подход к сознанию по методологии MAIORLAB: манифест / П. В. Майор. — Электронное издание. — Санкт-Петербург: Maiorlab, 2026. — 107 с.: ил.

Дата публикации: 13 сентября 2026 г.

Модель сознания, собранная из нейробиологии, буддийской феноменологии, системно-поведенческой психотерапии и практики управления. Пустотность, резонанс и означивание как основа опыта; Проектор, Фильм и Осознавание как три уровня реальности; Зритель, Наблюдатель и Автор как три степени захвата резонансом. Отдельные части разбирают трудную проблему сознания, механику автоматических реакций, природу страдания, работу команды и инженерную рамку: что модель предсказывает, где не работает и как её опровергнуть. Приложение сопоставляет термины модели с буддийской психологией.

Для руководителей, коучей, психологов и всех, кто исследует устройство собственного опыта.

Ключевые слова: сознание, пустотность, резонанс, означивание, осознанность, нейробиология сознания, буддийская философия, системно-поведенческая психотерапия, лидерство.

© Майор П. В., текст, 2026

© Maiorlab, оформление, 2026

16+

КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ

Это манифест, а не научная статья. Поэтому в тексте введены четыре рубрики, которые честно обозначают статус каждого утверждения:

Эмпирика — утверждение опирается на воспроизводимые исследования; ссылка дана в списке литературы.

Философская параллель — сопоставление с философской традицией. Это резонанс идей, а не доказательство.

Практическая параллель — сопоставление с методом, включённым в рабочую практику (СПП, коучинг, менеджмент).

Схема — визуализация, приведённая в текст в виде описания; в печатном издании заменяется графическим блоком.

Там, где опоры нет, сказано прямо: «опоры нет». Модель проверяется практикой и сопоставлением с данными, но не как физическая теория (см. гл. 13).

ПРЕДИСЛОВИЕ. КАК ПОЯВИЛАСЬ ЭТА КНИГА

Эта книга выросла из инженерного процесса длиной более 25 лет и из опыта управления в условиях неопределённости.

Опыт службы на военно-морском флоте (1996–2002), которую я завершил в должности начальника группы автоматизации кадров флота, закрепил в мышлении связку «человек — машина — человек» как основу системного подхода.

На текущем месте работы мы создаём автоматизированные рабочие места с использованием искусственного интеллекта. Проектируем не просто системы сбора данных, а среду, в которой человек остаётся автором решения, а его выбор опирается на глубокую картину, создаваемую ИИ.

В 2025 году я начал собирать пазл из нейробиологии, буддийской феноменологии, системно-поведенческой психотерапии, коучинга и менеджмента. Всё перечисленное оказалось языками, описывающими один и тот же механизм. Так родилась модель, которую я называю «Резонанс в пространстве вариантов». Сборку концептов помог собрать ИИ.

Это не догма. Это открытый код. Это приглашение проверить на собственном опыте — и, если нужно, опровергнуть.

О ЧЁМ ЭТА КНИГА. ТРУДНАЯ ПРОБЛЕМА, КОТОРОЙ НЕТ

Прежде чем говорить о сознании, нужно убрать главную ловушку, в которую попадает почти каждый, кто пытается его объяснить. Эта ловушка называется «трудная проблема сознания».

В 1994 году философ Дэвид Чалмерс сформулировал её так: даже если мы полностью объясним все нейронные механизмы — память, внимание, речь, поведение, — останется вопрос: почему всё это сопровождается субъективным переживанием? Почему красный — это красный, а не просто электромагнитная волна 700 нанометров? Почему боль — это больно, а не просто сигнал ноцицепторов? (Chalmers, 1995; 1996)

Это кажется неразрешимым. И ощущение неразрешимости — самое сильное указание на то, что проблема сформулирована неверно.

Откуда берётся иллюзия неразрешимости

Она берётся из скрытой посылки, которую принимают без доказательства:

Посылка: существует объективная материя — и отдельно от неё существует субъективный опыт. **Задача:** объяснить, как первое порождает второе.

Эта посылка содержит дуализм. Даже если философ называет себя материалистом, он на деле делит реальность на две несовместимые категории: объективное (то, что можно измерить) и субъективное (то, что ощущается). И затем пытается объяснить переход между ними.

Переход между двумя несовместимыми категориями нельзя объяснить, не введя третью, которая их объединяет.

Обычно в этом месте автор такую третью категорию и вводит — и действительно отказывается от исходной посылки. Мы этого не делаем, и различие принципиально. Третья категория сохраняет обе первые и добавляет к ним третью: получается дуализм с надстройкой. **Пустотность** не добавляет ничего. Она снимает допущение о самосущем существовании обеих сторон — и вместе с ним снимает задачу «объяснить переход». Пустотность — не вещь, которая соединяет две вещи. Это указание на то, что ни одна из двух вещей не существует так, как предполагала посылка.

Решение: различие резонанса и означивания

Нейробиолог Крис Фрит в книге «Мозг и душа» показывает: цвет — не свойство объекта, а конструкция ума. Объект отражает волну определённой длины. Но «красный» — не длина волны. Это ярлык, который ум навешивает на определённый паттерн возбуждения в зрительной коре (Frith, 2007).

Покажите красный цвет человеку, выросшему вне европейской цветовой схемы. Он издаст звук, связанный с его опытом: «как кровь», «как попугай», «как закат». Это другое означивание того же самого резонанса.

Значит: **цвет — это не qualia, а означивание**. Не «сырое переживание», а ярлык, навешенный на переживание.

Оговорка о родстве. Эта мысль близка к позиции, которую называют иллюзионизмом (Dennett, 1991; Frankish, 2016): квалиа объявляются ошибкой интроспекции. В главе 6 мы разбираем иллюзионизм как чужую позицию — и должны признать, что вводная глава говорит почти то же самое. Отличие одно, и оно важно для всей книги: иллюзионизм отрицает и второй уровень — «голое» возбуждение, оставляя только процессы, о которых мы говорим неточно. Наша модель второй уровень сохраняет: резонанс есть, и он первичен по отношению к ярлыку. **Иллюзия — не резонанс, а приписывание резонансу свойств ярлыка.**

Три уровня, которые обычно смешивают

УРОВЕНЬ	ЧТО ЭТО	ГДЕ ЖИВЁТ
1. Физический стимул	Волна 700 нм	Внешний мир
2. Резонанс	Паттерн возбуждения в зрительной коре	Проектор (тело и мозг)
3. Означивание	Слово «красный», образ крови, эмоция	Фильм (ум)

Трудная проблема спрашивает: «Почему резонанс ощущается как что-то?»

Но пример с аборигеном показывает: «ощущается» — это уже означивание, третий уровень. А вопрос был про второй.

Трудная проблема подменяет уровень. Она спрашивает про резонанс, а ответ ищет в означивании. И не находит, потому что это разные вещи.

Что такое «цвет» на самом деле

Цвет — это соглашение. Маркер, который:

- **не врождён** (никто не рождается со словом «красный»);
- **не универсален** (разные культуры делят спектр по-разному);
- **не объективен** (волна не «красная», она просто имеет длину).

Но при этом цвет не произволен. Он резонирует с определёнными паттернами в мозге. Волна 700 нм вызывает один паттерн, 400 нм — другой. Эти паттерны стабильны.

Цвет — это стабильное означивание стабильного резонанса. Не иллюзия в смысле «обман», а конструкция в смысле «построение». Ум строит модель реальности, и цвет — один из её элементов. Ту же логику для эмоций развивает Лиза Фельдман Бар-

ретт: эмоция — не реакция на стимул, а категория, которой мы означиваем внутреннее возбуждение (Barrett, 2017).

ЧАСТЬ 1. УСТРОЙСТВО ОПЫТА

СХЕМА 2. ОТ ВОЛНЫ К СЛОВУ

Вопрос: ОТКУДА БЕРЁТСЯ "КРАСНЫЙ"? Тип: ЦЕПОЧКА Введение



“

Волна не красная. Она просто имеет длину. "Красный" — это ярлык.

①



Где здесь факт, а где мой ярлык?

②



Каким словом я назвал то, что почувствовал?

③



Что останется, если убрать название?



СМЫСЛ СХЕМЫ:

Резонанс есть. Ярлык есть. Но это не одно и то же.

Схема 2. От волны к слову

Что такое «означивание»: язык СПП Курпатова

«Означивание» — ключевой термин системно-поведенческой психотерапии (СПП) Андрея Курпатова. Он описывает процесс, посредством которого ум превращает «голое» возбуждение в осмысленный элемент картины мира (Курпатов, 2018; 2019).

Курпатов опирается на различие, введённое Л. С. Выготским (Выготский, 1934) и развитое в семиотике (Соссюр, 1916):

Означаемое — «вещь», элемент «схемы», первичный образ, возникающий при обработке сигнала.

Означающее — «знак», слово, ярлык, представляющий эту «вещь» в «картине».

Означивание — связывание означаемого с означающим.

Курпатов пишет: «Если нечто (означаемое — элемент “схемы”) получило какое-то название (означающее), то в “картине” ему автоматически приписываются соответствующие этому названию свойства... С другой стороны, если нечто (означаемое) оказывается вовсе не названным (не означенным), то целенаправленное использование этого означаемого оказывается невозможным — оно также не будет учитываться в “картине”».

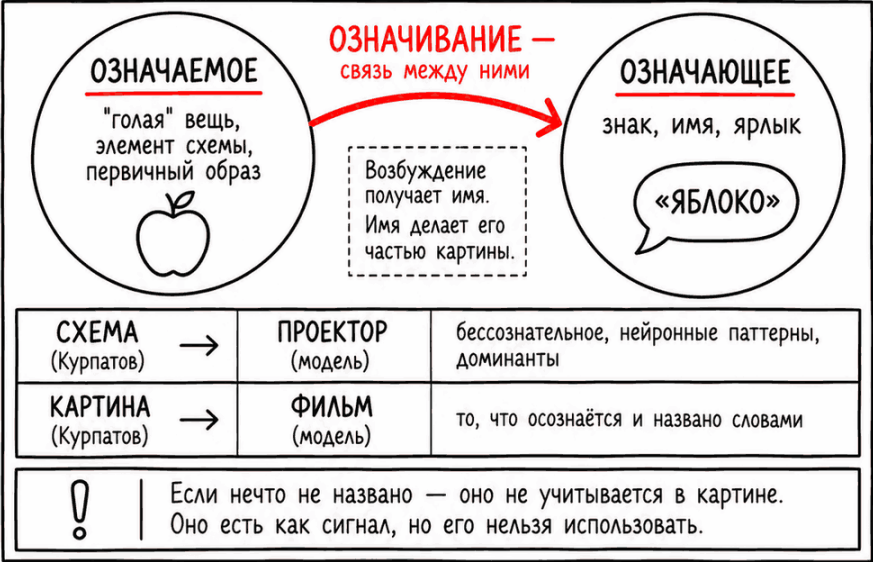
УРОВЕНЬ	ЧТО ЭТО	ПРИМЕР
Означаемое	«Голая» вещь, элемент схемы	Волна 700 нм, паттерн в зрительной коре
Означающее	Знак, имя, ярлык	Слово «красный», образ крови
Означивание	Связь между ними	Ум навешивает ярлык: «это — красный»

Без означивания вещь не существует для картины. Она есть как физический сигнал, но не встроена в модель мира.

ЧАСТЬ 1. УСТРОЙСТВО ОПЫТА

СХЕМА 6. ОЗНАЧИВАНИЕ

Вопрос: КАК ВОЗБУЖДЕНИЕ СТАНОВИТСЯ СМЫСЛОМ? Тип: МОСТ Введение



“ Означивание — это резонанс между паттерном в Проекторе и словом в Фильме.

1



Как я это назвал?

2



Что изменится, если назвать иначе?

3

?

Что во мне сейчас не названо?



СМЫСЛ СХЕМЫ:

Название приписывает вещи свойства.
Меняешь название — меняешь свойства.

Схема 6. Означивание: означаемое и означающее

Почему «схема» и «картина» Курпатова — это «Проектор» и «Фильм»

«Схема» (Курпатов) → **Проектор** (наша модель). Бессознательный уровень, где формируются означаемые: первичные образы, нейрон-

ные паттерны, доминанты. «Голое» возбуждение, ещё не названное. Работа мозга как биологического процессора.

«Картина» (Курпатов) → **Фильм** (наша модель). Сознательный уровень, где означаемые связываются с означающими. То, что мы осознаём: «красный», «больно», «меня не уважают». Смонтированный фильм, который ум показывает самому себе.

Связь — через резонанс: «схема» — резонанс на уровне Проектора; «картина» — резонанс на уровне Фильма; означивание — акт резонанса между ними.

Философская параллель: праджняпти. В буддизме есть понятие праджняпти — условное обозначение, не соответствующее никакой реальной сущности (Далай-лама XIV, 2017, т. 1).

«Стол» — праджняпти. Нет никакой «столовости» в дереве. «Красный» — тоже праджняпти. Нет никакой «красноты» в волне.

Буддизм говорит: все концепции — праджняпти. Они полезны для коммуникации, но не являются реальностью.

Самоприменение. Если все концепции — праджняпти, то и «резонанс», и «Проектор», и «Фильм», и «Пустотность» — тоже праджняпти. Формулировки вида «резонанс — это точное описание механики» или «Пустотность — это вы» в книге недопустимы. Мы говорим строже: резонанс — рабочая модель, полезная ровно настолько, насколько она позволяет что-то различить. Слово «Пустотность» указывает на отсутствие самосущего существования, а не на объект, на который можно показать пальцем. В том числе — и на отсутствие самой Пустотности как вещи.

Вывод: трудной проблемы нет

Трудная проблема — зеркало, в котором дуалистическое мышление видит своё противоречие. Оно не может объяснить опыт, потому что уже предположило, что опыт — это «что-то другое», чем материя.

Мы говорим: нет ничего другого. Есть поле отношений. Есть резонанс. Есть означивание.

Резонанс — есть. Ярлык — есть. Но это не одно и то же.

Когда это различено, вопрос исчезает. Как исчезает вопрос «почему у числа 7 такой цвет?» — когда мы понимаем, что числа не имеют цвета.

Цвет — означающее. Означаемое — резонанс. Означивание — связь. Связь — резонанс. И все эти слова — праджняпти.

СХЕМА 11. ПОДМЕНА УРОВНЯ

Вопрос: ПОЧЕМУ ОТВЕТА НЕ НАХОДЯТ?

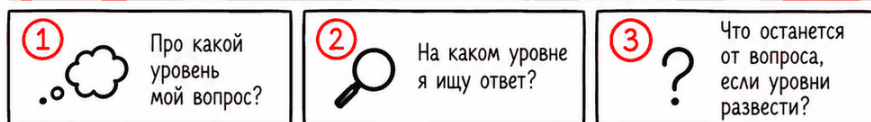
Тип: РАЗБОР

Гл. 7



! «Ощущается» — это уже означивание. Вопрос был про второй уровень, ответ ищут в третьем. И не находят, потому что это разные вещи.

“ Как исчезает вопрос «почему у числа 7 такой цвет?» — когда понимаешь, что числа не имеют цвета.



СМЫСЛА СХЕМЫ: | Неразрешимый вопрос — часто вопрос, заданный не на том уровне.

Схема 11. Подмена уровня: как исчезает трудная проблема

ТЕРМИНЫ МОДЕЛИ

Термины не являются «вещами» — это аспекты одного процесса. Для описания нам нужны имена, и каждое из них условно.

Пустотность — основа описания. Не «ничто», а отсутствие самосущего существования. Всё, что есть, существует только как отношение к другому. Вне отношений ничего нет. Пустотность не является субстанцией и не соединяет две субстанции: она снимает допущение, что такие субстанции есть.

Резонанс — процесс, при котором одна конфигурация отношений входит в согласование с другой. Не «выбор» и не «действие субъекта»: физический процесс, подобный тому, как камертон звучит в унисон с внешней частотой. Нейробиологический аналог — когерентность нейронных осцилляций (Fries, 2005).

Означивание — процесс, при котором резонанс получает имя, ярлык, знак. Означивание превращает «голое» возбуждение в элемент картины мира.

Проектор — тело и мозг. Локальный ограничитель, который сужает поле до узкой полосы человеческого опыта. Проектор **порождает содержание** (паттерны возбуждения, Фильм) и **оформляет, но не производит способность различать**. Мозг и тело работают автоматически: сканируют пространство на угрозы, запускают реакции, порождают паттерны.

Фильм — содержание ума: бегущая лента мыслей, образов, эмоций, воспоминаний, планов. То, что возникает на основе паттернов, порождаемых Проектором. Большинство людей ошибочно считают себя этим Фильмом: «Я — мои мысли», «Я — моя история». Но Фильм — картинка на экране, которую смотрят.

Осознавание — сама способность различать. Не мысль, не образ, не ощущение. Не сущность, которая «остаётся» после разрушения всего остального: нечто, не зависящее ни от чего и переживающее

разрушение всего остального, было бы самосушим существованием — тем самым, которое отрицается на первой странице. Осознание — **способ, которым нечто дано**: ясность и познающая природа, не имеющие собственного содержания. Буддийская традиция описывает это так: «Познающая природа... называется умом, и она нематериальна... Познавательные акты обладают природой знания благодаря базовой природе — ясности» (Далай-лама XIV, 2017, т. 2). Ясность — не вещь, которая продолжается. Это то, что делает возможным различение.

Содержание и Осознание. Содержание (Фильм, мысли, эмоции, цвета, боли) — эмерджентно: оно возникает во взаимодействии и исчезает. Осознание не является эмерджентным свойством, но и не является субстанцией: это не свойство, а способ данности.

Три уровня — не три вещи, а три аспекта одного процесса. Проектор — резонанс на уровне тела и мозга. Фильм — резонанс на уровне ума. Осознание — сама способность к различению. Они не существуют отдельно друг от друга — как волна, океан и вода.

Три роли — не «субъекты», а степени захвата резонансом.

- **Зритель** — резонанс захвачен объектом; отождествление с Фильмом.
- **Наблюдатель** — резонанс различает себя и объект; знание, что ты — не содержание.
- **Автор** — цепляние за частоты прекратилось; естественная свобода.

Различение и решение. Три вещи, которые обычно называют одним словом «выбор»:

- **Выбор-как-выбор** (selection): взвешивание альтернатив и решение агента. Модель его отрицает: нет агента, который выбирает; переключение резонанса происходит автоматически, по структуре Проектора, содержанию Фильма и внешним условиям.

- **Решение-как-формулировка:** постфактум-история, которую Фильм рассказывает о уже произошедшем переключении. Не причина действия, а его комментарий.
- **Свобода-как-не-цепляние:** прекращение принудительного удержания частоты. Это не действие и не акт воли, а угасание цепляния — событие, а не поступок.

Системе доступна не частота, а **работа с условиями (контекстом)**, в которых одни резонансы возникают, а другие нет. Это равно то, что методология Maiorlab называет изменением поведения через изменение контекста: бесполезно прямо менять образ мышления и ценности — включаются защитные механизмы; целевые модели поведения возникают там, где контекст делает их выгодной стратегией.

Вихрь — рабочее и сознательно условное имя для устойчивого паттерна резонанса, не имеющего носителя-сущности: как вихрь в воде — не вещь, а устойчивая форма движения.

Схема. Три роли и три значения слова «выбор»

Слева — три роли (Зритель → Наблюдатель → Автор). Справа — три значения слова «выбор», выстроенные в одну строку и подписанные: «выбор» = selection (отрицается), «выбор» = комментарий (постфактум), «свобода» = не-цепляние (не выбор).

ЧАСТЬ I. РЕЗОНАНСНАЯ ПУСТОТНОСТЬ

ГЛАВА 1. ПУСТОТНОСТЬ КАК ОСНОВА ОПИСАНИЯ

1.1. Что такое Пустотность

В основе — не материя и не сознание как вещи. В основе — отсутствие самосущего существования. Любой объект, любое явление существует только как отношение к другим явлениям. Вне отношений ничего нет.

Это не означает, что «ничего нет». Это означает, что нет ничего отдельного. Всё взаимосвязано. Эта «голая способность к отношениям» и есть основа описания.

Философская параллель (мадхьямака). В школе мадхьямака учение о пустоте (шуньяте) разработано с предельной логической строгостью. Чандракирти (VII в.) в «Введении в Мадхьямику» показывает: ни один феномен не обладает самосущим существованием — всё возникает в зависимости от другого (пратитья-самутпада). Это не мистика, а строгая позиция, устраняющая дуализм субъекта и объекта. Нагарджуна формулирует это в «Муламадхьямака-карикe» (24.18): «Зависимое возникновение мы называем пустотой».

Различие традиций. Иногда для иллюстрации всеобщей связи приводят ведантический принцип единства Атмана и Брахмана (Упанишады): мир как единый неделимый организм. Мы этого не делаем. Атман — неизменная самость, а мадхьямака специально опровергает неизменную самость. Две традиции не могут подтверждать один тезис: они взаимно опровергают друг друга. Более того, цитата «Когда срывают травинку, вздрагивает вся Вселенная», приписываемая Упанишадом, в канонических текстах не обнаруживается.

Что действительно можно сказать: разные традиции сходятся в одном пункте — в отказе от представления о вещах как о независимых

блоках, — и расходятся в другом — в вопросе о том, есть ли неизменная самость. Наша модель стоит на второй позиции.

1.2. Эффект бабочки как иллюстрация нелокальности причины

Принцип всеобщей взаимосвязи имеет яркую иллюстрацию в естественных науках — «эффект бабочки».

Термин появился в 1972 году, когда метеоролог Эдвард Лоренц представил доклад «Предсказуемость: может ли взмах крыла бабочки в Бразилии вызвать торнадо в Техасе?» (Lorenz, 1972). Он работал с компьютерной моделью прогноза погоды. Однажды, повторяя расчёт, он ввёл данные с меньшей точностью: вместо 0,506127 — 0,506. Разница составила около одной десятичной (0,000127), то есть округление произошло в четвёртом знаке после запятой. Результат оказался ошеломляющим: прогноз изменился полностью.

Это наблюдение привело к рождению теории хаоса — раздела математики и физики, изучающего поведение сложных и чувствительных систем (Lorenz, 1963). В таких системах нельзя предсказать результат, опираясь только на локальные причины: всё связано со всем.

В нашей модели эффект бабочки — не метафора, а точная иллюстрация одного тезиса: **локальная причина не объясняет состояния системы**. То, что мы привыкли называть «причиной», — локальная интерпретация уже произошедшего процесса. Истинное условие всегда находится в целостном поле отношений.

Чего эффект бабочки не доказывает. Из него нельзя вывести существование свободы. Система Лоренца полностью детерминирована: она непредсказуема и при этом в ней нет никакой свободы. Непредсказуемость для наблюдателя и свобода деятеля — разные вещи, и одна из другой не следует. Недетерминированность также

не тождественна свободе. Поэтому свобода в нашей модели выводится не из хаоса, а из прекращения цепляния (см. 1.4 и гл. 3).

Этот пункт стоит рядом с выводом Роберта Сапольски: детерминизм поведения не уничтожает возможности изменения — он меняет наши представления о том, **чем** это изменение производится. Не «силой воли», а условиями, обучением и средой (Sapolsky, 2023).

1.3. Эмерджентность — рождение нового из отношений

Откуда берутся новые свойства, которых нет у отдельных частей? Это явление называют **эмерджентностью** (от англ. emergence — возникновение).

Эмерджентность — появление у системы свойств, не сводимых к свойствам её частей. Целое больше суммы частей, и это «больше» возникает не из добавления деталей, а из способа организации (Anderson, 1972).

Примеры:

- Отдельные молекулы воды не «мокрые», но их совокупность образует жидкость со свойством текучести.
- Отдельные нейроны не «мыслят», но согласованная осцилляторная активность сети — когерентность, резонанс — создаёт новый, функциональный уровень: паттерн, распределённый по ансамблю (Fries, 2005).
- Отдельные люди не составляют команду, но их взаимодействие создаёт коллективный интеллект и культуру (см. гл. 11).

ЧАСТЬ 1. УСТРОЙСТВО ОПЫТА

СХЕМА 4. МАЛОЕ ИЗМЕНЕНИЕ И НОВОЕ КАЧЕСТВО

Вопрос: ПОЧЕМУ БУДУЩЕЕ НЕПРЕДСКАЗУЕМО? Тип: ПРИНЦИП Гл. 1



Схема 4. Малое изменение и новое качество

Эмпирика. В философии сознания эмерджентность — один из ключевых ответов на «трудную проблему»: содержание сознания рассматривается как эмерджентное свойство высокоорганизованной нейронной системы, не сводимое к физическим процессам, но

и не существующее отдельно от них (Edelman, 1987; Edelman & Tononi, 2000).

Содержание и способность. Эмерджентно **содержание**. Осознание — не эмерджентно. Эмерджентность — мост между Пустотностью и проявленным миром содержаний: когда отношения приобретают устойчивую конфигурацию (резонанс), возникает новое качество — опыт, смысл, паттерн. Но способность к различению не является продуктом этой конфигурации, как не является и её свойством: она есть условие, при котором конфигурация вообще может быть различена.

Именно поэтому:

- **Содержание опыта** не находится «внутри» мозга — оно возникает на границе резонанса Проектора и Фильма.
- **Команда** не равна сумме навыков сотрудников — её сила рождается из качества резонанса между ними.
- **Инсайт** не выводится из предыдущих мыслей логически — он возникает как новая фигура из пересобранного фона при наличии уже имеющихся элементов. Нового «вещества» не появляется; появляется новая организация.

Чего эмерджентность не доказывает. Из неё нельзя вывести существование свободы. Во-первых, эмерджентность часто совместима с детерминизмом: новое качество может быть строго предопределено конфигурацией, хотя и не выводимо из рассмотрения частей по отдельности. Во-вторых, если пространство вариантов дано заранее, эмерджентность может быть только эпистемической — новое для наблюдателя, а не новое в мире. О свободе эмерджентность не говорит ничего.

1.4. Пространство вариантов и свобода

Все возможные отношения существуют как потенциальные состояния. **Точная формулировка:** пространство вариантов — не склад

готовых сценариев, а **поле возможных отношений**. Оно описывает не то, что произойдёт, а то, что совместимо. Реализуется всегда одна конфигурация, и она не «лежала готовой»: она возникает. Прошлое и будущее не «уже есть» в том смысле, в каком есть камень на дороге; они есть как ограничения на совместимость.

То, что мы ошибочно называем «выбором», — автоматический резонанс. Система (ум, тело, привычные паттерны) входит в согласование с теми частотами, которые соответствуют её структуре и накопленным впечатлениям. Нет отдельного «выбирающего» — есть акт резонанса: камертон звучит в унисон не потому, что «выбрал», а потому что так устроена его структура.

То, что мы переживаем как «я решил», — постфактум-интерпретация, которую Фильм создаёт, чтобы объяснить уже произошедшее переключение. Переключение происходит автоматически, в зависимости от трёх факторов:

1. **Структура Проектора** (архетип, инстинкты, этажи мозга).
2. **Содержание Фильма** (текущие мысли, убеждения, речевые стратегии).
3. **Внешние условия** (то, что мы называем триггерами).

Ум задним числом создаёт историю: «я выбрал это». Это иллюзия выбора-как-выбора.

Эмпирика. Это не философская декларация. Канеман описывает Систему 1 (быстрое, автоматическое, вне контроля) и Систему 2 (медленное, требующее усилий), где Система 1 постоянно генерирует предложения, а Система 2 чаще всего их лишь одобряет, ощущая при этом, будто «решила» (Kahneman, 2011). Либет показал активацию моторных областей за сотни миллисекунд до осознания намерения (Libet, 1985); в фМРТ-исследованиях Хайнса предсказание решения достигает 7–12 секунд (Soon et al., 2008). Мы читаем это не как «мозг решает за нас», а как подтверждение: **решение-как-формулировка приходит после переключения**.

Сапольски идёт дальше и показывает, что детерминирована не только «формулировка», но и само намерение: оно складывается из генов, гормонов, эпигенетики, детства и культуры, ни одно из которых мы не выбирали (Sapolsky, 2023). Модель принимает этот вывод как эмпирическую опору и делает из него не нигилизм, а иной вывод о том, где вообще следует прикладывать усилие (см. гл. 13).

Но свобода в модели есть — и вот её точное определение. Свобода — не в способности выбирать частоту. Свобода — в **прекращении цепляния** за частоту, с которой система уже резонирует. Это не действие, а угасание: цепляние не поддерживается и перестаёт быть принудительным. И это не «второй выбор», который делает Наблюдатель: как только различие случилось, цепляние не поддерживается само — как перестаёт звенеть камертон, если его перестали подпитывать.

Философская параллель. Буддийское учение о бессамости (анатман) говорит то же: нет постоянного, независимого «я», которое принимает решения; есть поток причинно-связанных моментов сознания, каждый из которых обусловлен предыдущим. «Выбор» — концептуальная конструкция, возникающая после события. Подлинная свобода — в осознании этого механизма и в прекращении отождествления с процессом.

О квантовой механике. Квантовая механика — созвучие, а не подтверждение. Реляционная интерпретация Ровелли (Rovelli, 1996) и позиция Бома (Bohm, 1980) действительно отказываются от разделения наблюдателя и наблюдаемого, и это тот же ход, который делает книга. Но это философский резонанс, а не доказательство. Копенгагенская интерпретация и интерпретация Эверетта (Everett, 1957) несовместимы между собой, и ссылаться на обе как на поддержку одной идеи нельзя.

В теории динамических систем аналог пространства вариантов — фазовое пространство. В буддийской философии — дхармадхату.

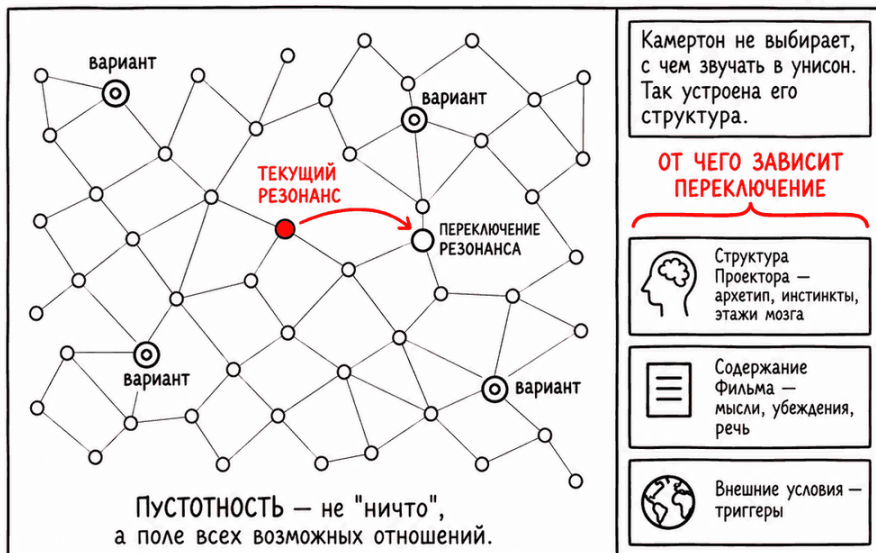
ЧАСТЬ 1. УСТРОЙСТВО ОПЫТА

СХЕМА 3. ПУСТОТНОСТЬ И ПРОСТРАНСТВО ВАРИАНТОВ

Вопрос: ЧТО В ОСНОВЕ?

Тип: ПОЛЕ

Гл. 1



“ Вне отношений ничего нет. Нет ничего отдельного.

① С какой частотой
я сейчас
резонирую?

② Что удерживает
меня в ней?

③ Что изменится,
если перестать
за неё цепляться?



**СМЫСЛ
СХЕМЫ:**

Свобода — не в том, чтобы выбрать частоту,
а в том, чтобы не цепляться за ту, которая уже звучит.

Схема 3. Пустотность и пространство вариантов

1.5. Проверка на соблазн

Модель работает на границе между нейробиологией и традицией. На этой границе много соблазнов, и их нужно назвать по имени — иначе модель начнёт «доказывать» то, что не должна.

Соблазн 1: квантовый мистицизм. Популярные концепции утверждают, что «сознание творит материю», «наблюдатель материализует частицу», а «квантовое поле» хранит все возможные реальности. Это не эмпирика. Эффект наблюдателя в квантовой механике — это вопрос о роли измерения в формализме, а не о том, что человеческое внимание меняет исход броска монеты. Согласованность мышления и чувства не «посылает сигнал в поле». Мы отвергаем этот соблазн, потому что он превращает метафору в физику (см. гл. 13, границы применимости).

Соблазн 2: нейропластичность как магия. Реальная, воспроизводимая эмпирика: мозг физически меняется под влиянием повторяющегося опыта, а мысленная репетиция активирует частично те же сети, что и реальное действие (Hebb, 1949; Maguire et al., 2000; Draganski et al., 2004). Это подтверждает тезис «повторяющийся резонанс закрепляет паттерн». Это не подтверждает тезис «изменение реализуется прямым усилием воли»: нейропластичность управляется **условиями** — повторением, контекстом, подкреплением, а не намерением.

Соблазн 3: панпсихизм. Идея, что сознание — фундаментальное свойство Вселенной, кажется родственной модели. Она ей не родственна, а зеркальна. Панпсихизм постулирует опыт как свойство элементов и платит за честность умножением сущностей (микроопыт и макроопыт). Модель вообще не рассматривает опыт как свойство — поэтому панпсихизм не союзник, а её зеркальное отражение (см. 6.3).

Соблазн 4: «сила воли». Самая распространённая ошибка. Она состоит в том, что изменение поведения приписывается сознательному усилию. Канеман показывает, что Система 2 ленива и истощается, а «истощение эго» делает решения хуже к концу дня (Kahneman, 2011). Сапольски показывает, что лобная кора, «отвечающая» за самоконтроль, сама является продуктом неподконтрольных факторов (Sapolsky, 2023). Модель принимает это как аргумент не против изменения, а против того, **где** изменение ищут.

Соблазн 5: объяснить всё «резонансом». Самое коварное — потому что исходит от самой модели. «Резонанс» — праджняпти. Если слово начинает объяснять всё подряд, оно перестаёт что-либо различать. Признак здоровья модели — способность назвать, где она не работает (гл. 13).

ЧАСТЬ II. ТРИ УРОВНЯ И ТРИ РОЛИ

ГЛАВА 2. ТРИ УРОВНЯ РЕАЛЬНОСТИ

Уровень 1. Проектор (тело и мозг)

Это локальный ограничитель. Не генератор сознания, а фильтр, который сужает поле до одной узкой полосы — вашего человеческого опыта. Мозг и тело работают автоматически, без вашего участия: сканируют пространство на угрозы, запускают реакции, порождают паттерны возбуждения.

Точная формулировка. Проектор порождает **содержание** и не производит **способность**. Он оформляет и ограничивает, но не создаёт то, благодаря чему оформленное может быть различено. Это не уступка материализму и не победа над ним: это отказ от двух позиций сразу — и от «мозг производит всё», и от «есть отдельная духовная субстанция».

Эмпирика. Станислас Деан и коллеги показали: мозг непрерывно генерирует спонтанную активность, не требующую внешнего стимула. Эта внутренняя активность связана с работой сети пассивного режима, DMN (Raichle et al., 2001; Dehaene, 2014). Мозг работает и без внешнего сигнала.

Три ключевые сети: DMN (автопилот, внутренний диалог), SN (сеть выявления значимости — переключатель внимания), CEN (центральная исполнительная сеть — решение задач) (Seeley et al., 2007; Dosenbach et al., 2007; Menon, 2011). Это нейробиологический коррелят нашей модели.

Сети покоя формируются до рождения: у недоношенных детей и в третьем триместре внутриутробного развития показано появление устойчивых сетей покоя (Doria et al., 2010; Jakab et al., 2014). Проектор — не продукт обучения, а базовая архитектура.

Ограничения Проектора — эмпирика. Работа Рока фиксирует три фундаментальных ограничения: сознательная «сцена» вмещает около 3–4 объектов (чем сложнее объекты, тем меньше их помеща-

ется); многозадачности нет — есть быстрое переключение, истощающее ресурс; префронтальная кора составляет 4–5% объёма мозга, но потребляет непропорционально много энергии и быстро истощается (Rock, 2009). Это не метафоры — это границы, с которыми модель обязана считаться, потому что они определяют, **сколько** различения вообще возможно за раз.

Практическая параллель: четыре кластера психической активности. СПП различает сознательное (префронтальная кора, центральная исполнительная сеть), подсознание (DMN), бессознательное (подкорковые структуры, лимбическая система) и неосознанное (ствол мозга, мозжечок, автоматизмы) (Курпатов, 2018). В нашей модели это уровни Проектора, каждый со своим вкладом в резонанс: сознательное — «сцена», подсознание — лента Фильма, бессознательное — источник базовых частот, неосознанное — машинерия оформления.

Уровень 2. Фильм (ум, мысли и эмоции)

Бегущая лента мыслей, образов, эмоций, воспоминаний, планов. Содержание, возникающее на основе паттернов, порождаемых Проектором. Большинство людей ошибочно считают себя этим Фильмом: «Я — мои мысли», «Я — моя история». Фильм — картинка на экране, которую смотрят.

Эмпирика (предиктивное кодирование). Теория предиктивного кодирования утверждает: мозг постоянно предсказывает сенсорный ввод и корректирует предсказания на основе ошибок (Friston, 2010; Bastos et al., 2012). Проектор — «машина предсказаний». Фильм — не пассивное отражение реальности, а активная конструкция на основе прошлого опыта; предсказания сигнализируются в низкочастотной активности (Sedley et al., 2016; Heilbron & Chait, 2018).

Эмпирика (WYSIATI). Канеман описывает ключевое свойство Системы 1: WYSIATI — What You See Is All There Is. Ум строит самую

связную историю из доступной информации и полностью игнорирует то, чего нет. Уверенность определяется **когерентностью** истории, а не полнотой данных (Kahneman, 2011). Это и есть механика Фильма: лента редко ошибается в фактах — она ошибается в **полноте**. Отсюда чрезмерная уверенность, эффект фрейминга и пренебрежение вероятностями. Это одновременно и сильная, и опасная черта: связанная история убедительна ровно потому, что она связана.

Философская параллель. В буддийской психологии это соответствует концептуальному познанию, которое воспринимает объект через посредство ментального образа. Концептуальное познание всегда искажает реальность, но может быть либо ложным, либо неложным — в зависимости от того, насколько искажение соответствует фактам (Далай-лама XIV, 2017, т. 1). Это точная формулировка: Фильм не бывает «нейтральным», он бывает либо ложным, либо неложным.

Философская параллель (ментальные факторы). Традиция Наланды перечисляет 51 ментальный фактор, а палийская традиция — 52. Это не отвлечённый список, а карта частот, из которых складывается резонанс: 5 всегда присутствующих (ощущение, различение, намерение, контакт, внимание) — это базовый цикл обработки, происходящий при каждом ведущем уме; 5 определяющих объект (стремление, влечение, памятование, сосредоточение, мудрость) — механизм стабилизации резонанса на объекте; 11 благих (вера, стыд, совесть, непривязанность, безгневность, незаблуждение, усердие, податливость, осмотрительность, равностность, непричинение вреда) — частоты, при которых резонанс ведёт к ослаблению страдания; 6 коренных омрачений и 20 вторичных клеш — частоты захвата; 4 изменчивых (сон, сожаление, общий анализ, тонкий анализ) — факторы, полярность которых **определяется условиями**, а не собственной природой. Последнее — прямое эмпирическое созвучие с центральным тезисом модели: полярность задаётся контекстом (см. приложение А).

Уровень 3. Осознание (ясность и способность различать)

Это сама способность различать. Не мысль, не образ, не ощущение. Присутствие, в котором различаются Проектор и Фильм.

Осознание — не сущность, которая продолжается после разрушения носителя. Это **ясность как способ данности**. Буддийская традиция описывает ум как «ясность и способность к познанию», но не как вещь, которая переживает разрушение всего остального: говорится о базовой природе, которая не имеет собственной формы и является условием для любого проявления (Далай-лама XIV, 2017, т. 2).

Практический смысл различия. Модель не утверждает, что некая сущность «выживает». Она утверждает: прекращение цепляния возможно, и оно не требует, чтобы было что-то, что цепляется вечно.

Философская параллель. Неконцептуальное безошибочное познание — непосредственное восприятие, постигающее объект без посредства ментальных образов. В нашей модели это чистое Осознание, свободное от искажений, — но и оно не является вещью.

Границы применимости. Модель не берётся решать вопрос, при каких условиях осознание присутствует, а при каких нет, у иных систем — животных, младенцев, технических устройств.

ЧАСТЬ 1. УСТРОЙСТВО ОПЫТА

СХЕМА 1. ТРИ УРОВНЯ РЕАЛЬНОСТИ

Вопрос: ИЗ ЧЕГО СОБРАН ОПЫТ? Тип: КАРТА Гл. 2



66

ЭТО НЕ ТРИ ОТДЕЛЬНЫЕ ВЕЩИ, А ТРИ АСПЕКТА ОДНОГО ПРОЦЕССА — КАК ВОЛНА, ОКЕАН И ВОДА.

1



ЧТО СЕЙЧАС
В МОЁМ
ФИЛЬМЕ?

2



ЗАМЕЧАЮ ЛИ Я,
ЧТО СМОТРЮ
ЕГО?

3



КТО ТОТ,
КТО ЗАМЕЧАЕТ?



**СМЫСЛ
СХЕМЫ:**

ПРОЕКТОР ПОРОЖДАЕТ, ФИЛЬМ ПОКАЗЫВАЕТ,
ОСОЗНАВАНИЕ РАЗЛИЧАЕТ.

Схема 1. Три уровня реальности

ГЛАВА 3. ТРИ РОЛИ

Внутри процесса различения есть три состояния. Это не «субъекты», а степени захвата резонансом.

Зритель. Резонанс захвачен объектом. Отождествление с Фильмом. Вы сливаетесь с мыслями, эмоциями, сюжетами. Признак: «Я злюсь», «Я боюсь», «Я — моя история». Результат: автоматические реакции, повторяющиеся сценарии, страдание.

Наблюдатель. Резонанс различает себя и объект. Знание, что ты — не содержание. Вы замечаете мысли и эмоции, но не сливаетесь с ними. Признак: «Я замечаю, что во мне возникает гнев». Результат: ясность, прекращение отождествления.

Автор. Цепляние за частоты прекратилось. Это не «выбор» в смысле решения личности, а естественная свобода: любая частота может быть, без отождествления с ней. Признак: отсутствие принудительных реакций. Результат: покой, творчество, служение.

Уточнение. Роли — состояния системы, а не стадии, которые проходит сущность. Склеивание происходит на уровне Проектора и Фильма: автоматическое схождение паттерна с содержанием. Страдает Фильм. Различие важно, потому что иначе мы возвращаем страданию тот самый субъект, который отрицаем.

Практическая параллель (коучинг и экзистенциальная терапия). Переход Зритель → Наблюдатель соответствует тому, как мысль перестаёт быть незамеченной. Переход Наблюдатель → Автор — не «выбор нового действия». Это перестройка контекста, в котором действие складывается. Франкл называл это «паузой между стимулом и реакцией»; в терминах модели пауза — это место, где автоматическая связь не поддержана, а не место, где кто-то принимает решение (Frankl, 1959; Yalom, 1980).

Уточнение параллели с STFAR. Модель STFAR предполагает, что автор выбирает мысль. Наша модель говорит иначе: перестрой-

ка происходит на уровне условий (контекст), а не на уровне волевого выбора. Не «выбрать новую мысль», а изменить среду, в которой старая мысль перестаёт быть неизбежной.

Практическая параллель (маркирование и переоценка). Рок описывает два приёма, соответствующие переходу Наблюдатель → Автор. Маркирование — называние эмоции одним-двумя словами — снижает возбуждение лимбической системы. Переоценка — изменение интерпретации события — снижает негатив. Оба приёма ставят систему в состояние, где старая реакция не поддержана, а не «побеждена» усилием (Rock, 2009). Это важно: приёмы работают не потому, что вы «решили», а потому что изменили контекст обработки.

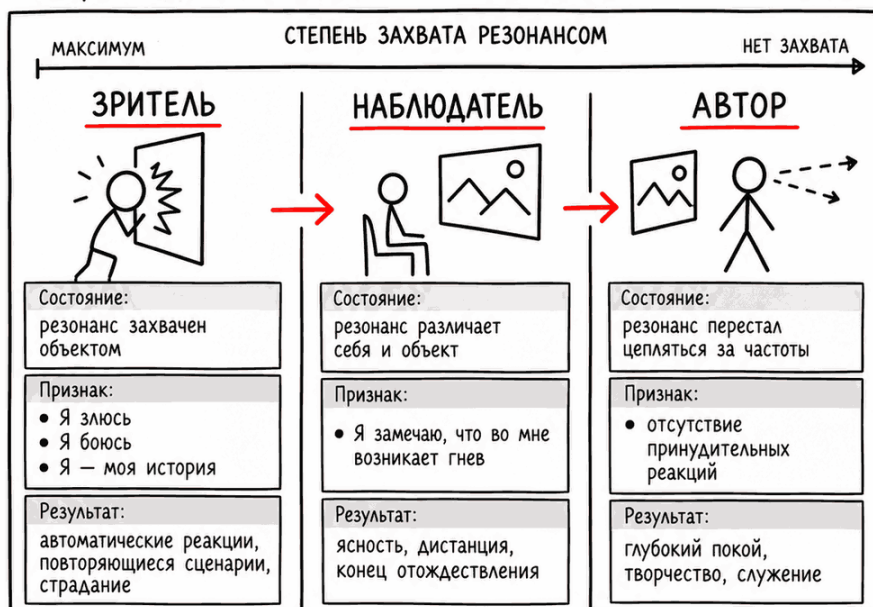
ЧАСТЬ 2. РОЛИ

СХЕМА 5. ТРИ РОЛИ СОЗНАНИЯ

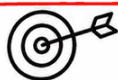
Вопрос: ГДЕ Я СЕЙЧАС?

Тип: ШКАЛА

Гл. 3



“ Это не три субъекта, а три степени захвата.



**СМЫСЛ
СХЕМЫ:**

Роль не даётся навсегда. Это положение на шкале, и оно меняется за секунды.

Схема 5. Три роли сознания

ЧАСТЬ III. МЕХАНИКА

ГЛАВА 4. МЕХАНИКА АВТОМАТИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ

4.1. Архетипы и инстинкты

Архетипы, описанные Карлом Юнгом как универсальные паттерны поведения, в современном понимании — генетически обусловленные нейронные ансамбли, активизирующиеся в ответ на определённые контексты.

С точки зрения нейробиологии каждый архетип соответствует паттерну активации трёх систем:

Рептильный мозг (ствол, базальные ганглии) — базовые реакции выживания: «бей, беги, замри».

Лимбическая система (миндалина, гиппокамп, поясная кора) — эмоциональная оценка, привязанности, социальные связи.

Префронтальная кора — планирование, самоконтроль, подавление автоматических реакций.

АРХЕТИП	НЕЙРОБИОЛОГИЧЕСКИЙ КОРРЕЛЯТ	ХАРАКТЕР АКТИВАЦИИ
Воин	Высокая реактивность миндалины, активация симпатической системы	Мгновенная, интенсивная реакция на угрозу. Агрессивная защита, воля к прорыву
Искатель	Дофаминергическая система, высокий уровень поискового поведения	Поиск новизны, риска, исследования. Слабые тормозные механизмы
Хранитель	Островковая доля, системы привязанности и окситоциновые рецепторы	Медленная, инертная реакция. Устойчивость к стрессу, предпочтение порядка
Мудрец	Префронтальная кора активна, лимбическая понижена	Аналитическая, рефлексивная реакция. Торможение импульсов, наблюдение

ЧАСТЬ 3. УСТРОЙСТВО ПРОЕКТОРА

СХЕМА 7. ЧЕТЫРЕ АРХЕТИПА

Вопрос: КАКОЕ У МЕНЯ "ЖЕЛЕЗО"?

Тип: ТАБЛИЦА

Гл. 4

АРХЕТИП	НЕЙРОБИОЛОГИЧЕСКИЙ КОРРЕЛЯТ	ХАРАКТЕР АКТИВАЦИИ
 <u>ВОИН</u>	высокая реактивность миндалины, симпатическая нервная система	мгновенная интенсивная реакция на угрозу, агрессивная защита, воля к прорыву
 <u>ИСКАТЕЛЬ</u>	дофаминергическая система, высокий уровень поискового поведения	постоянный поиск новизны и риска, слабые тормозные механизмы
 <u>ХРАНИТЕЛЬ</u>	островковая доля, системы привязанности, окситоцин	медленная инертная реакция, устойчивость к стрессу, предпочтение порядка
 <u>МУДРЕЦ</u>	префронтальная кора активна, лимбическая понижена	аналитическая рефлексивная реакция, торможение импульсов, наблюдение



Архетип — не характер и не судьба. Это преднастройка Проектора: с какой частотой система входит в резонанс быстрее всего.



Архетипы — не эзотерика, а измеримые паттерны активации.

①



Какой архетип включается у меня под давлением?

②



Какой архетип я подавляю?

③



Какая задача требует сейчас другого архетипа?



**СМЫСЛ
СХЕМЫ:**

Архетип — это "железо".
Роль — то, как я с ним обхожусь.

Схема 7. Четыре архетипа и их нейрокорреляты

Инстинкты — более архаичные программы выживания индивида и вида:

Самосохранение — активация амигдалы и гипоталамуса при обнаружении опасности. Реакция: бежать, бить, замереть.

Иерархия (статус) — системы социального доминирования. Реакция: доминировать, подавлять, конкурировать.

Принадлежность — системы привязанности. Реакция: искать контакт, добиваться одобрения.

Эмпирика (потребности). Вячеслав Дубынин показывает: в основе психической деятельности лежат врождённые эволюционные программы — биологические потребности: витальные (голод, безопасность, сон), зоосоциальные (семейные связи, лидерство, подражание), потребности саморазвития (любопытство, свобода, творчество) (Дубынин, 2021).

Эмпирика (Докинз). Ричард Докинз предложил смотреть на поведение с точки зрения репликатора: организм — «машина выживания» генов, а кажущийся альтруизм — способ распространения копий. Правило Гамильтона ($rB > C$) объясняет, почему помощь родственникам выгодна гену; реципрокный альтруизм объясняет кооперацию между неродственными особями при условии повторных встреч; стратегия «око за око» побеждает в итерированной дилемме заключённого (Dawkins, 1976; Axelrod, 1984).

В терминах модели это важное уточнение: часть «архетипических» частот — не культурные образы, а эволюционно закреплённые стратегии, настроенные на контекст. Докинз называет их эгоистичными, но механика резонанса не знает «эгоизма»: система входит в согласование с той стратегией, которая в данных условиях сохраняла копии. Моральная оценка появляется позже — и уже на уровне Фильма.

Практическая параллель (СПП и нейробиология). В СПП архетипические формы описываются как устойчивые паттерны активации трёх сетей: Воин — доминирование SN при подавлении CEN; Искатель — гипер-активация DMN в режиме поиска; Хранитель — активация окситоциновых систем; Мудрец — доминирование CEN при снижении реактивности SN (Menon & Uddin, 2010; Курпатов, 2018).

4.2. Потребности как базовые частоты Проектора

Вячеслав Дубынин показывает: в основе психической деятельности лежат врождённые эволюционные программы — биологические потребности: витальные (голод, безопасность, сон), зоосоциальные (семейные связи, лидерство, подражание), потребности саморазвития (любопытство, свобода, творчество) (Дубынин, 2021). Это не «желания», а наборы частот, с которыми система входит в резонанс автоматически.

Центры потребностей в гипоталамусе и лимбической системе генерируют напряжение, требующее разрядки. Человек в роли Зрителя отождествляется с этим требованием: «Я голоден», «Я в опасности». Для удовлетворения потребности система ищет внешние объекты — это и есть резонанс. Выделение нейромедиаторов при нахождении такого объекта — биохимический сигнал резонанса.

ЧАСТЬ 3. УСТРОЙСТВО ПРОЕКТОРА

СХЕМА 8. ПОТРЕБНОСТИ КАК ЧАСТОТЫ

Вопрос: ЧТО ЗАПУСКАЕТ ДВИЖЕНИЕ?

Тип: ЦИКЛ

Гл. 4



Схема 8. Потребности как базовые частоты Проектора

Задача Наблюдателя — различить автоматическую связь; в Авторе цепляние за эту связь не поддерживается, и она не является принудительной. Работа ведётся не с частотой, а со средой: ритм, правила, доступность объектов, язык, обратная связь. Система входит в согласование с той средой, в которой оказалась.

Эмпирика (нейромедиаторные системы). СПП описывает базовые системы, задающие «тональность» резонанса: мезолимбическая (дофамин — вознаграждение и мотивация), мезокортикальная (дофамин — принятие решений), серотонинергическая (настроение, сон, тревога), норадренергическая (стресс, бдительность), холинергическая (память, внимание), ГАМК-ергическая (торможение), а также НРА-ось (кортизол — реакция на стресс) (Курпатов, 2018). Это важный мост: то, что в модели называется «частотой», на уровне Проектора имеет конкретный нейрохимический профиль. Ни один из этих профилей не выбирается — он задаётся условиями и состоянием системы.

4.3. Три этажа мозга

1-й этаж (ствол мозга) — выживание, телесные реакции. Когда он активен, высшие функции блокируются.

2-й этаж (лимбическая система) — эмоции, инстинкты.

3-й этаж (кора) — логика, самоконтроль.

Практическая параллель (СПП и нейробиология). В СПП трёхэтажная модель коррелирует с работой трёх сетей: DMN (1-й и 2-й этажи), SN (2-й этаж), CEN (3-й этаж). В состоянии стресса активность CEN подавляется, доминируют DMN и SN — нейробиологическое объяснение того, почему «пока первый этаж в напряжении, третий не работает» (Kурpatov, 2019). Роль ретикулярной формации в этом описании — «внутренняя электростанция»: клетки-пейсмейкеры самогенерируют нервно-психическое напряжение, которое питает оба «верхних этажа». Отсюда практический вывод: попытка «успокоить голову» логикой, когда работает ствол, обречена — сначала регулируется напряжение, потом возвращается различие.

Прикладной перевод. Реактивная реакция тела — «бей, беги, замри». Системный ответ — «внимание, дыхание, действие». Это не метафора, а последовательность: сначала возвращается различие

(внимание), затем снимается физиологическое замыкание (дыхание), затем складывается действие. В терминах модели это и есть вход в Наблюдателя.

4.4. Химера — ложная конструкция из фрустрированной потребности

Когда потребность не удовлетворена, ум создаёт ложную конструкцию, чтобы справиться с напряжением: **очаг напряжения** (доминанта) + **автоматическая программа разрядки** (стереотип) + **реакция на собственный Фильм, а не на внешний факт** (разрыв).

Химера заставляет систему реагировать на свои интерпретации, а не на реальность.

Эмпирика. Канеман описывает близкий механизм в терминах теории перспектив: люди оценивают не абсолютный уровень, а **изменение относительно точки отсчёта**, при этом потери ощущаются примерно вдвое сильнее равновеликих выигрышей (неприятие потерь), а разные формулировки одной и той же проблемы приводят к разным решениям (фрейминг) (Kahneman, 2011). Химера — это точка отсчёта, которую Фильм установил произвольно и защищает как факт. Отсюда её устойчивость: чтобы её опровергнуть, нужно не «подумать логично», а сместить точку отсчёта — то есть изменить контекст.

Философская параллель. В буддийской психологии это описывается как процесс возникновения омрачений: скрытая склонность, наличие объекта по близости, неверное умственное восприятие.

Схема. Химера

Формат: очаг напряжения (доминанта) → программа разрядки (стереотип) → реакция на Фильм, а не на факт (разрыв). Цикл замкнут.

4.5. Эго и треугольник Карпмана

Эго — не «ошибка Осознания», а ошибка идентификации на уровне Фильма: автоматическое схождение содержания с ролью. Оно звучит как «Я — это мои мысли», «Я — это моё тело», «Я — это моя должность».

Эго проявляется через драматические роли (Karpman, 1968):

Жертва — отрицает свою силу, ищет виноватого или спасателя.

Преследователь — утверждает себя через контроль и обвинение.

Спасатель — помогает, чтобы чувствовать свою значимость.

Система постоянно переключается между ролями. Выход — позиция наблюдателя, который видит игру и перестаёт в неё верить. В прикладной версии это соответствует переходу от реактивной триады «жертва — спасатель — агрессор» к системной триаде «наблюдатель — автор — взрослый».

Философская параллель. В буддийской психологии это соответствует цеплянию за самость — омрачённому воззрению о реальности индивида.

Схема. Треугольник Карпмана и выход в системную триаду

Слева — драматический треугольник (Жертва, Преследователь, Спасатель). Справа — системная триада (Наблюдатель, Автор, Взрослый). Между ними — стрелка перехода «различение».

4.6. Деадаптивные речевые стратегии

Ум создаёт Фильм и застревает в нём через три стратегии:

Прогноз — тревога о будущем («а вдруг?»).

Требование — гнев о настоящем («он должен»).

Объяснение — апатия о прошлом («потому что...»).

Эти стратегии образуют замкнутый цикл. Выход — не «остановить мысль», а различить её как означивание. Далее возможна практическая работа: **факты отдельно, реакции отдельно**. Событие, интерпретация, искажение, решение — четыре разных столбца, которые обычно слиты в одну строку. Когда они различены, химера теряет опору.

Эмпирика (связь с эвристиками). Канеман показывает, откуда берётся питание каждой стратегии. **Прогноз** опирается на эвристику доступности: мы оцениваем вероятность по тому, насколько легко примеры приходят на ум, поэтому яркие и недавние события кажутся вероятнее (Kahneman, 2011). **Требование** опирается на неприятие потерь и эффект владения: то, что «уже моё» (включая ожидаемое поведение других), ценится выше, а его потеря ощущается вдвое сильнее. **Объяснение** опирается на искажение ретроспективы: после события нам кажется, что мы его предвидели. Все три стратегии — не «глупость» человека, а систематические свойства автоматической обработки. Это важно: их нельзя отменить приказом, потому что они не являются решением.

Философская параллель. Прогноз — форма сомнения; требование — форма гнева и привязанности; объяснение — форма неведения (см. приложение А).

Схема. Речевые стратегии: прогноз, требование, объяснение

Три стрелки, разведённые по времени (будущее / настоящее / прошлое), замкнутые в цикл. Под каждой — эвристика, питающая стратегию (доступность / неприятие потерь / искажение ретроспективы).

4.7. Фиксированная установка как работа Зрителя

Исследования Кэрол Дуэк показывают: вера в неизменность своих качеств (фиксированная установка) порождает реакции, характерные для Зрителя, — страх ошибок, избегание вызовов, неприятие усилий (Dweck, 2006). Человек резонирует с частотой «я — это мои

результаты» и боится, что любое несовершенство поставит на нём клеймо. Похвала за интеллект («ты такой умный!») усиливает этот резонанс.

Установка на рост соответствует переходу к Наблюдателю: способности видятся как процесс, а не как фиксированная данность. Это выход из автоматического резонанса с оценками — не «осознанный выбор» новой установки, а смена контекста, в котором оценка перестаёт быть выгодной стратегией. Установка не выбирается; она перестаёт подкрепляться, когда среда перестаёт награждать за фиксированность и начинает награждать за усилие.

Эмпирика (нейропластичность). Это согласуется с тем, что навык растёт через повторение и подкрепление, а не через намерение: устойчивые изменения требуют многократной практики, эмоционального подкрепления, постепенности и переноса в разные контексты (Hebb, 1949; Draganski et al., 2004; Rock, 2009).

ГЛАВА 5. КАК РАЗНЫЕ ПОДХОДЫ ОПИСЫВАЮТ ТОТ ЖЕ МЕХАНИЗМ

То, что мы описали как механизм резонанса, захвата Фильмом и выхода через наблюдение, было открыто разными традициями независимо. Их инструменты — конкретные способы выйти из автоматического резонанса. Все эти подходы описывают одно и то же с разных сторон.

Экзистенциальная терапия (Франкл, Ялом, Бюджентал, Спинелли, Лэнгле, Шнайдер, Мэй, ван Дорцен) — дерефлексия, эпохе, парадоксальная интенция, ступенчатая диссоциация, переопределение тревоги (Frankl, 1969; Yalom, 1980; Spinelli, 2007; van Deurzen, 1997; Längle, 2003; Schneider, 2008).

Буддийская психология (традиция Наланды) — семичастное деление познания, пятьдесят один ментальный фактор, учение о двух истинах (Васубандху; Далай-лама XIV, 2017).

Нейробиология (Деан, Курпатов, Менон, Фрит, Рамачандран, Дубынин) — спонтанная активность, три сети мозга, зеркальные нейроны, потребности, предсказательное кодирование (Raichle et al., 2001; Rizzolatti & Craighero, 2004; Frith, 2007; Menon, 2011; Friston, 2010; Дубынин, 2021).

Когнитивная психология решений (Канеман, Тверски) — две системы обработки, эвристики и искажения, теория перспектив, два «Я» (Kahneman, 2011).

Поведенческая нейробиология и детерминизм (Сапольски) — биологические и средовые причины поведения, критика «силы воли», карантинная модель вместо возмездия (Sapolsky, 2023).

Эволюционная биология (Докинз) — репликаторы, кин-отбор, реципрокный альтруизм, мемы как второй тип репликатора (Dawkins, 1976).

Кэрол Дуэк — различие фиксированной установки и установки на рост (Dweck, 2006).

Прикладная нейронаука (Рок) — ограничения префронтальной коры, модель SCARF, маркирование и переоценка (Rock, 2009).

Эмпирика: осознанность и три сети

Бремер и коллеги показали, что практика осознанности увеличивает функциональные связи между тремя ключевыми сетями — DMN, SN и CEN (Bremer et al., 2022). Это соответствует механизму переключения между ролями:

DMN — работа Зрителя: погружение в автобиографический Фильм.

SN — механизм переключателя: переход из Зрителя в Наблюдателя.

CEN — режим Автора: действие, поддержанное различием.

Важно: медитация не «отключает» DMN, а учит её не захватывать внимание (Brewer et al., 2011).

Три типа практик по Дэвидсону и коллегам: фокусированное внимание (укрепляет CEN), открытое наблюдение (активирует SN), тренировка позитивных состояний (снижает реактивность DMN) (Lutz et al., 2008; Dahl et al., 2015; Davidson & Goleman, 2017).

Интероцептивное внимание — ещё одно подтверждение. Практика осознанности меняет обработку сигналов от внутренних органов в островковой коре (Craig, 2009; Farb et al., 2007). Это нейробиологический механизм того, как Проектор и Фильм входят в согласование: когда телесные ощущения воспринимаются как сигналы, а не как угроза, отождествление ослабевает.

Нейрофеноменология (Варела) предлагает методологический мост между субъективным опытом и объективными данными; сознание и мозг — не разные сущности, а одна система, наблюдаемая с разных сторон (Varela, 1996; Varela et al., 1991; Thompson, 2007).

Мемы как второй репликатор: культурная частота

Докинз вводит понятие мема — единицы культурной информации, распространяющейся путём имитации (Dawkins, 1976). В терминах модели мем — это устойчивая частота, передающаяся не через гены, а через резонанс между умами: идея, мелодия, манера, ритуал, миф команды.

Из этого следуют три тезиса, которые модель принимает:

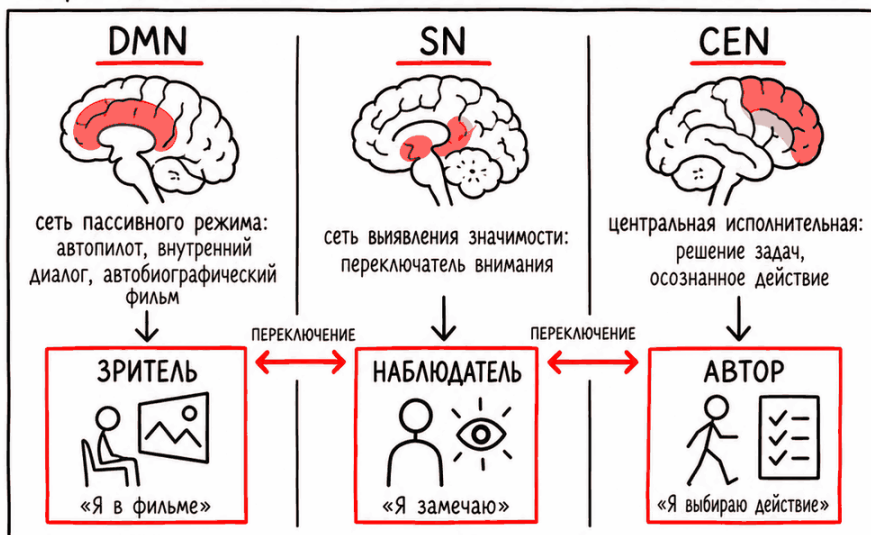
1. **Мемы подчиняются тому же отбору, что и гены:** изменчивость, отбор, сохранение. Устойчивы те, которые хорошо копируются, а не те, которые истинны.
2. **Мемы могут противоречить интересам носителя.** Докинз приводит безбрачие и контрацепцию как примеры «восстания» против генов; в модели это означает, что Фильм может захватываться частотой, которая поддерживает себя за счёт носителя (см. 11.4 — групповая химера).
3. **Командный Фильм — это среда обитания мемов.** Отсюда практический вывод: менять Фильм команды — значит менять не «убеждения людей», а среду, в которой одни мемы выгодны, а другие нет.

Итог. Все перечисленные подходы говорят об одном: страдание возникает из отождествления с автоматическим резонансом, а свобода — в способности различить его и не поддерживать цепляние. Модель «Резонанса в пространстве вариантов» служит языком для описания того, что наблюдается в экспериментах и в практике.

ЧАСТЬ 2. РОЛИ

СХЕМА 9. ТРИ СЕТИ И ТРИ РОЛИ

Вопрос: ЧТО ЭТОМУ СООТВЕТСТВУЕТ В МОЗГЕ? Тип: СООТВЕТСТВИЕ Гл. 5



Медитация не отключает DMN. Она учит её не захватывать внимание (Бремер и др., 2022).

66

Роль — это не характер, а то, какая сеть сейчас ведёт.

1



Куда ушло моё внимание минуту назад?

2



Что сработало переключателем?

3



Какое действие вернёт меня в режим задачи?



СМЫСЛ СХЕМЫ:

Переход между ролями — не метафора, а переключение сетей.

Схема 9. Три сети мозга и три роли

ЧАСТЬ IV. КАРТА ПОДХОДОВ И ТРУДНАЯ ПРОБЛЕМА

ГЛАВА 6. СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ТАЙНЕ СОЗНАНИЯ

Ниже — сводная карта и разбор позиций, наиболее близких к модели.

6.1. Сводная карта

ПОДХОД	КЛЮЧЕВОЙ ТЕЗИС	ЧЕМ НЕ РЕШАЕТ ПРОБЛЕМУ
Нейронаучный (Крик, Кох, Эдельман)	Сознание — результат работы нейронных ансамблей; искать нейронные корреляты	Корреляты не объясняют переживание
ИИТ (Тонони)	Сознание — степень интегрированной информации (Ф)	Измеряет количество, не объясняет качество; Ф трудно измерить
GNW (Баарс)	Информация становится осознаваемой, попадая в глобальное рабочее пространство	Объясняет доступность, не переживание
Предиктивное кодирование / свободная энергия (Фристон)	Мозг минимизирует расхождение предсказания и реальности	Не отвечает на «трудную проблему»
Квантовый подход (Пенроуз, Хамрофф)	Сознание связано с квантовыми процессами в микротрубочках	Спорная физика; связь с опытом не установлена
Дуализм (Чалмерс)	Сознание — фундаментальное свойство реальности	Не объясняет взаимодействие
Иллюзионизм (Деннет, Франкиш)	Квалиа — ошибка интроспекции	Отрицает уровень, который мы сохраняем
Панпсихизм (Гофф)	Сознание — фундаментальное свойство Вселенной	Умножает сущности
Буддийский (мадхьямака, Наланда)	Сознание — не вещь, а процесс; есть отношения и различие	Не даёт формального языка, проверяемого процедурой

Филип Гофф — британский философ, Даремский университет. Джеральд Эдельман — лауреат Нобелевской премии по физиологии или медицине 1972 года.

6.2. Позиции, наиболее близкие к нашей

ИТ (Тонони, 2004; Tononi et al., 2016). Красивая и математически строгая теория. Критика справедлива: она описывает количество сознания, а не качество, и Ф чрезвычайно трудно измерить. Но идея «система больше суммы частей» родственна нашей: у неё и у модели резонанса общий предок — эмерджентность.

GNW (Баарс, 1988). Наша модель — проектор, экран и тот, кто смотрит, — буквальная версия театральной метафоры Баарса. Критиковать GNW за «театр» и одновременно строить книгу на театре нельзя. Отличие одно и принципиальное: у Баарса нет зрителя — есть освещённая сцена и возможность отчёта. В нашей модели «зритель» — не гомункулус, а роль, которую можно оставить; и она оставляется не по решению, а угасанием. Баарс объясняет доступность. Мы описываем отношение к содержанию.

Иллюзионизм (Dennett, 1991; Frankish, 2016). Наш ход с цветом-как-ярлыком близок иллюзионизму. Отличие: иллюзионизм отрицает «голый» уровень; мы его сохраняем. Иллюзия — не возбуждение, а приписывание возбуждению свойств ярлыка.

Предиктивное кодирование (Friston, 2010). Самая полезная для нас теория: она объясняет, почему Фильм — конструкция, а не отражение.

Детерминизм без нигилизма (Sapolsky, 2023). Один из самых сильных союзников модели по выводу и самый спорный по последствиям. Сапольски отрицает свободу воли и предлагает «карантинную» модель правосудия: изоляция опасных — да, возмездие — нет. Модель принимает вывод о детерминированности намерения, но не принимает его как отмену ответственности: меняется не во-

прос «кто виноват», а вопрос «какие условия изменить». Это не смягчение вывода, а его инженерное следствие (см. 12.4).

6.3. Почему эти подходы сталкиваются с проблемой

Все они пытаются объяснить, как одна сущность (материя или сознание) производит другую. Это порождает ложную задачу, потому что в основе лежит дуалистическое разделение на субъект и объект.

Материализм не может объяснить, как из объективных процессов возникает субъективное переживание. Дуализм не может объяснить взаимодействие двух субстанций. Панпсихизм не может объяснить, как простые элементы создают сложный опыт — и, что важнее, он платит за свою честность умножением сущностей: у него есть микроопыт и макроопыт. Наша модель не постулирует опыт как свойство элементов; она вообще не рассматривает опыт как свойство. Поэтому панпсихизм — не союзник модели, а её зеркальное отражение.

Буддийский подход ближе всех, но не даёт формального языка, проверяемого процедурой. Мы пробуем такой язык дать — и в главе 13 обозначаем, где он проверяем, а где нет.

ЧАСТЬ 4. ТРУДНАЯ ПРОБЛЕМА

СХЕМА 10. КАРТА ПОДХОДОВ К СОЗНАНИЮ

Вопрос: КТО ЧТО ОТВЕЧАЕТ?

Тип: ЛАНДШАФТ

Гл. 6

СОЗНАНИЕ — ПРОДУКТ МОЗГА  Объясняется через нейронные процессы Крик и Кох искать нейронные корреляты Эдельман отбор нейронных групп Тонони (IIT) Ф: степень интегрированной информации Баарс (GNW) театр: что попало на сцену, то осознано Фристон мозг минимизирует ошибку предсказания Деннет и Франкиш квалиа — ошибка интроспекции	СОЗНАНИЕ НЕ СВОДИТСЯ К МАТЕРИИ  Требуются дополнительные принципы Чалмерс натуралистический дуализм: сознание фундаментально Гофф космопсихизм: сознание — свойство Вселенной Пенроуз и Хамерофф квантовые процессы в микротрубочках	НЕТ НИ ТОГО, НИ ДРУГОГО КАК ВЕЩЕЙ  Субъект и объект — конструкции Нагарджуна, Чандракирти ничто не существует самосущно Далай-лама ум: ясность и способность к познанию Варела нейрофеноменология: одна система с двух сторон
--	--	---



РЕЗОНАНС В ПРОСТРАНСТВЕ ВАРИАНТОВ —

единое поле отношений: нет ни субъекта, ни объекта, есть резонанс.

66

Все они отвечают на один вопрос:
как одна сущность производит другую.

①



Какая позиция ближе мне?

②



Что она объясняет?

③



Чего она не объясняет?



СМЫСЛ СХЕМЫ:

Разногласие не в фактах,
а в исходном делении на субъект и объект.

Схема 10. Карта подходов к сознанию

ГЛАВА 7. ТРУДНАЯ ПРОБЛЕМА И ЕЁ СНЯТИЕ

7.1. В чём состоит проблема

«Лёгкие проблемы» — объяснение объективных механизмов: как мозг обрабатывает информацию, различает цвета, принимает решения, говорит, движется. Они решаются нейробиологией, когнитивной психологией и вычислительными моделями.

«Трудная проблема» — вопрос: почему обработка информации сопровождается субъективным переживанием? Чалмерс называет это квалиа — субъективным, нередуцируемым качеством опыта (Chalmers, 1995).

7.2. Как разные подходы пытались решить проблему

Материализм сталкивается с объяснительным разрывом: как из объективных процессов возникает субъективное переживание? Дуализм постулирует две субстанции, но не объясняет взаимодействие. Панпсихизм не объясняет, как простые элементы создают сложный опыт. Идеализм утверждает, что материя — проекция сознания, но не объясняет стабильность проекции.

Все они объясняют, как одна сущность производит другую, — и потому воспроизводят дуализм.

7.3. Как модель снимает проблему

Мы не отвечаем на трудную проблему в её терминах. Мы убираем саму дуальность «субъект—объект» и рассматриваем реальность как поле отношений, в котором опыт и материя — два аспекта одного процесса.

Три положения:

1. **Первично отсутствие самосущего существования.** Не «первична Пустотность как субстанция» — это была бы третья сущность. Первично то, что ни одна из сторон не существует независимо.
2. **Осознавание не является свойством материи и не является продуктом мозга.** Оно также не является субстанцией. Это способ данности.
3. **Опыт не производится.** Содержание опыта возникает (эмерджентно); «производства опыта» нет, потому что нет отдельного производителя и отдельного продукта.

Короче: **возникает то, что видно; не возникает то, благодаря чему видно.**

Трудная проблема снимается, когда мы перестаём искать производителя. Опыт не производится, потому что нет отдельного «производителя» и «продукта».

7.4. Соотнесение с другими подходами

Буддийская психология: ум определяется как ясность и способность к познанию; эта ясность не является продуктом материи.

Квантовая механика (Бом, Уилер, Ровелли): наблюдатель и наблюдаемое неразделимы. Это созвучие, а не доказательство.

Экзистенциальная терапия (Франкл, Ялом): есть данности — факты существования, которые нельзя изменить. Их можно различить, но не «выбрать отношение к ним» в смысле волевого акта: различение снимает принудительность реакции (Frankl, 1959).

7.5. Вывод

Трудная проблема — искусственная проблема, порождённая дуалистическим мышлением. Она исчезает, когда мы отказываемся от

идеи, что сознание — вещь, которую нужно объяснить, и признаём: содержание опыта возникает, а способность различать не является вещью, чтобы её объяснять.

ЧАСТЬ V. СТРАДАНИЕ И ОСВОБОЖДЕНИЕ

ГЛАВА 8. ПРИРОДА СТРАДАНИЯ

Страдание возникает, когда Фильм и Проектор замкнуты друг на друга, а различие не происходит.

Механика:

1. Врождённый архетип требует энергии.
2. Ум (Фильм) говорит: «Это нельзя», «Это опасно».
3. Роль присваивает конфликт и говорит: «Я страдаю».

Источники страдания:

- **Путаница «моей работы» и «работы пространства»** — попытка контролировать то, что не зависит от нас.
- **Сбой на нижних этажах мозга** — тело в стрессе блокирует логику.
- **Химера** — реакция на свои мысли, а не на факты (см. схему «Химера»).
- **Речевые стратегии** — застревание в прогнозах, требованиях, объяснениях (см. схему «Речевые стратегии»).
- **Треугольник Карпмана** — игра в Жертву, Преследователя, Спасателя (см. схему «Треугольник Карпмана»).
- **Синдром самозванца** — страх быть разоблачённым (см. схему «Химера признания»).

Практическая параллель. Экзистенциальная терапия (Ялом, Мэй, Франкл) описывает страдание как результат столкновения с данностями существования: смертью, свободой, изоляцией, бессмысленностью (Yalom, 1980; May, 1975). В нашей модели это условия, на которые Проектор реагирует автоматически. Различение данностей как фактов (эпохе, по Спинелли) снимает принудительность реакции. Франкл называл это последней свободой — свободой

занять позицию по отношению к обстоятельствам; в терминах модели это не акт воли, а различие, при котором принудительность исчезает (Frankl, 1959).

Эмпирика (вспоминающее и ощущающее «Я»). Канеман показывает, что наши решения и наша оценка жизни принимаются не по прожитому опыту, а по его реконструкции: правило «пик — конец» означает, что воспоминание определяется пиком и финалом, а длительность игнорируется. Эксперимент с холодной водой это подтверждает: более длинная процедура с «тёплым» окончанием вспоминается как менее болезненная (Kahneman, 2011). В терминах модели это значит, что Фильм хранит не опыт, а монтаж — и страдание часто питается монтажом, а не тем, что было.

8.1. Парадоксальная теория изменения

В гештальт-терапии есть формула Арнольда Бейссера: «Изменение возникает тогда, когда субъект становится тем, что он есть, а не тогда, когда он пытается стать тем, чем он не является», — с уточнением Жака Блеза, что «быть» понимается как становление (Beisser, 1970).

В нашей модели:

Зритель пытается стать тем, кем не является, борется с собой — это подпитывает страдание.

Наблюдатель видит, что есть, — и борьба прекращается.

Автор — цепляние за частоту «я должен стать другим» не поддерживается, и в освободившемся месте возникает новый резонанс.

Выход из страдания — не победить себя, а перестать воевать. Когда вы перестаёте бороться со своим Фильмом, он перестаёт быть врагом, и появляется пространство, в котором действие может сложиться иначе.

8.2. Синдром самозванца и химера признания

Синдром самозванца — страх быть разоблачённым как «недостаточно умный» (Dweck, 2006). В нашей модели это химера: ложная конструкция из фрустрированной потребности в признании. Человек реагирует не на ситуацию, а на Фильм («меня могут разоблачить»), и это запускает стереотип избегания или самосаботажа. Выход — распознать химеру как проекцию: «разоблачение» — просто ещё одна частота, а не приговор.

ЧАСТЬ 5. СТРАДАНИЕ

СХЕМА 12. ОТКУДА БЕРЁТСЯ СТРАДАНИЕ

Вопрос: ГДЕ СБОЙ?

Тип: ДИАГНОСТИКА

Гл. 8

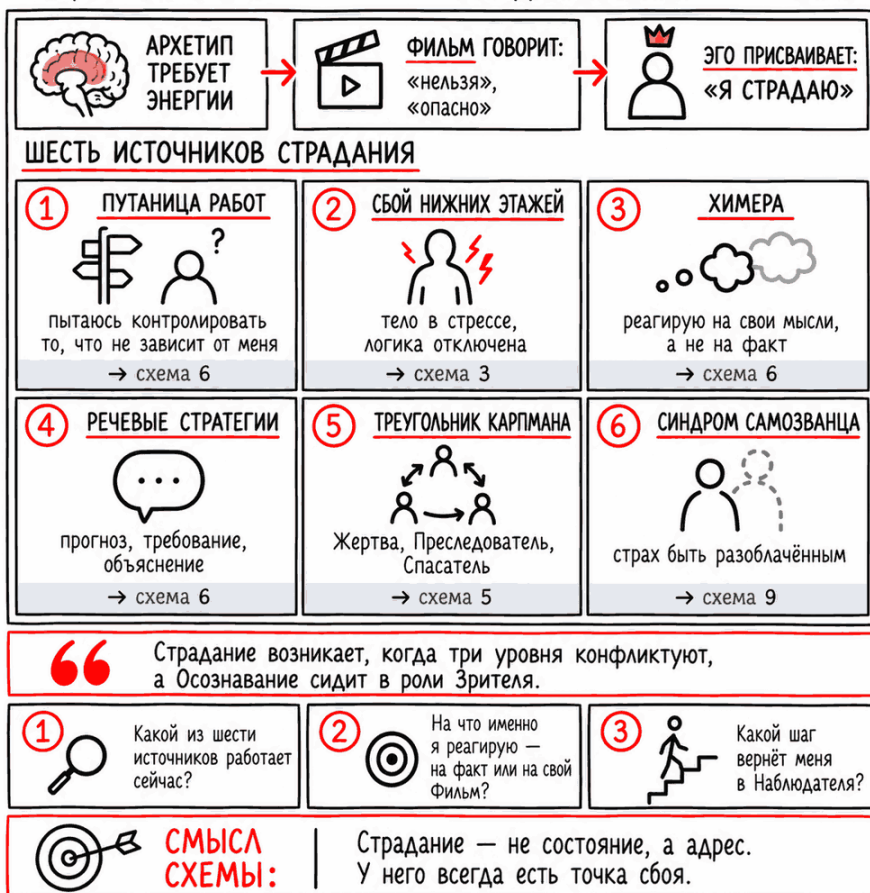


Схема 12. Откуда берётся страдание

Схема. Синдром самозванца как химера признания

Фрустрированная потребность в признании → конструкция «меня разоблачат» → стереотип избегания или самосаботажа.

ГЛАВА 9. ЖИЗНЬ, СМЕРТЬ И БАРДО

При жизни — «ум внутри нас»: различие проявляется через фильтр Проектора.

Смерть — разрушение Проектора. Содержание (Фильм) не имеет собственного носителя: оно было порождено Проектором. Что происходит с привычными паттернами — вопрос, на который модель **не может ответить в своих терминах**. Фильм и паттерны, по определению книги, порождаются Проектором; чем они несомы в промежутке — модель не отвечает. Это область, где модель молчит. То, что дальше, — не вывод модели, а сопоставление с буддийской традицией, приведённое как параллель.

Философская параллель. В буддийской психологии это описывается через учение о потоке сознания (читта-сантана) и промежуточном состоянии (бардо). Сознание не является постоянной сущностью, но продолжается как поток моментов; последний момент сознания обуславливает следующее рождение. Слово «носитель» здесь — условность: у паттерна нет носителя в виде сущности.

Вихрь — указание на то, что устойчивая форма может существовать без вещи: как вихрь в воде. Вихрь — не сущность, которая переходит; это форма, которая воспроизводится, пока есть условия.

Бардо — состояние, когда система потеряла жёсткую привязку к одному варианту. Страхи и желания проецируются как демоны и божества.

Чистый Свет — момент, когда цепляние прекратилось и различие не имеет объекта. Нет никого, кто узнаёт. Узнавание происходит как событие, а не как действие. Это не «я узнал», а «узнавание случилось». Постфактум появляется «я», но это уже интерпретация.

Это похоже на пробуждение ото сна. В момент пробуждения нет того, кто «решил» проснуться. Пробуждение просто происходит. И только после можно сказать: «Я проснулся».

Так и Чистый Свет. Это не встреча с Богом и не встреча с собой. Это прекращение встречи. Узнавание своей природы как способности к различению без объекта — но у этого узнавания нет субъекта.

Философская параллель. В буддийской психологии это описывается как неконцептуальное неошибочное познание, постигающее объект напрямую, без посредства субъекта. В мадхьямаке (Нагарджуна) это пратитья-самутпада — зависимое возникновение, где нет ни познающего, ни познаваемого как отдельных сущностей; есть только акт познания.

Перерождение — в логике модели: воспроизведение паттерна, который не был различён. Никто не перерождается как отдельная сущность. Есть продолжение цепляния — но не «кого-то», кто цепляется.

Эмпирика (осторожно). Что можно сказать на языке науки: устойчивые паттерны поддерживаются условиями и прекращаются вместе с ними; содержание, порождаемое системой, не имеет отдельного хранилища вне неё. Что нельзя: ни подтвердить, ни опровергнуть продолжение потока. Модель здесь молчит, и это честная позиция, а не уклонение.

ЧАСТЬ 6. ПРЕДЕЛ

СХЕМА 13. ЖИЗНЬ, СМЕРТЬ И БАРДО

Вопрос: ЧТО ПРОИСХОДИТ С РЕЗОНАНСОМ?

Тип: ПУТЬ

Гл. 9



Схема 13. Жизнь, смерть и бардо

ГЛАВА 10. ИТОГОВАЯ ФОРМУЛА

Нет вещей — есть только отношения.

Нет движения — есть только переключение резонанса.

Нет времени — есть только карта совместимостей.

Нет субъекта — есть только различение.

Нет выбора-как-выбора — есть автоматическое схождение с частотой.

Есть свобода-как-не-цепляние — прекращение удержания частоты.

Нет смерти — есть прекращение условий для формы (вихрь без вещи).

Нет освобождения как события — есть прекращение поддержки цепляния.

СХЕМА 14. ИТОГОВАЯ ФОРМУЛА

Вопрос: ЧТО В ОСТАТКЕ?

Тип: ФОРМУЛА

Гл. 10

ВЕЩИ	→	только отношения
ДВИЖЕНИЕ	→	только переключение резонанса
ВРЕМЯ	→	только карта вариантов
СУБЪЕКТ	→	только различие
ВЫБОР	→	автоматическое притяжение к частоте
СМЕРТЬ	→	смена носителя для вихря
ОСВОБОЖДЕНИЕ КАК СОБЫТИЕ	→	вихрь перестал крутиться

“

Я — не волна. Я — не океан.
Я — то, благодаря чему волна и океан могут быть различены.
Когда различие останавливается — остаюсь только Я.
Выбора нет. Есть Пустота.

1



Какая из семи строк
вызывает сопротивление?

2



Что она отменяет
в моей картине себя?

3



Что останется,
если согласиться?



**СМЫСЛ
СХЕМЫ:**

Каждая строка убирает одну привычную опору.

Схема 14. Итоговая формула

ЧАСТЬ VI. СТАЯ И ПРАКТИКА

ГЛАВА 11. МЫ В КОМАНДЕ: РЕЗОНАНС СТАИ

Человек не существует в вакууме. Его ум, его химеры и его роли постоянно резонируют с умами, химерами и ролями других людей. Это взаимодействие и есть то, что мы называем командой, коллективом, стаей.

11.1. Команда как резонансная система

Любая команда — не сумма индивидов, а резонансная система, где каждый участник одновременно источник и приёмник вибраций.

Командный Проектор — совокупность «железа»: врождённых архетипов, темпераментов и нейробиологических особенностей всех членов группы.

Командный Фильм — общая бегущая лента мыслей, убеждений, мифов, целей и страхов. То, что в книге «Лидер и племя» называют уровнем племени (Logan et al., 2008).

Командное различие — способность стаи как организма различать свой Проектор и свой Фильм.

ЧАСТЬ 7. КОМАНДА

СХЕМА 15. РЕЗОНАНС СТАИ

Вопрос: ИЗ ЧЕГО СОБРАНА КОМАНДА?

Тип: КАРТА

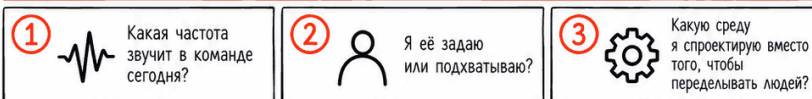
Гл. 11



ТРИ РОЛИ ЛИДЕРА



Лидер — не главный в иерархии, а камертон, задающий частоту.



СМЫСЛ СХЕМЫ:

Не переделывать Проектор людей.
Менять Фильм — общую историю, цели и язык.

Схема 15. Команда как резонансная система

Практическая параллель (СПП и теория племён). В СПП это соответствует работе с дезадаптивными речевыми стратегиями на

уровне группы. Лидер выполняет роль того, кто помогает стае перейти с одного уровня культуры на другой.

11.2. Три роли лидера

Лидер-Зритель полностью отождествлён с коллективными страхами, амбициями и конфликтами. Признак: «Наша команда — лучшая, а конкуренты — враги». Результат: команда застревает на уровне «Одиноких воинов» или «Гордости за племя».

Лидер-Наблюдатель способен различить командную динамику. Признак: «Я замечаю, что в команде сейчас доминирует страх». Результат: стая начинает видеть свои паттерны.

Лидер-Автор проектирует среду, в которой команда входит в согласование с продуктивными частотами. Признак: «Я создаю условия, в которых каждый может проявить свой архетип». Результат: стая выходит на пятый уровень — «Искреннее удивление» (Logan et al., 2008).

Лидер-Автор не выбирает за стаю: он меняет условия, и резонанс стаи перестраивается сам. Бесполезно прямо менять установки людей — включаются защитные механизмы; изменяется поведение через изменение контекста.

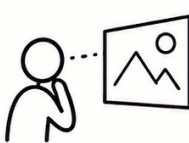
ЧАСТЬ 7. КОМАНДА

СХЕМА 16. ТРИ РОЛИ РУКОВОДИТЕЛЯ

Вопрос: ИЗ КАКОЙ РОЛИ Я РУКОВОЖУ?

Тип: ПОРТРЕТ

Гл. 12

 ЗРИТЕЛЬ-РУКОВОДИТЕЛЬ В жизни: захвачен Фильмом В работе: реагирует автоматически, отождествлён с должностью, выгорает Цена: решения принимает стресс	 НАБЛЮДАТЕЛЬ-НАСТАВНИК В жизни: видит свой Фильм со стороны В работе: видит систему, устойчив в кризисах Цена: медленнее там, где нужен рывок	 АВТОР-СТРАТЕГ В жизни: не цепляется за частоты В работе: создаёт среду для резонанса команды, не цепляется за результат Цена: требует зрелости команды
--	--	--



САМОПРОВЕРКА:

Где я чаще всего:

Зритель ____% · Наблюдатель ____% · Автор ____%



Разница между ними — не в компетенциях,
а в дистанции до собственного Фильма.

①



Из какой роли
я провёл последнюю
сложную встречу?

②



Что вернуло меня
в Зрителя?

③



Какую роль требует
ближайшая задача?



СМЫСЛ СХЕМЫ:

Роль руководителя — это не должность,
а расстояние между вами
и вашими мыслями.

Схема 16. Три роли руководителя

Практическая параллель (нейробиология). Переход соответ-
ствует активации у лидера не миндалины, а префронтальной коры;

сеть выявления значимости работает как переключатель, позволяющий видеть и внешнюю угрозу, и внутреннюю динамику команды (Menon & Uddin, 2010).

Практическая параллель (SCARF). Рок описывает пять областей, которые мозг оценивает как угрозу или награду: **Status** (статус), **Certainty** (уверенность), **Autonomy** (автономия), **Relatedness** (общность), **Fairness** (справедливость). Снижение угрозы по этим осям — не «мягкость», а точная работа с условиями: те же самые изменения контекста, о которых говорит модель. Лидер-Автор не уговаривает людей — он управляет полем SCARF (Rock, 2009).

11.3. «Стая» в терминах СПП и модели

Стая — не метафора, а эволюционно закреплённая структура. Робин Данбар показал: наш мозг рассчитан на поддержание стабильных социальных связей примерно со 150 людьми (Dunbar, 1992).

Внутри стаи автоматически включаются три инстинкта. Внешняя угроза активирует самосохранение. Фрустрация иерархического инстинкта запускает борьбу за статус. Фрустрация принадлежности ведёт к распаду.

Задача лидера-Автора — не подавить эти инстинкты, а изменить условия, при которых они разряжаются. Вместо борьбы за статус — общая цель. Вместо страха перед угрозой — образ будущего.

Эмпирика (реципрокный альтруизм). Докинз описывает условия, при которых кооперация между неродственными особями эволюционно устойчива: длительная «тень будущего» (высокая вероятность повторных встреч), способность узнавать партнёров и помнить их поведение, стратегия «око за око» — начинать с кооперации и отвечать взаимностью. Вывод «хорошие парни финишируют первыми» получен в компьютерных турнирах, а не выведен из морали (Axelrod, 1984; Dawkins, 1976). В терминах модели это значит: кооперативную частоту в команде можно не «воспитывать», а **сделать выгодной** — обеспечить повторяемость взаимодействий, на-

блюдаемость вклада и предсказуемое возмещение. Это ровно то, что делает правильная архитектура среды.

Практическая параллель (идеализированное проектирование). Рассел Акофф: лучший способ изменить систему — спроектировать её идеальное состояние, а затем двигаться к нему от текущей ситуации (Ackoff, 1974; Ackoff et al., 2006).

11.4. Болезнь СЕО и групповое мышление

Кэрол Дуэк описывает «болезнь СЕО»: лидер с фиксированной установкой окружает себя льстецами, подавляет критику и теряет связь с реальностью (Dweck, 2006). В нашей модели это роли Преследователя и Спасателя. **Групповое мышление** — коллективная химера, где Фильмы сливаются в «мы лучшие» и системные риски перестают различаться.

Эмпирика (мемы). Докинз называет механизм, по которому такой командный Фильм самоподдерживается: мемы отбираются не по истинности, а по способности копироваться (Dawkins, 1976). Мем «мы лучшие» копируется превосходно — он повышает статус каждого носителя. Мем «мы ошиблись» копируется плохо — он снижает статус. Отсюда: групповое мышление не является глупостью группы; это отбор частот по критерию воспроизводимости.

Задача лидера-Автора — изменить условия, при которых ошибки и критика воспринимаются как угроза статусу. Там, где критика наказывается, она исчезает; там, где она награждается, она появляется. Это не призыв, а описание механики.

11.5. Основа командной культуры

Принцип «не-Я» в команде. Команда — не сумма «я». Её эффективность зависит от качества согласования между частями. Лидер — не «главный» в иерархии, а камертон.

Приоритет различения. Без различения стая управляется древними инстинктами. Задача лидера — создать условия, в которых различение становится возможным: ритм, паузы, протоколы, обратная связь.

Работа с Фильмом, а не с Проектором. Не переделывайте людей. Меняйте Фильм — общую историю, общие цели, общий язык.

Автор как архитектор. Лидер-Автор не управляет людьми. Он проектирует среду. Он не даёт ответов — он задаёт вопросы, которые приводят команду к её собственным выводам.

Служение, а не обладание. Цель команды — не накопление ресурсов или статуса, а создание ценности.

ГЛАВА 12. ПРИКЛАДНАЯ МОДЕЛЬ ДЛЯ ЛИДЕРОВ И КОУЧЕЙ

Модель прикладная. Её ядро — не «правильный выбор», а перестройка контекста, в котором реакции становятся иными.

РОЛЬ	ПРОЯВЛЕНИЕ В РАБОТЕ
Зритель-руководитель	Реагирует автоматически, отождествлён с должностью, выгорает
Наблюдатель-наставник	Видит систему, устойчив в кризисах
Автор-стратег	Проектирует среду для согласованной работы команды, не держится за результат

12.1. Три силы лидера

ОТНОШЕНИЕ	РЕАКТИВНО	СИСТЕМНО
К телу	«Бей, беги, замри»	«Внимание, дыхание, действие»
К окружающим	«Борьба с фантомами»	«Правила и выбор»
К себе	«Жертва, спасатель, агрессор»	«Наблюдатель, автор, взрослый»

«Правила и выбор» здесь означают не выбор-как-выбор, а выбор-как-стратегию в заданных правилах. Люди ведут себя рационально: они избегают действий, противоречащих их интересам. Поэтому правила игры, КРІ и инструменты вместе с признанием, причастностью и мотивацией делают продуктивное поведение личной выгодой. Это и есть работа с контекстом — единственная «ручка», доступная системе.

12.2. Инструменты, применимые с первого дня

Факты отдельно, реакции отдельно. Четыре колонки: факт — интерпретация — искажение — решение.

Три вопроса к любой ситуации. Что произошло фактически? Что я добавил от себя? Какие условия я могу изменить — а какие нет?

Протокол различения. Внимание (что происходит в теле) — дыхание (снятие замыкания) — действие (что делаю дальше).

Маркирование и переоценка. Назовите эмоцию одним–двумя словами («я раздражён»), затем сознательно смените интерпретацию (что ещё это может значить?). Оба шага снижают возбуждение автоматической реакции, не требуя усилия воли (Rock, 2009).

Разгрузка сцены. Сознательная «сцена» вмещает 3–4 объекта и быстро истощается; ПФК тратит на приоритеты максимум энергии. Поэтому сложное — на свежую голову; рутину — автоматизировать; решения — выносить на бумагу, освобождая сцену (Rock, 2009).

Короткие протоколы решений вместо регламентов. Регламент описывает, как должно быть; протокол описывает, что делать, когда всё пошло не так.

Единый язык. Общие слова для описания состояния команды позволяют различать Фильм стаи вслух.

12.3. Почему советы не работают, а вопросы — работают

Рок описывает механизм: критика и готовые советы вызывают угрозу статусу и защитную реакцию; озарение же приходит, когда лобная кора «замолкает» и подключается подсознание. Отсюда приём: не давать ответов, а задавать вопросы, направленные на решение («что ты можешь сделать?», «какой результат хочешь получить?») (Rock, 2009).

В терминах модели это ровно то же: вопрос не передаёт содержание, а меняет условия, в которых система находит собственный резонанс. Ответ, вложенный в человека извне, остаётся мемом; ответ, найденный как озарение, становится частотой.

12.4. Ответственность без вины

Сапольски предлагает различать две вещи, которые обычно слиты: **вину** и **ответственность**. Если поведение детерминировано условиями, возмездие теряет основание, но забота о безопасности и об изменении условий — сохраняет (Sapolsky, 2023). В прикладной модели это правило руководителя: не искать виновного — искать условие, которое сделало ошибку выгодной, удобной или неизбежной, и менять его.

Это не смягчение требовательности. Это её перенос с человека на контекст — то есть туда, где требования вообще дают эффект.

ЧАСТЬ VII. ИНЖЕНЕРНАЯ РАМКА

ГЛАВА 13. ЧТО МОДЕЛЬ ПРЕДСКАЗЫВАЕТ, ГДЕ НЕ РАБОТАЕТ И КАК ЕЁ ОПРОВЕРГНУТЬ

Инженерный текст требует трёх вещей: измеримых величин, границ применимости и способа проверить.

13.1. Что здесь измеряется

РОЛЬ	ЧТО ОЖИДАЕТСЯ	ЧЕМ ИЗМЕРЯЕТСЯ
Зритель	Доминирование DMN, снижение связи DMN–CEN, высокая реактивность на значимые стимулы	фМРТ покоя, ЭЭГ-реактивность, задача с интерференцией
Наблюдатель	Рост вовлечённости SN, усиление переключения между сетями	задачи на переключение внимания, динамика связности SN
Автор	Стабильная гибкость: DMN не захватывает, CEN работает	комбинированные задачи, показатели вариабельности

Ключевое предсказание. Если роли — не метафора, а состояния, то любая процедура, надёжно вызывающая смещение роли, должна менять сетевые показатели, а не только самоотчёт. Если меняется самоотчёт, но не меняются показатели — модель пока работает как терминология, а не как описание.

13.2. Что модель предсказывает в прикладном контексте

- 1. Изменение контекста изменяет поведение быстрее, чем убеждение.** Там, где правила игры, ритм и обратная связь изменены, поведение меняется без тренингов и без обращения к

ценностям. Обратное (изменение убеждений без изменения контекста) даёт кратковременный эффект и откат.

2. **Различение снижает принудительность реакции.** Практика различения (прогноз — требование — объяснение) уменьшает частоту автоматических реакций, и это видно и в самоотчёте, и в поведении в конфликте.
3. **Коллективная химера устойчивее индивидуальной.** Команда, где критика наказывается, сохраняет ошибочные решения дольше, чем команда с обратной связью, при равной квалификации участников.
4. **Полярность изменчивых факторов зависит от контекста.** Если модель верна, то одни и те же процессы (анализ, сожаление, даже сон) должны менять знак в зависимости от условий — и это измеримо на поведенческом уровне (см. приложение А).

13.3. Границы применимости

Модель не предсказывает содержание. Она описывает, как различается, а не что именно будет увидено. Из неё нельзя вывести конкретную мысль, образ или решение.

Модель не решает клинических задач. Это не диагностический и не терапевтический инструмент. Стрдание в клиническом смысле — не предмет этой книги.

Модель не отвечает на вопрос о наличии различения у других систем — животных, младенцев, технических устройств.

Модель молчит о том, что происходит после разрушения Проектора (гл. 9). Здесь возможна только параллель с традицией, не вывод модели.

Модель не выводится из квантовой механики и не подтверждается ею. Совпадение ходов — не доказательство.

Нейропластичность подтверждает механику повторения, но не «магию намерения». Устойчивые изменения требуют повторения, подкрепления, времени и переноса контекстов. Формулировка «мысль создаёт реальность» выходит за пределы эмпирики.

«Пустотность» и «пространство вариантов» — не научные термины. Это рамка описания. Модель может проверяться практикой и сопоставлением с данными, но не как физическая теория.

13.4. Критерии опровержения

Модель опровергается, если:

1. Окажется, что перестройка контекста не меняет поведение там, где она предсказана, при валидном контроле.
2. Окажется, что различие автоматических реакций не снижает их принудительности ни в самоотчёте, ни в поведении.
3. Окажется, что сетевые показатели не различают описанные роли ни в одном надёжном протоколе.
4. Окажется, что «содержание эмерджентно, а способность различать — нет» логически несовместимо: например, будет показано, что различие само является результатом работы содержания и исчезает вместе с ним. Тогда всю третью главу придётся переписывать.
5. Окажется, что сопоставление с формальными списками (приложение А) не выдерживает проверки: если «изменчивые факторы» на поверку не меняют полярность от условий, центральный прикладной тезис модели лишается опоры.

Это условия, при которых книгу надо переписать, — и её автор согласен их принять.

Схема. Три роли и три сети: что измеряется

Ветвление 4а (сетевые показатели), 4б (поведенческие показатели), 4в (самоотчёт). Маркеры ветвления набраны кириллицей.

ПРИЛОЖЕНИЕ А. СООТВЕТСТВИЕ ТЕРМИНОВ МОДЕЛИ И БУДДИЙСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

Это приложение — не доказательство и не «подтверждение модели древнего учения». Это таблица сопоставления: она полезна ровно настолько, насколько позволяет различить. Данные взяты из материалов магистерского курса философии буддизма традиции Наланды (раздел «Буддийская психология», тиб. blo rigs).

А.1. Семичастное деление видов восприятия и уровни модели

ВИД ПОЗНАНИЯ	СООТВЕТСТВИЕ В МОДЕЛИ
Непосредственное восприятие (pratyakṣa)	Резонанс без означивания; работа Проектора до наложения ярлыка
Умозаключение (anumāna)	Означивание, проверенное на неопровержимость; концептуальное достоверное познание
Последующее познание (bcad shes)	«Решение-как-формулировка»: постижение уже постигнутого, поддержанное предыдущим актом
Верное предположение (yid dpyod)	Гипотеза Фильма: однонаправленность на явление без постижения
Непосредственное восприятие без определения (snang la ma nges pa)	«Голое» возбуждение в потоке обычного существа: резонанс есть, определённости нет
Сомнение (the tshom)	Колебание между частотами; рассинхронизация означивания
Ложное познание (log shes)	Химера: ошибка относительно объекта вовлечения

Для модели здесь важны два точных попадания. Первое: «непосредственное восприятие без определения» — это ровно второй уровень (резонанс без ярлыка), и традиция описывает его не как дефект, а как рабочий режим. Второе: «последующее познание» описывается как постижение того, что уже постигнуто, — прямая параллель к «решению-как-формулировке».

A.2. Сознание и ментальные факторы

Традиция различает главный ум (то, что воспринимает лишь сущность объекта вовлечения) и ментальные факторы (то, что взаимодействует с объектом через различные функции). У них пять общих черт: общий объект наблюдения, общий аспект, одновременность, общее главенствующее условие, одна субстанция.

В модели это означает: резонанс Проектора и содержание Фильма не являются двумя последовательными событиями — они возникают сцепленно. Это не аналогия, а структурное совпадение: и там, и здесь отвергается представление о «сначала возбуждении, потом ярлыке».

А.3. Пятьдесят один ментальный фактор как карта частот

ГРУППА	СООТВЕТСТВИЕ В МОДЕЛИ
5 всегда присутствующих (ощущение, различение, намерение, контакт, внимание)	Базовый цикл Проектора, сопровождающий каждый ведущий ум
5 определяющих объект (стремление, влечение, памятование, сосредоточение, мудрость)	Механизм стабилизации резонанса на объекте
11 благих (вера, стыд, совестливость, непривязанность, безгневность, не-заблуждение, усердие, податливость, осмот- рительность, рав- ностность, непричинение вреда)	Частоты, при которых резонанс ослабляет страдание — состояния Наблюдателя и Автора
6 коренных омрачений (привязанность, гнев, гордыня, неве- дение, омрачённое воззрение, омрачён- ное сомнение)	Частоты захвата — состояния Зрителя
20 вторичных клеш (враждебность, зло- памятность, сокры- тие, раздражение, зависть, жадность, притворство, лице- мерие, надменность, злонамеренность, бесстыдство, бессос- вестность, вялость, возбуждённость, не- верие, лень, не-	Производные частоты захвата; среди них прямо описа- ны состояния, блокирующие различение (вялость, воз- буждённость, забывчивость, отвлечение)

ГРУППА	СООТВЕТСТВИЕ В МОДЕЛИ
осмотрительность, забывчивость, отсутствие бдительности, отвлечение)	
4 изменчивых (сон, сожаление, общий анализ, тонкий анализ)	Факторы, полярность которых задаётся условиями

Последняя строка — ключевая для всей книги. Традиция прямо говорит: эти четыре фактора «могут меняться и становиться благими, неблагими или нейтральными» в зависимости от мотивации и сопутствующих факторов. Сон благ или неблаг в зависимости от предшествующего момента сознания. Сожаление благ, если оно о дурном поступке, и неблаг, если о благом. Общий и тонкий анализ полярны по объекту, который исследуют.

Это и есть тезис модели, сформулированный двенадцать веков назад и в терминах, которые не требуют ни квантовой механики, ни метафоры: **полярность определяется контекстом, а не собственной природой процесса**. Отсюда прикладной вывод, который повторяется в главах 11–13: работа с условиями эффективнее работы с содержанием.

А.4. Где сопоставление останавливается

Приложение не утверждает, что буддийская психология «подтверждает» модель, и не утверждает обратного. Совпадают две вещи: отказ от самосущего носителя и контекстная полярность факторов. Не совпадает третье: буддийская традиция описывает **цель** (прекращение омрачений), а модель описывает **механику** без цели. Модель говорит, как работает различение; она не говорит, зачем различать. Ответ на «зачем» лежит вне модели — и каждый даёт его сам.

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ. ПРИГЛАШЕНИЕ В ПРОЦЕСС

То, что вы прочитали, — не догма. Это открытый код. Это приглашение проверить всё на собственном опыте.

Всё в этой книге условно, включая слово «резонанс». Единственное, что не условно, — это возможность различить: мысль — от факта, ярлык — от возбуждения, роль — от того, кто в неё входит.

Если вы хотите исследовать это глубже — в группах, в разборе реальных кейсов, в применении к управлению и лидерством — добро пожаловать в Maiorlab.

ОБ АВТОРЕ

МАЙОР ПАВЕЛ ВИКТОРОВИЧ

<https://maior.pro/> · <https://maiorlab.ru/>

Действующий СЕО, нейро-коуч, практический психолог, медиатор. 30 лет опыта управления, 24 года в В2В-продажах, 9 компаний с выстроенными бизнес-процессами. Автор методологии MAIORLAB.

Базовое образование: Высшее военно-морское училище радиоэлектроники им. А. С. Попова (ВВМУРЭ) — фундамент системного мышления.

Бизнес-образование: Московский технологический институт (МТИ), программа МВА.

Повышение квалификации и переподготовка:

- Ментор программ «Красная таблетка» и «Чертоги разума» Андрея Курпатова.
- Московский институт психоанализа — «Нейролингвистика и нейрокоучинг».
- Московский институт психологии (МИП) — профессиональная переподготовка по медиации и конфликтологии.
- Институт современных психологических технологий (ЧУ ОДПО ИСПТ) — «Практический психолог со специализацией по когнитивно-поведенческим технологиям».
- Академия психологии и мышления Андрея Курпатова — «Системная поведенческая психотерапия».
- Сертифицированный тренер DISC (Certified Professional Behaviour Analyst).

В настоящее время обучается на дипломном курсе философии буддизма традиции университета Наланда (Nalanda Diploma Course,

NDC) — системное понимание природы ума, пустотности и зависимого возникновения, что стало философской основой методологии Maiorlab.

ЛИТЕРАТУРА

Философия сознания

- Baars, B. J. (1988). *A Cognitive Theory of Consciousness*. Cambridge University Press.
- Chalmers, D. (1995). Facing up to the problem of consciousness. *Journal of Consciousness Studies*, 2(3), 200–219.
- Chalmers, D. (1996). *The Conscious Mind*. Oxford University Press.
- Dennett, D. (1991). *Consciousness Explained*. Little, Brown.
- Dennett, D. (2016). Illusionism as the obvious default theory of consciousness. *Journal of Consciousness Studies*, 23(11–12), 65–72.
- Frankish, K. (2016). Illusionism as a theory of consciousness. *Journal of Consciousness Studies*, 23(11–12), 11–39.
- Goff, P. (2019). *Galileo's Error: Foundations for a New Science of Consciousness*. Rider.
- Varela, F. (1996). Neurophenomenology: A methodological remedy for the hard problem. *Journal of Consciousness Studies*, 3(4), 330–349.
- Varela, F., Thompson, E., & Rosch, E. (1991). *The Embodied Mind*. MIT Press.
- Thompson, E. (2007). *Mind in Life*. Harvard University Press.

Нейробиология и когнитивная наука

- Bastos, A. M. et al. (2012). Canonical microcircuits for predictive coding. *Neuron*, 76(4), 695–711.
- Barrett, L. F. (2017). *How Emotions Are Made*. Houghton Mifflin Harcourt.

- Bremer, B. et al. (2022). Mindfulness meditation increases default mode, salience, and central executive network connectivity. *Scientific Reports*, 12, 13219.
- Brewer, J. A. et al. (2011). Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity. *PNAS*, 108(50), 20254–20259.
- Craig, A. D. (2009). How do you feel — now? The anterior insula and human awareness. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(1), 59–70.
- Crick, F. (1994). *The Astonishing Hypothesis*. Scribner.
- Crick, F., & Koch, C. (1990). Towards a neurobiological theory of consciousness. *Seminars in the Neurosciences*, 2, 263–275.
- Dahl, C. J., Lutz, A., & Davidson, R. J. (2015). Reconstructing and deconstructing the self. *Trends in Cognitive Sciences*, 19(9), 515–523.
- Damasio, A. (1999). *The Feeling of What Happens*. Harcourt.
- Davidson, R. J., & Goleman, D. (2017). *Altered Traits*. Avery.
- Dehaene, S. (2014). *Consciousness and the Brain*. Viking.
- Doria, V. et al. (2010). Emergence of resting state networks in the preterm human brain. *PNAS*, 107(47), 20015–20020.
- Dosenbach, N. U. F. et al. (2007). Distinct brain networks for adaptive and stable task control in humans. *PNAS*, 104(26), 11073–11078.
- Draganski, B. et al. (2004). Neuroplasticity: changes in grey matter induced by training. *Nature*, 427, 311–312.
- Edelman, G. M. (1987). *Neural Darwinism*. Basic Books.
- Edelman, G. M., & Tononi, G. (2000). *A Universe of Consciousness*. Basic Books.
- Farb, N. A. S. et al. (2007). Attending to the present: mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference. *SCAN*, 2(4), 313–322.

- Fries, P. (2005). A mechanism for cognitive dynamics: neuronal communication through neuronal coherence. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(10), 474–480.
- Frith, C. (2007). *Making Up the Mind*. Blackwell.
- Friston, K. (2010). The free-energy principle: a unified brain theory? *Nature Reviews Neuroscience*, 11(2), 127–138.
- Hebb, D. O. (1949). *The Organization of Behavior*. Wiley.
- Heilbron, M., & Chait, M. (2018). Great expectations: Is there evidence for predictive coding in auditory cortex? *Neuroscience*, 389, 54–73.
- Jakab, A. et al. (2014). Fetal functional imaging portrays heterogeneous development of emerging human brain networks. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8, 852.
- Kahneman, D. (2011). *Thinking, Fast and Slow*. Farrar, Straus and Giroux (рус.: «Думай медленно... Решай быстро»).
- Libet, B. (1985). Unconscious cerebral initiative and the role of conscious will in voluntary action. *Behavioral and Brain Sciences*, 8, 529–566.
- Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences*, 12(4), 163–169.
- Maguire, E. A. et al. (2000). Navigation-related structural change in the hippocampi of taxi drivers. *PNAS*, 97(8), 4398–4403.
- Menon, V. (2011). Large-scale brain networks and psychopathology. *Trends in Cognitive Sciences*, 15(10), 483–506.
- Menon, V., & Uddin, L. Q. (2010). Saliency, switching, attention and control. *Brain Structure and Function*, 214, 655–667.
- Raichle, M. E. et al. (2001). A default mode of brain function. *PNAS*, 98(2), 676–682.

- Rizzolatti, G., & Craighero, L. (2004). The mirror-neuron system. *Annual Review of Neuroscience*, 27, 169–192.
- Rock, D. (2009). *Your Brain at Work* (рус.: «Мозг. Инструкция по применению»).
- Sapolsky, R. (2023). *Determined: A Science of Life Without Free Will* (рус.: «Всё решено: Жизнь без свободы воли»).
- Seeley, W. W. et al. (2007). Dissociable intrinsic connectivity networks for salience processing and executive control. *Journal of Neuroscience*, 27(9), 2349–2356.
- Sedley, W. et al. (2016). Neural signatures of perceptual inference. *eLife*, 5, e11476.
- Soon, C. S., Brass, M., Heinze, H.-J., & Haynes, J.-D. (2008). Unconscious determinants of free decisions in the human brain. *Nature Neuroscience*, 11(5), 543–545.
- Tononi, G. (2004). An information integration theory of consciousness. *BMC Neuroscience*, 5, 42.
- Tononi, G. et al. (2016). Integrated information theory: from consciousness to its physical substrate. *Nature Reviews Neuroscience*, 17(7), 450–461.

Физика, сложность, системы

- Anderson, P. W. (1972). More is different. *Science*, 177(4047), 393–396.
- Bohm, D. (1980). *Wholeness and the Implicate Order*. Routledge.
- Everett, H. (1957). “Relative state” formulation of quantum mechanics. *Reviews of Modern Physics*, 29(3), 454–462.
- Lorenz, E. N. (1963). Deterministic nonperiodic flow. *Journal of the Atmospheric Sciences*, 20(2), 130–141.

- Lorenz, E. N. (1972). *Predictability: Does the flap of a butterfly's wings in Brazil set off a tornado in Texas?* AAAS.
- Rovelli, C. (1996). Relational quantum mechanics. *International Journal of Theoretical Physics*, 35, 1637–1678.
- Penrose, R. (1989). *The Emperor's New Mind*. Oxford University Press.
- Hameroff, S., & Penrose, R. (2014). Consciousness in the universe. *Physics of Life Reviews*, 11(1), 39–78.

Психология, психотерапия, коучинг

- Axelrod, R. (1984). *The Evolution of Cooperation*. Basic Books.
- Beisser, A. (1970). The paradoxical theory of change. In *Gestalt Therapy Now*.
- Dweck, C. (2006). *Mindset* (рус.: «Гибкое сознание»). Random House.
- Frankl, V. (1959). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press.
- Frankl, V. (1969). *The Will to Meaning*. World Publishing.
- Karpman, S. (1968). Fairy tales and script drama analysis. *Transactional Analysis Bulletin*, 7(26), 39–43.
- Längle, A. (2003). Personale Existenzanalyse. In *Existenzanalyse*.
- May, R. (1975). *The Courage to Create*. Norton.
- Schneider, K. J. (2008). *Existential-Integrative Psychotherapy*. Routledge.
- Spinelli, E. (2007). *Practising Existential Therapy*. Sage.
- van Deurzen, E. (1997). *Everyday Mysteries*. Routledge.
- Yalom, I. (1980). *Existential Psychotherapy*. Basic Books.

Буддийская философия и психология

- Васубандху. Абхидхармакоша.
- Нагарджуна. Муламадхьямака-карика.
- Чандракирти. Введение в Мадхьямаку (Мадхьямакаватара).
- Далай-лама XIV. (2017–2020). *Science and Philosophy in the Indian Buddhist Classics*, vols. 1–2. Wisdom Publications.
- Далай-лама XIV, Гоулман Д. (2003). *Разрушая границы* (Destructive Emotions).
- Буддийская психология. Материалы магистерского курса философии буддизма традиции Наланды. Тибетский дом, Нью-Дели; Фонд «Сохраним Тибет», Москва, 2023.

Менеджмент, лидерство, культура

- Ackoff, R. L. (1974). *Redesigning the Future*. Wiley.
- Ackoff, R. L., Magidson, J., & Addison, H. J. (2006). *Idealized Design*. Wharton School Publishing.
- Collins, J. (2001). *Good to Great* (рус.: «От хорошего к великому»).
- Dunbar, R. I. M. (1992). Neocortex size as a constraint on group size in primates. *Journal of Human Evolution*, 22(6), 469–493.
- Logan, D., King, J., & Fischer-Wright, H. (2008). *Tribal Leadership* (рус.: «Лидер и племя»).
- Meadows, D. (2008). *Thinking in Systems*. Chelsea Green.

Биология, эволюция

- Dawkins, R. (1976). *The Selfish Gene* (рус.: «Эгоистичный ген»).

Язык, знак, означивание

- Выготский, Л. С. (1934). *Мышление и речь*.
- Соссюр, Ф. де (1916). *Курс общей лингвистики*.

Материалы методологии

- Курпатов, А. В. (2018). *Чертоги разума*. Капитал.
- Курпатов, А. В. (2019). *Красная таблетка*. Капитал.
- Дубынин, В. (2021). *Мозг и его потребности*.
- Майор, П. В. Методология Maiorlab. <https://maiorlab.ru/>
- Майор, П. В. Концепты MAIOR_PRO SYSTEM. <https://maior.pro/concepts/>