Так и что мне теперь делать?

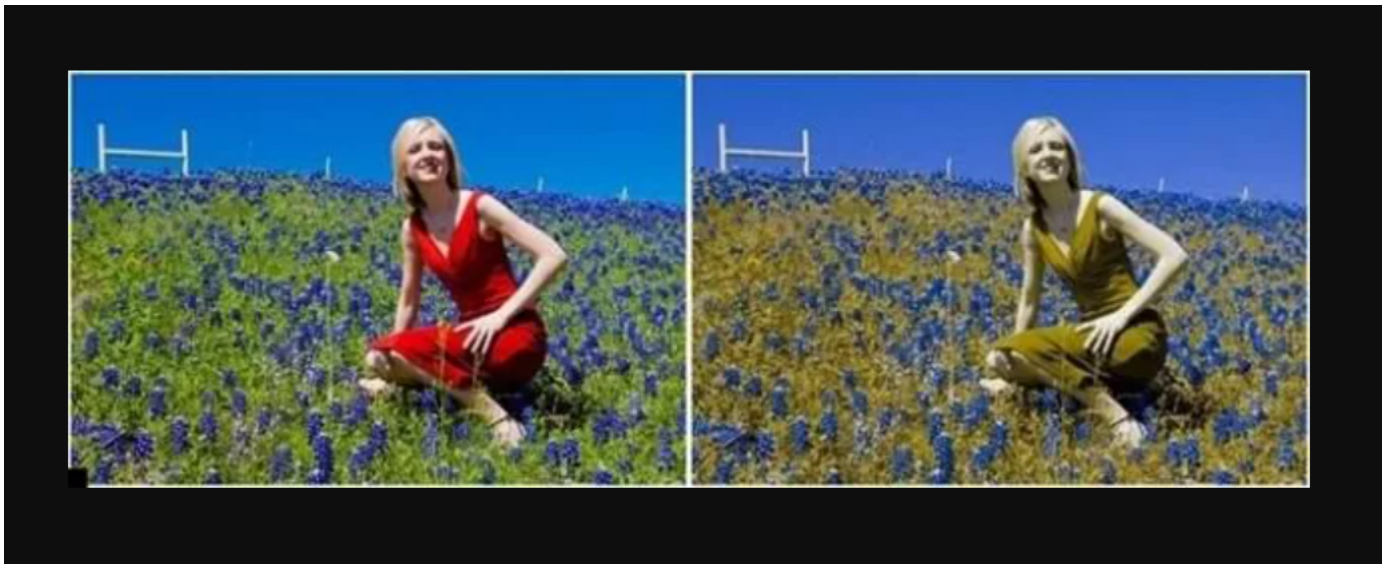
(размышления после прочтения краткого гайда Евгения Волкова «Онтокритика: гайд пользования человековостью и социальностью»)

Бедило Михаил

https://www.b17.ru/bedilo_mihail/

Цветок не красен, ива не зелена

Мой дедушка, будучи дальтоником, не различал красный и зелёный цвета, видимая им реальность отличалась от моей, и ещё в детстве я был поражён этим фактом.



Справа мир глазами дальтоника. Картинка с ресурса: https://eyes.lt/ru/color-blind/

Усилю, вынесенный в подзаголовок дзен-буддистский коан: ива не ива, цветок не цветок. Представим себе некое племя, выросшее в песках и не видевшее растения ни вживую, ни на картинках. Для них ива — это неопознанный объект, не имеющий ни сочетания звуков для обозначения, ни дефиниции для осмысления в физическом мире.

Прочтение гайда Евгения Волкова (https://evolkov.net/ontocritic/guide_min/) резко кристаллизовало мои интуитивные и неинтуитивные знания о человеке и мире, собрало их в кучку и произвело эффект снятия очков. Хотя мне казалось, с моим багажом социально психологических знаний, высшим психологическим образованием, исследованием деструктивных культов (в своё время), начитанностью и вообще… Вряд ли меня можно будет так удивить. Есть такой старый не очень популярный фильм Джона Карпентера «Чужие среди нас», где главный герой находит очки, надев которые он понимает, что планету Земля поработили злобные инопланетяне. На мгновение я почувствовал себя героем этого фильма.

Мир в очках: надписи на щитах «потребляй», «соответствуй», «не думай», «продолжай спать» и т.п.

Эта не точная и не глубокая ассоциация пришла мне в голову, тогда как текст Евгения Волкова, на мой взгляд, как раз о другом — что нет и не может быть никаких волшебных очков, которые показали бы тебе истинную картину мира и окончательно объяснили все его закономерности в привязке к какой-то онтологии или первопричине (а-ля: «Да, да, всё так — потому что Землю незаметно захватили гуманоиды/рептилоиды/иллюминаты etc.»). Особенно социального мира: мира идей, законов, концепций и теорий и пр.

Homo sapiens — социальные животные, неведомым образом получившие в распоряжение потрясающе сложный мозг, способный генерировать помимо прочего социальную реальность. С помощью языка и абстрактного мышления, каждый из нас перманентно достраивает социальную реальность, в которой живёт и разделяет её с другими людьми. Кто-то разделяет её на 10%, кто-то на 90%, но грубо в своей голове я считаю, что это некая пропорция 50% / 50%, где условно 50% — наши собственные нарративы, 50% — общественный договор (сами доли эти нестабильны и люди пребывают ежедневно в «плавающем» состоянии: то 30%/70%, то 70%/30% и т.д., а также доли диффундируют друг в друга).

Драматизм ситуации состоит в том, что иногда разделяемая реальность становится достаточно токсичной, а наше сознание по своей природе её игнорировать не может. Постепенно мы проникаемся доминирующей социальной повесткой, как свежесорванные огурчики, опущенные в рассол. Я попробую сформулировать для ~~огурца~~ себя, аналогично погруженного в ~~рассол~~ поток атакующих событий, несколько профилактических практик.

1. **Я — один**

Он стал приглядываться к остальным студентам,
и здесь-то его ждало открытие.
Оказалось, что спят вокруг почти все,
но делают это гораздо умнее, чем он…
«Спи», Виктор Пелевин

Ужас и прелесть моего положения состоит в том, что и я могу всё изменить, и всё меняется вокруг. Я как тот волк, что ловил яйца корзиной в реликтовой электронной советской игрушке — сто́ит утром продрать глаза, как события реальности валятся на меня, словно из рога изобилия.

И такая дребедень
Целый день:
Динь-ди-лень,
Динь-ди-лень,
Динь-ди-лень!

«Доктор Айболит», Корней Чуковский

Есть «яйца», которые я вынужден разделять с другими людьми. Я делаю это преимущественно в трёх аспектах: поведенческом («сегодня похороны, умер хороший человек, надо надеть траурную одежду»), мыслительном («надо подумать, что сказать в поминальной речи, нас многое связывало») и эмоциональном («как же невыносимо грустно и тяжело на сердце»). В концепции пресловутых долей, обозначенных выше, очень грубо я делю людей на три группы:

Аспект	«Безумцы»		Большинство		«Рабы»	
	Конструируют реальность	Разделяют реальность	Конструируют реальность	Разделяют реальность	Конструируют реальность	Разделяют реальность
Поведенческий	100%	0%	50%	50%	0%	100%
Эмоциональный	100%	0%	50%	50%	0%	100%
Мыслительный	100%	0%	50%	50%	0%	100%

Как показывает таблица, крайние значения в столбиках несут риски съехать с катушек или превратиться в «овощ». Сильное несоответствие значений в строчках (например, разделяемые эмоции — 100%, разделяемое поведение — 0%) — верная дорога к неврозу и прочей клинике.

Аспект	Невротик 1		Невротик 2		Невротик 3	
	Конструирует реальность	Разделяет реальность	Конструирует реальность	Разделяет реальность	Конструирует реальность	Разделяет реальность
Поведенческий	Пришел на похороны в клоунском наряде (100%)	0%	0%	Пришел на похороны и прыгнул в могилу (100%)	Пришел на похороны в клоунском наряде (100%)	0%
Эмоциональный	0%	Безутешно сутки рыдал от горя (100%)	Хохотал (100%)	0%	0%	Безутешно сутки рыдал от горя (100%)
Мыслительный	0%	Сутки обдумывал сочувственную речь (100%)	0%	Сутки обдумывал сочувственную речь (100%)	Сутки обдумывал обличающую речь (100%)	0%

Рандомные типы теоретических невротиков в разделяемом ~~«яйце»~~ событии похороны.

Разумно грамотно и дозировано разделять свою реальность с реальностями других людей и делать это осознанно. Уже само понимание, что на условном пульте управления сознанием как минимум три тумблера: «поведение», «мысли» и «эмоции» позволяют увеличить вариативность реакций и их спектр. А если ещё представить себе, что это не тумблеры, а ручки или бегунки (для удобства я буду использовать обе аналогии)…

«Прокачанный» пульт управления сознанием мог бы выглядеть примерно так.

Короче, вовсе не обязательно выкручивать на максимум все три ручки «разделения реальности», особенно если действительность интуитивно (чувственно) кажется неадекватной. А вот предупреждающий плакат, который висит над моим воображаемым пультом:

2. Расщепляюсь!

Гедеван «Скрипач не нужен» Александрович, Кин-Дза-Дза

В некоторых фильмах есть сцены, когда человека целиком засасывает в себя экран телевизора, и он становится физическим явлением — волной. Абсолютное склеивание себя с какими бы то ни было идеями, концепциями, мирами несет опасность растворения личности (иногда я к этому весьма склонен…). Это может быть даже приятно. Поэтому перефразирую: «хочешь осознанно жить — умей расщепляться!» (вариант — расклеиваться с феноменами реальности).

Проводить внутренние расщепляющие эксперименты можно на тех же трёх уровнях: поведение, эмоции, мысли (сокращенно ПЭМ). Допущение и осознание собственной непоследовательности — важный навык на этом трудном пути. Поясню. Допустим, я испытываю какую-то очень сильную эмоцию, которая никак не соответствует ситуационному контексту. Ну, например, на экране пульта написано «чувствуй счастье!», я чувствую ужас, а мысль моя такова: «Да, что, черт возьми, тут вообще происходит?!» Вот оно! Расщепление сознания.

Теперь вернусь к аллегории с ПЭМ-пультом. Откуда такая турбулентность в кабине? Ну, конечно! Я выкрутил эмоциональную ручку разделяемости социальной реальности на максимум, но получил нерелевантный ответ, а мыслительный и поведенческий бегунки пока вообще не трогал. Произошла перегрузка. Варианты действий:

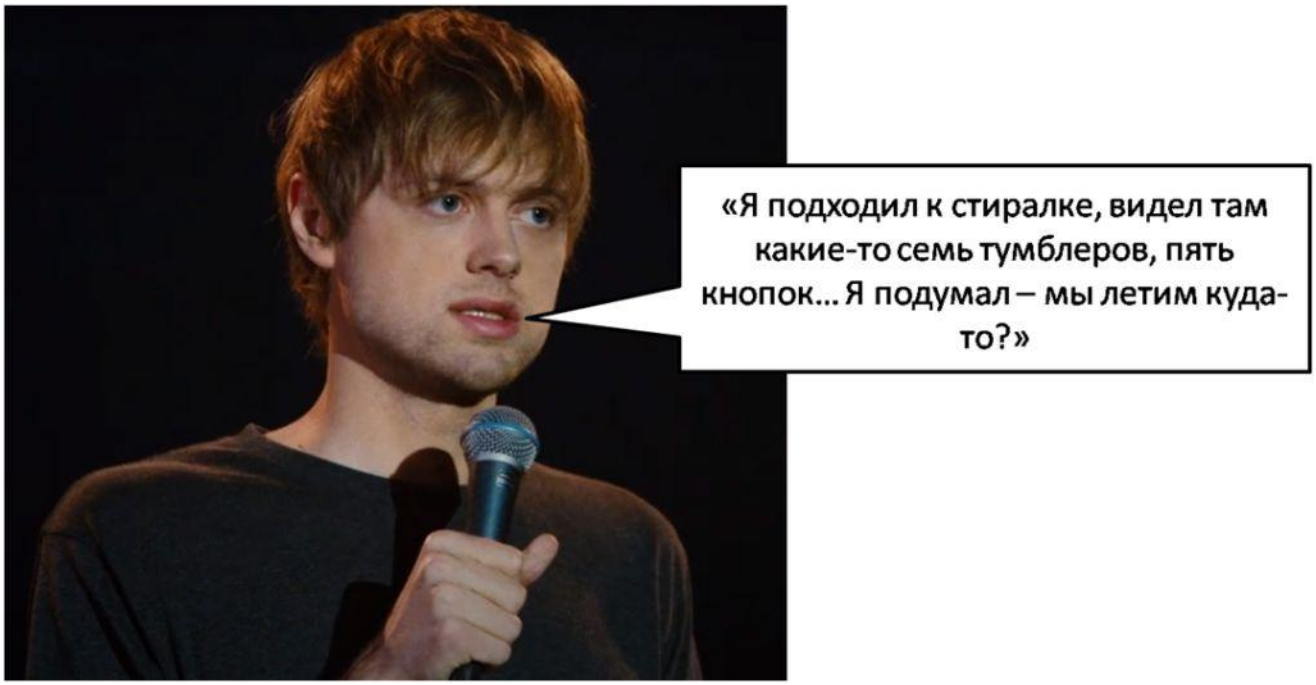
- Убавить эмоции (кручу одну ручку)
- Убавить эмоции, прибавить мысли (кручу две ручки)
- Убавить эмоции, прибавить мысли, прибавить поведение (кручу три ручки)
- Ну и так далее…

Вариантов масса, учитывая, что на пульте не тумблер, а бегунок. Желательно, конечно, осознавать — зачем я двигаю бегунки. Рискованно делать это беспорядочно и в состоянии паники. Хотя и такое случается… Ну и последнее — можно просто на время вырубить ПЭМ-пульт, предварительно зафиксировав ручки в каком-то не максимальном положении.

3. Уточняю — кто я? Это я? Это точно я? Это сейчас был я?

Я — не я, и лошадь не моя
Народная мудрость

Раскрою один секрет. У меня бегунков не три, а шесть! Под каждым реальным бегунком, включающим поведение, эмоции и мысли, есть ещё один — имитационный.



Комик Иван Усович в своём концерте «Ещё один день» о трудностях управления стиральной машиной.

Представьте — в темной подворотне я встретил бандита. Пистолет в его руке угрожающе блестит, у меня в кармане пачка наличных, но жизнь дороже. Конечно, мне хотелось бы дать ему в морду, но я двигаю на ПЭМ-пульте не реальный, а имитационный бегунок и демонстрирую послушное поведение — отдаю кровно заработанные. Имитационный бегунок помогает мне оставаться собой. В момент управления имитационными бегунками я понимаю — это не я, я вовсе не хочу так делать. Несмотря на всю сложность ситуации, никто не лишит меня права выбрать, какую ручку крутить: реальную или имитационную. Хотя меня постоянно будут преследовать сомнения — а ту ли я крутил ручку, какую надо? Набившая оскомину руминация[1]: *«Знал бы* ~~прикуп жил бы с Сочи~~, что так случится, никогда бы эту ручку не трогал…»

4. Признаю тотальное незнание

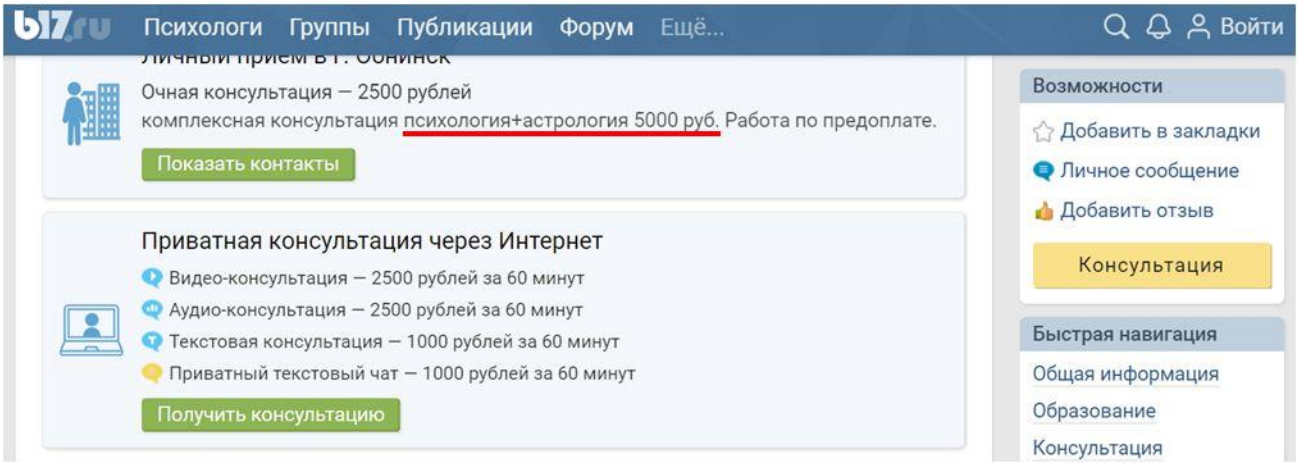
«Ну, тупые!»
Сатирик Михаил Задорнов

«Знал бы…» написал я в предыдущем абзаце. Вот, например, смартфон. Знаете, что это? А когда он работает как телефон? Каким образом, звуковые волны, произнесённые в трубку, допустим, на обратной стороне планеты Земля — проникают и передаются от одной «шайтан-машинки» к другой. Как?! Я не знаю. Кстати, о Земле… Примерно 30% населения нашей планеты считают, что Солнце вращается вокруг Земли. Не подсчитан, но существует процент человеков, которые определённо считают, что Земля плоская. Есть люди, которые признают астрологию наукой, а также путают астрологию с астрономией. Похоже, некоторые из них даже работают редакторами на телевидении.

[1]…непреодолимая привычка всё переосмысливать называется **руминацией**, или мысленной жвачкой. Источник: https://lifehacker.ru/ruminaciya/

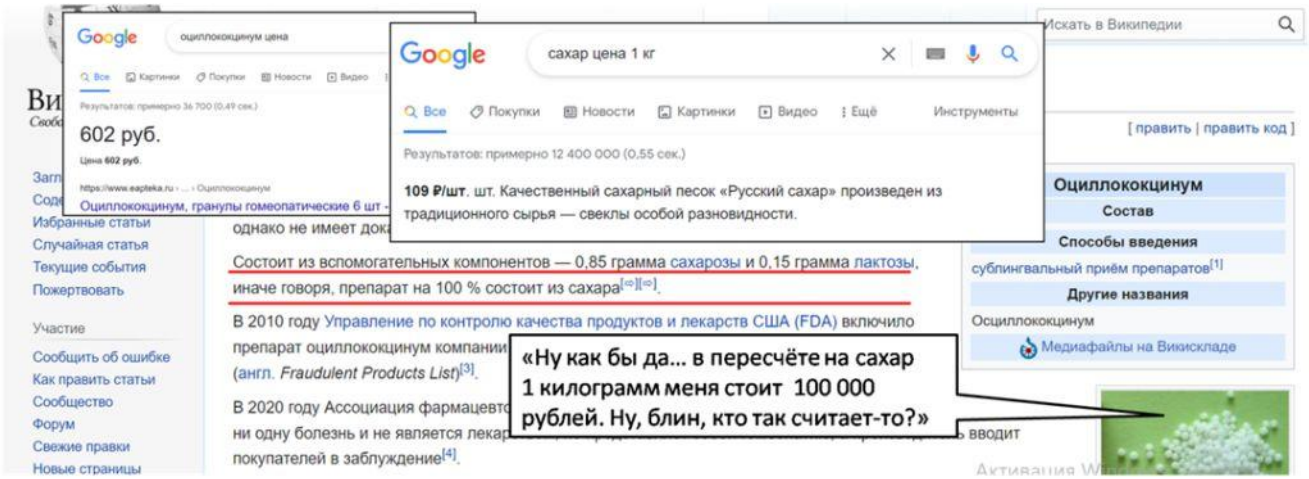
Скриншот в тему из лекции ученого Владимира Сурдина

Вероятно, прибавление к своей профессии приставки «астролог», увеличивает клиентский трафик. Надо попробовать.



Стоимость услуги — так точно! ☺

Гомеопатический препарат оциллококцинум, включенный в 2010 году Управлением по контролю качества продуктов и лекарств США в список мошеннических продуктов, в тот же год продался в России на сумму 2 900 000 000 рублей (данные за полгода) или 10 600 000 упаковок, если сделать допущение, что в одни руки — это 7% населения нашей страны.



Социальная реальность представляет собой, в том числе, колоссальное месиво данных, где перепутаны «мухи и котлеты». Что остается мне? Глубоко вздохнуть и тихо выругаться на латыни: scio me nihil scire, то есть «Я знаю, что ничего не знаю» — выражение, которое приписывают Сократу. Очень даже не самому глупому человеку.

5. Уточняю понятия

Война — это мир, свобода — это рабство, незнание — сила
«1984», Джордж Оруэлл

К счастью, бóльшая часть жизни не требует от меня постоянной осознанности. Да это и невозможно. Ресурс мозга ограничен. Однако в субъективной (а какая ещё бывает?) реальности любого человека есть моменты критически важные, в которые желательно полностью снять ПЭМ-пульт с автопилота и все-таки попытаться ответить на вопрос:

«Да, что, черт возьми, тут вообще происходит?!»

Один из способов интерпретировать происходящие — попробовать уточнить базовые абстрактные понятия. Что именно кроется за словами «любовь», «счастье», «хороший человек», «плохой человек» и, наконец, «добро» и «зло», которыми активно бомбардируют моё сознание другие люди и разнообразные медиа? Какой практический смысл они в них вкладывают? Какая картинка, сюжет или миф стоят за ними? Как это соотносится с моей мифологией? И почему так? И что если там зияющая пустота? Ещё способ — попробовать прагматически подискутировать на тему происходящих событий и своих действий. Конкретно мне они — мешают? Помогают? Делают «здоровым и богатым» или «бедным и больным»? Это бывает непросто. Даже больно. Но периодически это приходится делать.

6. Ищу в себе верования

«Людей расстраивают не события, а то, как они их воспринимают».
Эпиктет, римский стоик (бывший раб), живший аж в 1 веке н.э.

Наглядный пример, который я позаимствовал у клинического психолога и психотерапевта Федора Токарева. Представьте себе цирк, на арене дрессировщики с хлыстами и тигры, народ в большинстве своём рукоплещет и хохочет, но один человек прикрыл ладонью лицо и горько плачет. Что с ним? Он в цирке — да. Он видит то же, что и другие — несомненно. Его расстраивает представление — абсолютно. Это профессиональный защитник животных, который борется за их права выживать, а тигр — его любимый зверь. Он принимает, но не разделяет реальность с большинством. Но, когда он покинет цирк, его реакции условно придут в норму. Вряд ли мы его различим в толпе. Это и есть личная мифология. У каждого из нас она своя. Мы верим в лучшее будущее, Бога (Богов), бога (богов), приметы и справедливость. Иногда следует достать личную скрижаль, стереть с неё пыль и внимательно прочитать, что по существу там написано и почему так?

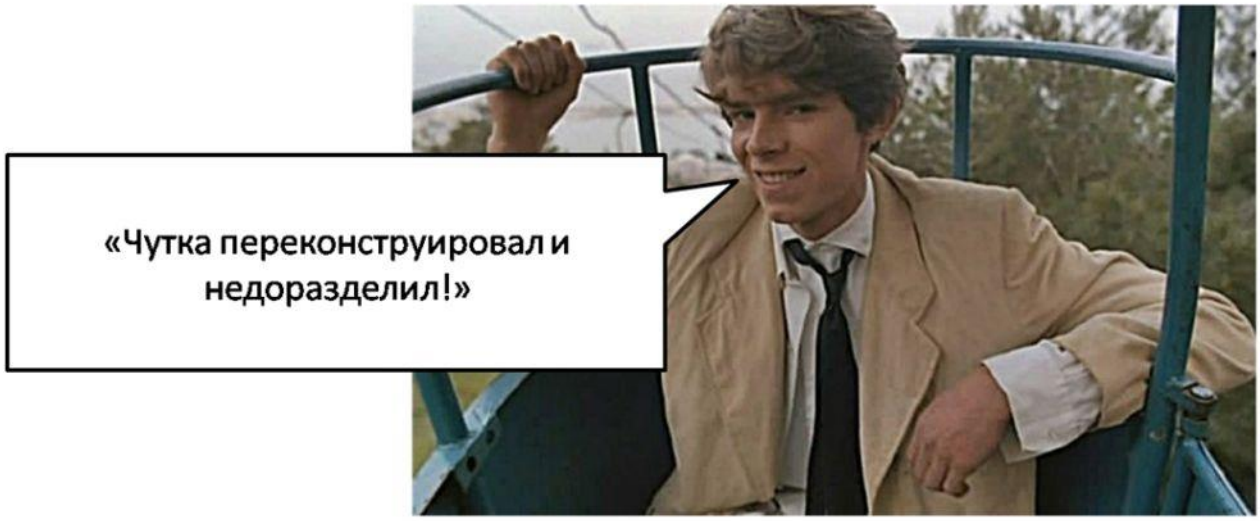
7. Сверяюсь

Не убивай.
Не прелюбодействуй.
Не кради.
Не произноси ложного свидетельства на ближнего твоего.
Не желай дома ближнего твоего.
Библия (вроде как самая скрижальная скрижаль)

Многое из того, что изложено в личной скрижали, придумано тысячи лет назад. Например, проверенные временем, правила человеческого общежития. К сожалению, разнообразная семантическая социальная реальность предполагает и разные их интерпретации, бесконечные «но», «звёздочки», сноски и тексты мелким шрифтом. По сути, скрижаль девальвирована… И мне нечего тут посоветовать. Лично я просто помню, что скрижаль может устареть, скрижаль можно переписать, скрижаль каждый трактует, как ему вздумается. Talis est vita[2].

8. Разделяю и ~~властвую~~ конструирую!

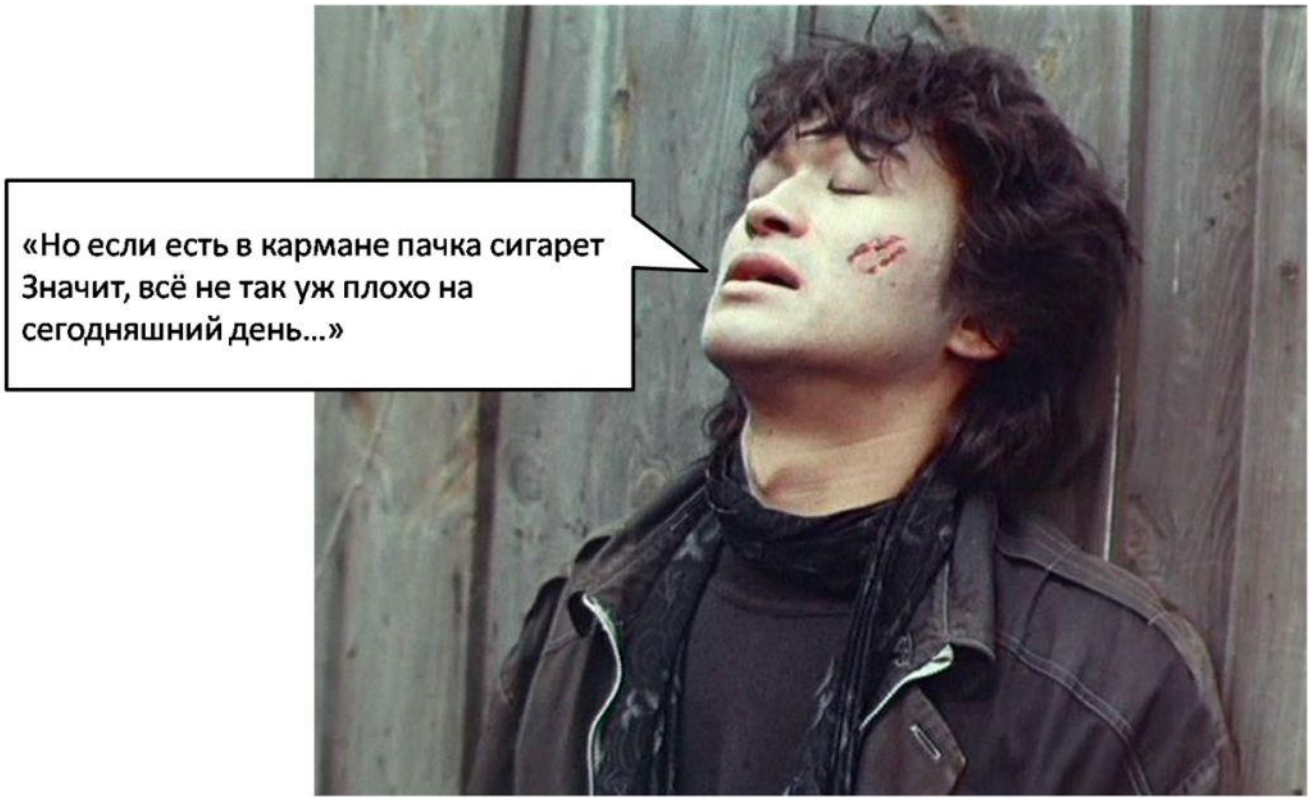
Алика: Если ты нормальный, то ты живёшь какой-то неестественной жизнью.
Бананан: А я вообще не живу жизнью. Жить жизнью грустно: работа — дом — работа — могила.
Я живу в заповедном мире моих снов. А жизнь — что жизнь?
Практически, жизнь — это только окошко, в которое я время от времени выглядываю.
АССА



Бананан — по сценарию ещё счастливый и живой герой фильма Владимира Соловьева

А теперь вернусь к бандиту в темной подворотне и пистолету. Совершенно понятно при физической угрозе жизни, какие ручки я буду вертеть. Непонятно что я буду делать, если бандит — не очевидный бандит, подворотня — не очевидная подворотня, а пистолет — не очевидный пистолет, а может быть, даже — это пачки купюр в целлофановом пакете. Как в сцене из фильма «Асса». Это очень сложный вопрос. И лично у меня на него есть пока только один парадоксальный ответ. Возможно, в моменте, это и не так важно. Я ещё у пульта? Я конструирую? Значит, всё уже не так плохо…

[2]Такова жизнь (латынь)



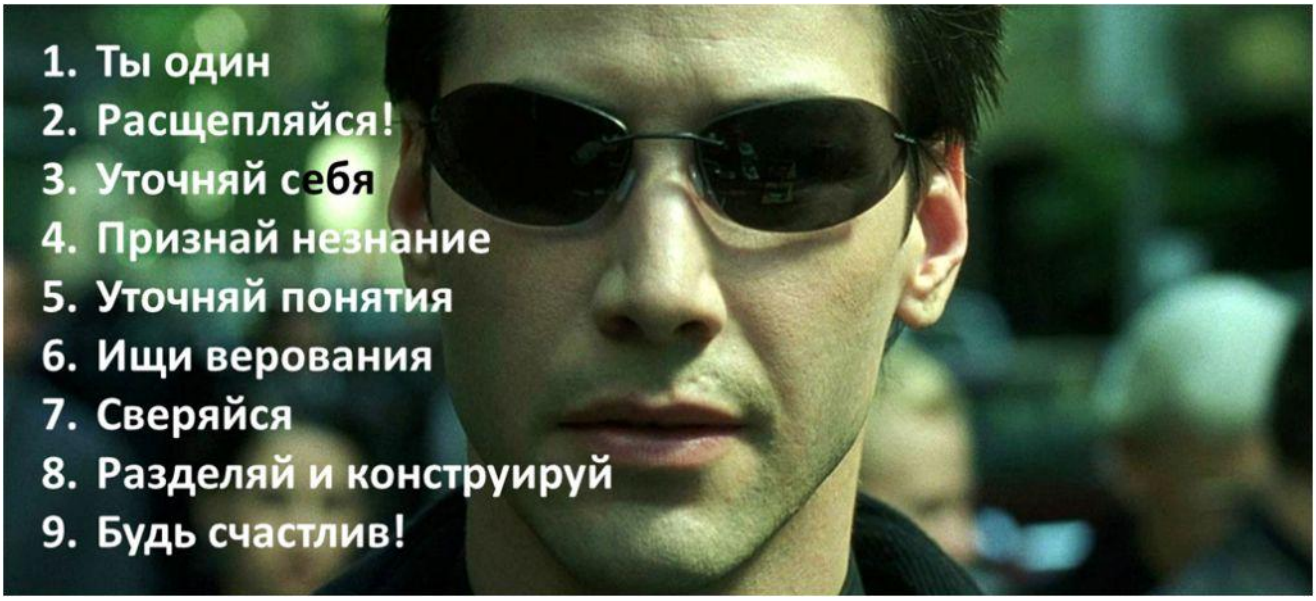
9. Живу (carpe diem[3])

Иногда ~~бананан~~ банан — это просто банан
Из психоаналитического анекдота «с бородой»

Я буду постоянно ошибаться. Но общество не состоит из патологических манипуляторов, воров, извращенцев и убийц. Более того — их процент ничтожен относительно, скажем так, социально обычных людей (вспоминаю доли 50/50). И, хочется верить, большая часть из них стремится соблюдать правила человеческого общежития, что делает жизнь относительно предсказуемой. По крайней мере, массовые человеческие жертвоприношения несколько сотен лет как запрещены. Это внушает осторожный оптимизм. Однако я не должен полностью исключать возможности реставрации нечто подобного средневековой инквизиции со скидкой на новейшие технические средства и гаджеты.

Мир разнообразен, неповторим и изменяем, так же разнообразен, неповторим и изменяем каждый из нас. Такова диалектика жизни. Есть явления более однозначные, и разделяемые с другими людьми, есть менее и есть личный выбор: что и с кем мне разделять или не разделять. Люди любят, когда их ручки выкручены синхронно и на максимум: концерты, футбольные матчи, спектакли — яркое тому подтверждение. Итак, мы homo sapiens — социальные животные неведомым образом получившие в распоряжение потрясающе сложный мозг. Но это не значит, что мы должны сходить с ума, фанатично контролируя ПЭМ-пульт, забыв о счастье…

[3]Лови момент! — написал древнеримский поэт Гораций в «Оде к Левконое», и я с радостью периодически следую его совету



Ещё один плакат. В моменты ПЭМ-ступора я смотрю на него.