

ПОКОРЕНИЕ ВРЕМЕНИ

КАК ВРЕМЯ ВОЗДЕЙСТВУЕТ
НА НАС, А МЫ НА ВРЕМЯ



СТИВ ТЕЙЛОР

~ Steve Taylor ~

Making Time

Why Time seems to Pass
at Different Speeds and How
to Control It



ICONBOOKS

~ Стив Тейлор ~

Покорение времени

Как время воздействует на нас,
а мы на время

Москва
2010

УДК 159.937
ББК 88.53+87.2
Т30

Переводчик Наталия Лисова
Редактор Роза Пискотина

Тейлор С.

Т30 Покорение времени: Как время воздействует на нас, а мы на время / Стив Тейлор ; Пер. с англ. — М.: Альпина нон-фикшн, 2010. — 256 с.

ISBN 978-5-91671-055-7

Куда уходит время? Как удержать его? Можно ли время-врага, уносящего наши жизни и не дающего осуществить задуманное, превратить в друга?

Стив Тейлор анализирует психологическое время в контексте истории и разных культур и приходит к выводу, что линейное восприятие времени — своего рода иллюзия и можно не только расширять время, но и вообще выходить за его пределы. Он показывает, как это происходит при высших состояниях сознания, анализирует мистические практики и, определив факторы, влияющие на восприятие времени, предлагает конкретные способы избавления от тирании линейного времени, от синдрома постоянной спешки, от навязчивой мысленной болтовни, которыми страдают многие из нас. И помогает обрести самое ценное, чем мы действительно обладаем, — настоящее.

УДК 159.937
ББК 88.53+87.2

© Steve Taylor, 2007

ISBN 978-5-91671-055-7 (рус.)
ISBN 978-1840468-26-7 (англ.)

~ Содержание ~

Введение.....	6
Глава 1 Первые четыре закона психологического времени.....	15
Глава 2 Как информация растягивает время. Объяснение первых двух законов.....	43
Глава 3 Сосредоточенность и время. Объяснение третьего и четвертого законов	68
Глава 4 Когда время останавливается. Пятый закон психологического времени	89
Глава 5 Время в разных культурах	120
Глава 6 Момент вне времени. Высшие состояния сознания и время.....	144
Глава 7 Время как иллюзия.....	161
Глава 8 Управление временем и его расширение.....	199
Глава 9 Как научиться расширять время и выходить за его пределы	222
Приложение 1	245
Приложение 2	246
Библиография.....	247

~ Введение ~

Мне шесть лет, я еду в машине с братом и родителями. Мы возвращаемся домой после ежегодного двухнедельного отпуска, традиционно проведенного на севере Уэльса, в Конуэе. Темно, и дорога кажется бесконечной. Я лежу на заднем сиденье и наблюдаю, как проплывают за окном оранжевые фонари и дома. Мне начинает казаться, что мы никогда не доберемся до дома.

— Мы уже скоро приедем? — спрашиваю я отца.

— Не глупи, — отвечает он. — Мы всего полчаса как выехали.

Мама играет с нами в «Да / нет» и «Двадцать вопросов», чтобы время шло побыстрее. Какое-то время мы слушаем радио. Затем я засыпаю. После пробуждения мне кажется, что я провел в этой машине уже целую вечность. Не верится, что мы до сих пор не дома.

— Мы уже скоро приедем? — снова спрашиваю я.

— Да, уже недалеко, — отвечает отец.

Мы играем еще немного, и наконец я начинаю узнавать улицы нашего района в пригороде Манчестера. Мне скучно. Я чувствую себя несчастным и думаю, что никогда не стану проводить столько времени в машине.

Когда я был ребенком, путешествие из Конуэя в Манчестер занимало два часа — и примерно столько же занимает теперь (хотя, пожалуй, чуть меньше, поскольку

дороги стали лучше). Несколько лет назад я вновь проехал по знакомому маршруту и был изумлен: таким коротким показалось мне теперь, со взрослой колокольни, это путешествие. Два часа, показавшиеся мне в шестилетнем возрасте вечностью, промелькнули мгновенно. За рулем была моя подруга. Мы смеялись, слушали записи, смотрели, как валлийские деревни сменяются частыми городками северо-западной Англии — и не успели оглянуться, как оказались в Манчестере. Я даже немного испугался: куда пропало все то время, из которого состояли два часа в пору моего детства?

Несколько лет назад я совершил еще одно путешествие, которое наглядно продемонстрировало, *насколько* быстрее течет теперь для меня время. Тот пятнадцатичасовой перелет из Сингапура в Манчестер тоже казался мне бесконечным. Я не слишком люблю летать, да и полет выдался не слишком удачным: над Индией мы угодили в два тайфуна, а бросало нас почти непрерывно. Я надеялся «убить» какую-то часть времени сном, но быстро понял, что это невозможно. Всякий раз стоило мне чуть задремать, я тут же просыпался от сильной тревоги. Поняв, что не усну, я попробовал по крайней мере отвлечься, чтобы время текло быстрее, — почитать книгу, посмотреть журналы или кино, — но мой мозг упрямо отказывался думать о чем бы то ни было кроме текущей ситуации. Я отслеживал движение времени, и в результате оно ползло ужасающе медленно. Каждые несколько минут я бросал взгляд на часы и неизменно обнаруживал, что времени прошло меньше, чем мне казалось.

Недавно я понял, что мое субъективное ощущение длительности этого путешествия довольно точно соответствует моему представлению о том, сколько длилась та детская поездка из Конуэя. Для меня эти два путешествия вместили примерно равное количество скуки и нетерпения и продолжались примерно равное количество

времени. Это наталкивает на мысль: два часа в детстве соответствовали пятнадцати часам для меня взрослого — а это означает, что время для меня стало идти примерно *в семь раз* быстрее с тех пор, как я вырос. Становится страшно: куда же девалось время? Почему я так много его потерял?

Около пятнадцати лет назад, вскоре после окончания университета, я поступил в качестве бас-гитариста в рок-группу и отправился с ней на гастроли в Германию. Там я влюбился в девушку и решил после гастролей не возвращаться домой. Я переехал к своей девушке и в результате остался в Германии на четыре года. Первые несколько месяцев стали для меня волшебными. Дело происходило в Восточной Германии через пару лет после сноса Берлинской стены, и все вокруг очень сильно отличалось от привычной Англии. Обычная прогулка по улице опьяняла не хуже вина: черные от угольной пыли дома, странная социалистическая архитектура, люди в непривычной одежде, другие прически, непонятная речь... Все вокруг было необычайно ярким и живым, все возбуждало — я был впервые серьезно влюблен, постоянно знакомился с новыми людьми, приобретал новых друзей, я поступил в новую рок-группу, начал учить новый язык, непривычно питался и пробовал себя в преподавании английского. Каждый день на меня буквально обрушивались новые впечатления — виды, запахи, звуки, переживания.

Через восемь месяцев, прожитых таким образом, я поехал в Манчестер на каникулы и окунулся в привычную с детства атмосферу. Я чувствовал себя, как римский легионер, вернувшийся домой после многих лет сражений в чуждальних краях. Я не мог поверить, что отсутствовал всего восемь месяцев — мне казалось, что прошло скорее восемь лет. Я смотрел вокруг и поражался: все здесь осталось в точности таким же, как прежде, все магазины

на месте и в них работают те же люди, все мои друзья работают и живут там же, где работали и жили до моего отъезда. Создавалось впечатление, что время для меня растянулось, как если бы я провел эти восемь месяцев в звездолете, несущемся с околосветовой скоростью.

Эта книга — моя попытка объяснить, почему в разные периоды мы воспринимаем время так по-разному. Она отвечает на вопросы, которые мучают каждого из нас. Почему чем старше мы становимся, тем быстрее, кажется, идет время? Почему обилие новых впечатлений часто как бы «растягивает» время, как произошло со мной в Германии? Почему время «летит», когда нам весело, и еле ползет, когда мы скучаем или тревожимся (как во время моего перелета из Сингапура)? И почему оно резко замедляется или исчезает вовсе в чрезвычайных ситуациях, в стрессовые моменты, под воздействием наркотиков, для спортсменов при достижении ими особого состояния сознания или для людей с психическими расстройствами, такими как шизофрения?

До Эйнштейна ученые считали, что время абсолютно и течет с одинаковой скоростью в любом месте Вселенной. Эйнштейн, однако, показал, что течение времени зависит от двух вещей: скорости и тяготения. Чем быстрее движается объект, тем медленнее для него течет время. К примеру, часы на космическом корабле, летящем со скоростью равной 87% скорости света, шли бы вдвое медленнее, чем на Земле. Точно так же, чем бóльшим тяготением обладает объект, тем медленнее для него течет время. К примеру, на поверхности Юпитера время идет медленнее, чем на Земле, из-за его более мощного гравитационного поля.

Эйнштейн разбирался с течением времени во Вселенной — с вселенским, или универсальным временем, если хотите. Мы же в этой книге попытаемся исследовать *психологическое* время — то есть время такое, каким мы

его воспринимаем и ощущаем в жизни. Я набросаю перед вами что-то вроде параллельной теории относительно-сти, предметом которой станет не внешний, а скорее внутренний мир человека, и постараюсь рассмотреть факторы, которые и определяют скорость течения времени для каждого индивидуально.

Я объясню, что все варианты различного восприятия человеком времени основаны на разном действии одних и тех же факторов. Поняв, что это за факторы, мы можем научиться управлять ими и преодолевать таким образом ощущение слишком быстро уходящего времени. Как правило, мы чувствуем себя игрушками времени — оно убегает от нас, никогда не позволяя сделать все задуманное и унося с собой наши юность, красоту и здоровье. Время — враг, оно поедает наши жизни и подводит все ближе и ближе к смерти. Как говорит французская пословица, «часы, один за другим, убивают тебя».

Помимо всего прочего, тот факт, что время движется только вперед, означает: любая радость недолговечна — ведь обстоятельства, ее породившие, скоро изменятся. Люди и отношения меняются, а успех, богатство и удача уходят прочь. Шопенгауэр писал: «В таком мире, где нет никакой стабильности, никакой возможности обнаружить нечто устойчивое, где все исчезает в бесконечном водовороте перемен... Невозможно даже вообразить счастье»¹.

В результате большинство из нас изо всех сил старается удержать время, замедлить его течение. Некоторые тренируют тело и правильно питаются, пытаются гарантировать себе более долгую жизнь; другие пользуются увлажняющими кремами и другими косметическими продуктами, пытаются замедлить процессы старения; третьи прибегают к помощи пластической хирургии, пытаются убедить себя (и других) в том, что они моложе, чем на самом деле. Многие из нас пытаются удержать счастье, делая жизнь

как можно более надежной и стабильной — постоянная работа, длительные отношения, никогда не меняющиеся привычки, надежные страховки и пенсии; нам кажется, что таким образом «время-разрушитель» нас не достанет. А между тем время, словно специально, делает все на-зло нам, постоянно «укорачивая» приятные переживания и «удлиняя» неприятные или скучные.

Но я хочу доказать, что мы не должны чувствовать себя беспомощными. Человек вполне способен научиться управлять потоком времени в своей жизни. На самом деле мы можем *расширять* время, меняя свое восприятие так, чтобы ощущать его как *более продолжительное*. Не нужно пытаться обмануть процессы старения или максимально продлить календарную жизнь — на самом деле проще и полезнее расширять время *изнутри*, изменяя способ восприятия жизни, каждого мгновения одного за другим.

Для начала рассмотрим, какие виды искажения времени нам случается испытывать в жизни. Существует пять основных видов искажений, я называю их «Пять законов психологического времени». Разумеется, это не «законы» в обычном научном смысле — да они и не могут быть настоящими законами, ведь мы имеем дело с царством субъективного, где не бывает конкретных, проверяемых и неоспоримых фактов. Законы, о которых я говорю, следует рассматривать как утверждения, которые верны в целом, соответствуют субъективному опыту большинства людей и подкреплены исследованиями. Последние четыре года я посвятил изучению разного восприятия времени и всевозможных необычных ситуаций, связанных с ощущением времени. В книге я буду часто ссылаться на выводы, сделанные мною в ходе моих экспериментов и бесед.

Затем мы посмотрим, почему возникает разное восприятие времени. Мы увидим, что как универсальное время

зависит от скорости и тяготения, так и *психологическое* определяется тоже двумя факторами — процессом обработки информации и нашим собственным эго. Под эго я подразумеваю просто внутреннее «Я», самоощущение, личность человека. Это та часть внутри нас, которая существует как сознающая себя личность, которая думает, планирует, принимает решения, мечтает и чувствует; она заставляет нас внутренне отделять себя от мира и от других людей. Судя по всему, это самое эго прочно связано с нашим чувством времени. Мы убедимся, что все случаи необычного восприятия времени — и бесконечные дни детства, и «остановку времени», которую мы испытываем в высших состояниях сознания, и замедление времени, связанное с болью и дискомфортом, — можно объяснить в контексте эго и процесса обработки информации.

После этого мы перейдем ко второй главной цели этой книги — попытаемся разобраться, что же такое на самом деле время, и зададимся вопросом, существует ли время в том смысле, как мы обычно его понимаем. Мы попробуем взглянуть на время с точки зрения культуры и истории и увидим, что наше обычное линейное восприятие времени вовсе не является чем-то абсолютным, а определяется типом «психики», или сознания, через которое мы воспринимаем мир. В книге «Осень» (The Fall) я рассказал о том, что психотип некоторых народов мира — и исторических народов — отличается от нашего; они воспринимают мир совершенно по-другому. И одно из основных отличий — их ощущение времени. К примеру, представители некоторых культур воспринимают время скорее циклически, нежели линейно; в других культурах вообще нет никакой концепции времени. Мы посмотрим, что могут поведать нам о времени паранормальный и мистический опыт, околосмертные переживания и современная физика. Мы придем к выводу, что обычное для нас линейное восприятие времени — своего рода иллюзия,

созданная нашим сознанием. В свете этого мы поймем, что можно не только расширять время, но и вообще *выходить за его пределы*.

В финальной части книги мы посмотрим, что конкретно можно сделать, чтобы управлять своим ощущением хода времени, чтобы заставить его ускоряться или замедляться по нашему желанию. Мы обсудим, как раздвинуть проживаемое нами время, чтобы на самом деле ощущать его как более долгое и удлинить тем самым свою жизнь. Кроме того, мы изучим способы избавления от тирании линейного времени, от «синдрома постоянной спешки», которым страдают многие из нас, от навязчивого ощущения, что время убегает прочь и медленно крадет наши жизни, мгновение за мгновением. Ключ ко всему этому в *настоящем*. Если сосредоточить внимание на настоящем моменте и собственных ощущениях — а не на внутренней «мысленной болтовне», — будущее и прошлое перестанут существовать как реальные сущности, а чувство линейного времени сменится мощным ощущением «сиюминутности» всего вокруг.

Одно замечание, прежде чем мы начнем: я не хочу выдавать свои мысли или теории, изложенные в этой книге, за абсолютную истину. Я выдвигаю их в порядке обсуждения, как предположения или гипотезы, с которыми вы можете согласиться или не согласиться. Мои идеи формировались по мере изучения вопроса и написания книги и будут развиваться и впредь. Может быть, какие-то из законов или утверждений о времени не совпадут с вашим личным опытом. Возможно, вам не кажется, что время ускоряется с возрастом или замедляется, когда мы попадаем в незнакомые условия. Это естественно — ведь, как я уже говорил, мы имеем дело не с объективными фактами и исчерпывающими теориями. Как вы, без сомнения, поймете, меня увлекают всевозможные идеи и подходы к одной и той же проблеме. На мой взгляд,

теории, которые я предлагаю вашему вниманию, наиболее логично и последовательно объясняют знакомый всем феномен — разное восприятие времени в разные периоды жизни. Но я всегда открыт для иных точек зрения — и, если вы предложите собственную концепцию, готов вас выслушать.

И в заключение. Я надеюсь, что вы почерпнете из этой книги три урока. Во-первых, это понимание времени — почему нам кажется, что время в разных ситуациях идет с различной скоростью, и как его порождает наше сознание. Во-вторых, вы научитесь управлять временем в собственной жизни и расширять его, чтобы практически жить дольше. И наконец (возможно, это самое главное), я надеюсь, что эта книга поможет вам обрести единственное, чем мы на самом деле обладаем, — настоящее.

~ 1 ~

Первые четыре закона психологического времени

1. С возрастом время ускоряется*

Вот еще один пример исчезающего времени, рассказанный мне приятелем. Приятель этот в возрасте пятнадцати лет поехал во Францию в составе группы школьников. Сам он имел несчастье учиться в чисто мужской школе, но особенностью этой поездки было то, что в ней участвовали и девушки из соседней женской школы. Можете представить, как великолепно он провел время. Он вволю пил французское пиво, курил французские сигареты и с подростковой неуклюжестью ухаживал за одной из девушек.

Примерно через год после этого он, сидя в автобусе, вдруг понял, что две девушки напротив кажутся знакомыми. Через несколько минут в голове щелкнуло: это же две девочки из той группы, те самые, вместе с которыми он ездил во Францию. Он с легкой грустью вспомнил, как почти ровно год назад они отправлялись в это путешествие. Он рассказывал мне:

* Если в какой-то момент вы обнаружите, что некоторые из законов трудны для запоминания, вы можете освежить их в памяти при помощи Приложения 1.

Тот год показался мне ужасно длинным промежутком времени, таким длинным, что я почти забыл лица девушек — и это несмотря на то, что большую часть каникул вздыхал по ним и пускал слюнки. Я хотел подойти и заговорить с ними, но мне показалось, что все это было очень давно, и я испугался, что они меня не вспомнят (хотя вполне может быть, что я просто придумывал оправдание для собственной робости)... Если бы мне пришлось определить тот промежуток времени относительно того, как время идет для меня теперь, я бы сказал, что он соответствовал примерно четырем годам.

Разумеется, первый закон психологического времени так хорошо знаком каждому из нас, что его даже не обязательно иллюстрировать примерами. Все мы замечаем, что Рождество с каждым годом приходит все быстрее и быстрее; что стоит привыкнуть писать на банковских чеках номер нового года, как понимаешь, что год-то уже кончается; что дети уже заканчивают школу, а кажется, совсем недавно менял им подгузники...

Каждый раз, когда мне приходится читать лекцию, преподавать на курсах или семинарах, я представляю слушателям этот закон и спрашиваю, согласны они с ним или нет. Я обязательно пересчитываю согласных и несогласных и суммирую все полученные результаты. Получается своего рода непрерывный опрос. На данный момент более 93% людей, которых я опрашивал, со мной согласны: они тоже чувствуют, что время с возрастом ускоряется. Более того, не согласны с этим законом в основном молодые люди в возрасте 20–27 лет; вероятно, они просто не успели еще ощутить на себе ускорение времени. Другие, более формализованные социологические опросы, проведенные психологами, показали, что почти каждый человек — включая студентов — чувствует, что время для него теперь идет быстрее, чем когда он был вдвое

или вчетверо моложе¹. И, что еще более поразительно, эксперименты показывают: когда человека просят оценить длительность некоего интервала времени или «воспроизвести» тот или иной интервал, люди постарше называют или показывают более короткие интервалы, чем молодые².

Две жизни

Иногда говорят, что человек проживает две жизни — одну до пятилетнего возраста, вторую после. Возникла эта гипотеза, вероятно, благодаря тому, что первые пять лет нашей жизни содержат громадное количество времени. Не исключено, что за эти годы мы действительно переживаем столько же времени, сколько за последующие семьдесят или больше лет. Билл Брайсон (Bill Bryson) в своих воспоминаниях о детстве «Жизнь и время Малыша Грома» (The Life and Times of the Thunderbolt Kid) сформулировал это так: «Поскольку в Мировом Детстве время движется медленнее... [детство] продолжается десятки лет по взрослому счету»³.

Однако в первые месяцы жизни мы, кажется, вообще не ощущаем никакого времени. Согласно исследованиям психолога Жана Пиаже (Jean Piaget) (он провел множество экспериментов, пытаясь проследить когнитивное развитие детей), в первые месяцы жизни мы существуем в состоянии «беспространственности» и не способны не только различать объекты, но и отличать себя от внешних объектов. В это время мы едины с миром и не осознаем, где кончаемся мы сами и начинается окружающий мир. Кроме того, этот период нашей жизни характеризуется безвременностью, поскольку — точно так же, как мы не можем различать объекты, — мы не в состоянии отличить один момент времени от другого. Мы не понимаем,

когда начинается событие и когда оно заканчивается. Как пишет специалист по межличностной психологии Кен Уилбер (Ken Wilber), для новорожденного ребенка «нет настоящего пространства... в том смысле, что не существует никакого промежутка, расстояния или границы между им самим и окружающим миром. И точно так же не существует времени, поскольку определить последовательность объектов в пространстве невозможно»⁴.

Взрослея, мы постепенно покидаем это царство безвременья, но не раньше, чем у нас начинает развиваться чувство отдельности. По Пиаже, этот процесс начинается примерно в семь месяцев. Мы начинаем осознавать себя как отдельную от остального мира сущность и различать отдельные объекты. Вследствие этого мы начинаем воспринимать отдельные события и осознавать промежуток между ними. У нас развивается ощущение последовательного времени, ощущение прошлого и будущего; этому способствует и освоение языка с его грамматическими формами настоящего, прошлого и будущего времени. По Пиаже, этот процесс проходит в четыре стадии. Сначала мы учимся понимать, что люди приходят и события начинаются; затем — что люди уходят и события заканчиваются; на третьем этапе мы осознаем, что люди или объекты при движении преодолевают какое-то расстояние; наконец, мы осваиваем искусство оценки расстояния между различными движущимися объектами или людьми — и к этому моменту уже обладаем чувством последовательного времени⁵.

После этого момента «попадания» во время мы постепенно все больше и больше подчиняемся ему. Ощущение ускорения времени мы испытываем не только став взрослыми; скорее всего, этот процесс начинается в раннем детстве и продолжается всю жизнь. Если ощущение последовательности событий — результат постепенного осознания себя как отдельной сущности, то можно пред-

положить, что параллельно с осознанием себя развивается и ощущение последовательности событий — чем сильнее мы осознаем себя, тем более развитым становится чувство последовательности. А это значит, что время начинает двигаться быстрее. Может быть, время для двухлетнего ребенка и движется — но, скорее всего, движется невероятно медленно. По мере того как ребенок все больше осознает себя, скорость времени увеличивается. Вероятно, для четырехлетнего ребенка время идет быстрее, чем для трехлетнего, а для семилетнего — быстрее, чем для шестилетнего.

Однако, как показало мое детское путешествие в Конуэй, даже в этом возрасте для ребенка время идет во много раз медленнее, чем для взрослого. Именно поэтому, как известно любому родителю, маленьким детям всегда кажется, что времени прошло больше, чем на самом деле, и они часто недовольны тем, как долго оно тянется. Как пишет Билл Брайсон, для детей время движется «впятеро медленнее в классе в жаркий день и в восемь раз медленнее в любой поездке на автомобиле на расстояние больше пяти миль»⁶. Учителям начальных классов необходимо помнить об этом, когда внимание их подопечных начинает рассеиваться. То, что кажется им довольно коротким 40-минутным уроком (и довольно коротким рабочим днем с 9.00 до 15.30), для детей многократно растягивается. Вероятно, это касается и ухода за маленькими детьми. В последнее время идут активные споры о том, полезно ли оставлять их с нянями или водить в детские сады; наверное, следует подумать и о том, как дети *воспринимают* время, проведенное в разлуке с родителями. Предположим, что мама (или папа) отводит ребенка к няне в восемь утра, забирает в 17.30 и проводит с ним два с половиной часа перед сном. Девять с половиной часов в разлуке — это много даже с точки зрения взрослого, а ребенку они кажутся значительно длиннее. Получается,

что «растянутое» время может усилить отрицательные последствия изоляции от родителей — подсознательное ощущение отвергнутости или ослабление связей между ребенком и родителями.

Чувство времени у маленьких детей не развито и в других отношениях. Они не могут точно определить, как долго продолжается то или иное событие, — вообще, только в шесть-семь лет дети обретают способность оценивать короткие интервалы времени⁷. Нет у них и четкого представления о последовательности уже прошедших событий. Рассказывая о каком-то событии или происшествии, ребенок в возрасте от двух до четырех лет почти непременно путает порядок событий и обычно группирует их скорее по ассоциации, чем в реальной последовательности. Точно так же маленькие дети, как правило, не могут расставить картинки по порядку, чтобы получился связный рассказ⁸.

Как правило, и будущее дети воспринимают очень ограниченно. Мы склонны забывать, что *на самом деле* не существует ни будущего, ни прошлого. И то, и другое живет лишь в нашем сознании. На самом деле существует только настоящее; просто мы, находясь в настоящем, *думаем* о будущем и прошлом. Мы помним, что происходило с нами до настоящего момента, и предугадываем, что произойдет после него. Блаженный Августин писал: «Прошлое — это только память, а будущее — лишь ожидание, но то и другое — суть реалии настоящего»⁹. А поскольку маленькие дети не способны думать абстрактно или рационально (Пиаже считает, что эта способность начинает развиваться не раньше семилетнего возраста), им трудно понять концепцию прошлого или будущего. Пару лет назад моя жена решила сводить своих племянников и племянниц в театр. Утром намеченного дня она вдруг увидела, что пятилетний племянник Чарли горько плачет. «Не расстраивайся, Чарли, — сказала она ему. — Вечером

мы пойдем смотреть "Кота в сапогах"». Чарли непонимающе взглянул на нее, будто не понимая, что значит «сегодня вечером», и продолжал плакать. Это напомнило жене один случай в Рождество, когда она сама была еще маленькой девочкой. Она капризничала, и старший брат, пытаясь утешить сестренку, сказал: «Успокойся, Пэм, завтра Рождество, ты получишь кучу подарков». Она помнит, что понятие «завтра» абсолютно ничего для нее не значило, и она закричала в ответ: «Но сейчас ведь не Рождество!»

Специалист по психологии развития Эрик Эриксон (Erik Erikson) считал, что чувство времени у человеческих существ полностью развивается между пятнадцатью и шестнадцатью годами. Если до этого мы живем в состоянии «временной путаницы», то теперь обретаем «временную перспективу»¹⁰. Все дело в том, что к этому моменту у человека полностью развивается самосознание, включая ощущение отделенности от мира и способность мыслить абстрактно и рационально. Теперь процесс «попадания» во время завершен; тем не менее в юности и ранней молодости жизнь наша насколько полна новыми впечатлениями, что время в нашем восприятии по-прежнему движется довольно медленно. Большинство людей начинают замечать его ускорение ближе к тридцати годам. К этому моменту человек, как правило, уже «остепенился», обзавелся постоянной работой, семьей и домом — и жизнь его становится упорядоченной и однообразной. Каждый день одно и то же: работа, возвращение домой, ужин, телевизор. Каждую неделю одно и то же: (к примеру) занятия в спортзале вечером в понедельник, поход в кино вечером в среду, выпивка с друзьями вечером в пятницу и т. п. И каждый год одно и то же: дни рождения, банковские каникулы и двухнедельный отпуск летом. Через несколько лет такой жизни мы начинаем понимать, что на всю эту рутину нам требуется все меньше времени — как будто мы оказались

в беличьем колесе, которое набирает скорость с каждым оборотом. Как писал больше ста лет назад французский философ Поль Жане (Paul Janet):

Тому, кто хранит не одно десятилетие в своей памяти, достаточно просто задать себе вопрос, чтобы выяснить: последние пять лет пролетели гораздо быстрее, чем предыдущие периоды той же длительности. Любой может вспомнить последние восемь–десять школьных лет: они тянулись целый век. Сравните с ними последние восемь или десять лет своей жизни: они промелькнули за час¹¹.

Эффект телескопического приближения

Я бы хотел, чтобы вы на мгновение отвлеклись от чтения и ответили на несколько вопросов — назвали год (и, если возможно, месяц) следующих событий.

1. Катастрофа самолета над Локерби.
2. Газовая атака террористов в токийском метро.
3. Падение Берлинской стены.
4. Скандал по поводу связи Билла Клинтона с Моникой Левински.
5. Смерть Джорджа Харрисона из «Битлз».
6. Гибель принцессы Дианы.

Правильные ответы на эти вопросы можно найти в конце книги (Приложение 2), и я уверен, что в большинстве своем вы, проверив свои ответы, обнаружите, что в среднем назвали более позднюю дату (если, конечно, вы достаточно взрослый человек, чтобы помнить все эти события). Психологи называют этот феномен — тенденцию считать, что давние события произошли на самом деле не так давно, — «телескопическим эффектом».

Свадьбы, похороны, рождение детей — оглядываясь назад на эти и другие значительные события, мы часто удивляемся тому, как давно они происходили. Нас поражает открытие, что после смерти друга прошло уже четыре года — а нам казалось, что он умер всего пару лет назад. Вдруг оказывается, что племяннику уже десять лет, а вам кажется, что он родился всего три или четыре года назад. Один 83-летний старик жаловался мне: «Я никогда не могу правильно определить, как давно что-то было. Люди спрашивают: “Когда такой-то и такой-то женился?” или “Когда такой-то и такой-то умер?”, а я всегда отвечаю не то. Если я говорю, что это было два года назад, оказывается, пять лет. Если говорю: шесть месяцев, оказывается два года». Это справедливо также для государственных и международных событий, таких как в моем списке: исследования показали, что люди, как правило, и эти события обычно датируют более близкими датами¹². Может быть, причина в том, что с возрастом время ускоряется и каждый месяц или год становится короче предыдущего. Вам кажется невероятным, что прошло уже четыре года после смерти друга, или рождения ребенка, или смерти какой-нибудь знаменитости — ведь все эти четыре года время ускорялось, а вы этого не замечали.

Во взрослой жизни наше ощущение прошлого и будущего становится очень острым. Благодаря способности рассуждать и мыслить рационально прошлое и будущее становятся для нас не менее важными, чем настоящее. Дети живут исключительно здесь и сейчас. Они не беспокоятся о том, найдут ли общий язык с другими гостями на дне рождения, куда приглашены на следующей неделе, и не обдумывают по сотому разу неприятное происшествие в детском саду неделю назад. Вместо этого они отдают все свое внимание без остатка текущему моменту и тому, чем занимаются, а также людям, предметам и явлениям в непосредственной близости от себя. Но, став

взрослыми, мы начинаем жить скорее в собственных головах, чем в окружающем нас мире и настоящем времени. Мы начинаем мечтать, обдумывать, беспокоиться и планировать. Вместо того чтобы сконцентрировать свое внимание на здесь и сейчас, мы переносим его на, условно говоря, «там и тогда». Мы столько времени тратим на обдумывание прошлого и будущего, что отрываемся от настоящего. Блез Паскаль больше 350 лет назад писал: «Исполненные неблагоразумия, мы блуждаем во временах, нам не принадлежащих, пренебрегая тем единственным, которое нам дано»¹³.

А тем временем колесо продолжает набирать скорость, сжимая время. Годы пролетают как месяцы, а десятилетия как годы, пока мы не достигаем заката жизни. А время несется так пугающе быстро, что дни заканчиваются едва ли не прежде, чем мы успеваем решить, чем их занять. Одна 79-летняя женщина, с которой я беседовал, сказала мне: «Я знаю, что стара и прожила долгий век, но не чувствую себя такой старой, потому что последние лет двадцать просто пронесли мимо».

2. Когда мы открыты новым впечатлениям или находимся в новой для себя обстановке, время замедляется

Ниже одна студентка описывает, как медленно тянулось для нее время, когда она только начинала учиться в университете и впервые уехала из дома.

Время шло настолько медленно, что к моменту, когда я после первого семестра поехала домой, мне казалось, что миновало года два. Там много всего произошло за эти три месяца. Мне казалось, что меня не было дома очень долго, и я была ужасно удивлена, что все там осталось по-прежнему.

Судя по всему, большинство из нас испытывает замедление времени всякий раз, когда покидает привычное окружение и отрывается от ежедневной рутины. Ученый и буддист Джон Кабат-Зинн (Jon Kabat-Zinn) пишет об этом так: «Внутреннее ощущение времени резко замедляется, когда вы находитесь в отъезде, в каком-то незнакомом месте или участвуете в каком-то авантюрном предприятии. Поезжайте на неделю за границу и занимайтесь там самыми разными вещами — и когда вернетесь домой, вам покажется, что вы отсутствовали гораздо дольше»¹⁴. Незнакомое окружение и новые впечатления, судя по всему, растягивают дни и часы сильнее обычно. Затем вы возвращаетесь домой, и дом кажется вам странно чужим. Неделя отсутствия представляется вам гораздо более длинной, чем неделя «домашнего времени», и вы почему-то уверены, что накопилось много почты и телефонных звонков на автоответчике. На самом деле того и другого мало, и вы испытываете разочарование. На следующий день вы обзваниваете друзей и ждете, что у них для вас куча новостей — но, разумеется, обнаруживаете, что за время вашего отсутствия ничего (или по крайней мере почти ничего) не произошло.

Но может быть, время растягивается вовсе не потому, что вы покидаете знакомое окружение, а из-за того, что в вашей жизни происходит много новых событий. Я это очень хорошо почувствовал три года назад, когда у нас родился первенец. Люди, с которыми я некоторое время не виделся, часто спрашивали: «Так сколько уже вашему малышу?» Я говорил, и они почти неизменно отвечали: «Нет, не может быть! Неужели так много! Я думал, ему... — и называли намного меньшее число. — Вот это да, как время быстро прошло!» — говорили они. А я неизменно отвечал: «Нет, для меня оно прошло не быстро. Наоборот, мне кажется, что с момента его рождения прошло лет пять».

И это правда — когда я оглядывался на свою жизнь до рождения Хью, мне казалось, что это была другая эпоха. Казалось, что времени прошло гораздо больше, чем на самом деле. А дело, на мой взгляд, в грандиозном количестве новизны, вошедшей в мою жизнь с рождением сына. С одной стороны, обычный порядок нашей жизни резко переменялся: мы научились вставать в любое время дня и ночи, практически прекратили по вечерам встречаться с друзьями и посвящали все свое время возне с крохотным беспомощным существом в колыбельке в изножье нашей кровати. Не забудьте еще о всевозможных новых умениях и делах, которые мне пришлось освоить (особенно в самом начале): менять подгузники, купать малыша, переодевать и кормить, готовить бутылочки с молоком, пользоваться стерилизатором и т.д. А еще я постоянно видел в сыне что-то новое: он развивался, учился ползать и ходить, затем говорить и все активнее реагировал на свое окружение. Новизна ощущений растянула время; нормальный процесс ускорения времени по мере того, как я становлюсь старше, оказался прерван из-за огромного количества новых впечатлений. (Следует отметить, что с рождением второго малыша — ему скоро исполнится год — я ощутил этот эффект гораздо слабее. Скорее всего, дело в том, что новизны и перемен в нашей жизни во второй раз было меньше.)

Интересно порассуждать о том, что именно замедление времени может быть одной из причин, по которым нас так привлекает все новое и неизведанное. Вот почему мы стремимся «выезжать» из дома как можно чаще, хоть на однодневную экскурсию, хоть в отпуск. Новые впечатления и сами по себе придают жизни своего рода остроту. Мы как бы чувствуем себя более живыми. Но кроме этого они, возможно, приносят нам ощущение свободы — свободы от времени. В романе «Волшебная гора» Томас Манн отмечает, что «инте-

ресность и новизна содержания... освежают наше восприятие времени... В первые дни пребывания на новом месте у времени юный, то есть мощный и широкий, ход». Именно этого, утверждает Манн, мы добиваемся всевозможными переменами мест и путешествиями за границу. Но он отмечает также, что действуют эти средства недолго (он даже называет точный срок — шесть-восемь дней) и относит это на счет привычки. Он пишет: «По мере того как “сживаешься” с местом, наблюдается некоторое сокращение времени... а, скажем, последняя неделя из четырех проносится до жути быстро и незаметно»¹⁵.

Опрос в аэропорту Манчестера

Прошлым летом мы с приятелем, пытаясь проверить этот второй закон, отправились в зал ожидания манчестерского аэропорта. За два часа мы опросили 220 прилетевших путешественников, причем почти все они возвращались из отпуска. Мы задавали каждому три вопроса: «Где вы были?», «Как долго вы там были?» и — самое главное — «Есть ли у вас ощущение, что вы отсутствовали дома больше, чем __ недель/дней?». Последний вопрос нам часто приходилось пояснять примерно так: «Есть ли у вас ощущение, что эта неделя получилась длинной?» или «Как вам кажется, время шло быстро или медленно?». Результаты действительно указывали на некоторое растяжение времени из-за новых впечатлений: 61% пассажиров почувствовал, что они отсутствовали дольше, чем реально прошло времени, или что «неделя (две недели) выдалась длинная». С другой стороны, 14% сказали, что время шло как обычно, а 25% — что они отсутствовали как будто меньше, чем на самом деле, или что время пролетело очень быстро.

В какой-то степени эти результаты подтверждают второй закон, хотя я, пожалуй, ожидал большего. Тем не менее важно отметить, что поездка на отдых не обязательно означает новые места и новизну впечатлений. Многие из тех, кого мы опрашивали, возвращались с «пляжного отдыха» на курорте, во время которого отдыхающие, как правило, почти не сталкиваются с культурой чужой страны. Кроме того, многие из тех, кто говорил, что время пронеслось быстро или шло как обычно, упоминали о том, что им уже не раз приходилось бывать в тех местах. Одна дама рассказала мне, что уже 25 лет ездит отдыхать на Мальту; одна супружеская пара — что уже 9 лет они останавливаются в одном и том же турецком отеле. И, что интересно, разные места продемонстрировали разные результаты. Так, из 56 человек, только что вернувшихся из Мексики, 38 (68%) сказали, что отсутствовали, по их ощущению, дольше, чем на самом деле. Лишь четверо (7%) сказали, что время для них шло быстрее, а 14 (25%) не заметили никаких отклонений. Аналогичные результаты показали те, кто вернулся из Флориды: из 36 человек 25 (70%) почувствовали, что время растянулось. По контрасту с этим из 44 человек, вернувшихся с турецкого курорта, лишь 16 (36%) воспринимали свое отсутствие дома как более долгое, а 22 (50%) сказали, что время пронеслось быстро. Я склонен предположить, что результат этот обусловлен тем, что отдых у тех, кто летал в Мексику или Флориду, получился — в среднем — более насыщенным событиями и приключениями, чем у тех, кто был на курорте в Турции. У первых было больше путешествий и новых впечатлений. (К тому же некоторые из них говорили, что успели поехать по стране.) Если большую часть отпуска вы провели на пляже или в баре, расслабляясь за болтовней и чтением, то новых впечатлений у вас было не слишком много — и времени не было никакого резона идти медленнее, чем когда вы сидите в офисе или в собственной гостиной.

Интересно отметить еще один момент. Судя по всему, между продолжительностью отсутствия и ощущением замедления времени также существует связь. В среднем те, кто уезжал ненадолго, чаще отмечали эффект растяжения времени, подтверждая таким образом слова Манна о том, что через 6–8 дней в новом месте время вновь начинает ускоряться. Большинство из тех, с кем мы говорили, отсутствовали дома не меньше двух недель, но 62 человека уезжали ненадолго и провели вне дома от 2,5 до 11 дней. Среди этих людей доля тех, кто почувствовал замедление времени, оказалась заметно выше (71%). Вероятно, это потому, что, как утверждает Манн, новое место начинает становиться знакомым через неделю или около того. Кстати говоря, несколько человек нам так и сказали: «Первая неделя тянулась медленно, а потом время полетело» или «Мне казалось, что я провел там много времени, а вот последние дни пролетели незаметно». Были и другие интересные замечания: «Пока ты там, время идет медленно, а стоит вернуться, и понеслось» или «Когда я езжу за границу по делам, кажется, что все это продолжается очень долго, а вот когда я еду отдохнуть, время уходит гораздо быстрее»*.

Близнецы

Второй закон психологического времени интересен еще и тем, что наглядно демонстрирует, насколько по-разному люди могут воспринимать один и тот же промежуток времени. Здесь можно воспользоваться «парадоксом близнецов», которым так часто иллюстрируют

* В идеальном эксперименте для проверки этого закона следовало бы ввести своего рода «коэффициент новизны» — способ классифицировать поездки по количеству свежих впечатлений. Однако трудно представить себе, как это можно сделать.

теорию относительности. Представим, что один из двух близнецов в возрасте тридцати лет неожиданно решает бросить работу и уехать путешествовать по миру, а второй продолжает жить обычной жизнью, работать в офисе и воспитывать детей. После года странствий первый брат возвращается. Понятно, что для него этот год вместил в себя громадное количество времени; для того, кто оставался дома, он промелькнул незаметно. Может случиться так, что при встрече первый близнец скажет: «Мы так давно не виделись! Даже не верится, что это ты!» — а второй ответит: «А мне кажется, ты уехал совсем недавно, будто вчера».

Другими словами, этот закон говорит о том, что за один и тот же временной период два человека могут прожить разное время. Тот из близнецов, кто уезжает, за один год проживает больше времени, чем его брат, — так что теперь можно сказать, что он в каком-то смысле живет дольше, чем его брат-близнец. Позже мы увидим, что из этого закона следуют важные выводы — особенно когда мы размышляем о том, насколько «длинна» на самом деле наша жизнь и как можно управлять временем.

Конечно, я прекрасно понимаю, что все эти оценки времени делаются *задним числом*. Мы говорим о том, что *в конце* дня, недели или отпуска человек оглядывается назад и понимает, что время для него тянулось медленно. «Но как обстоит дело с чувством *текущего* времени?» — могли бы вы спросить. Как идет время для нас в настоящий момент, быстро или медленно? На самом деле все не так просто. Если подумать, получится, что мы вообще можем оценить ход времени *только* после, только в ретроспективе. Невозможно сказать, что время для нас в настоящий момент идет быстро или медленно, потому что мы вообще не ощущаем движения времени. Настоящее для нас статично. Мы как бы плывем вместе со временем, мы *в нем*, и потому не в состоянии его измерить. Это

можно сделать, только остановившись и оглянувшись назад. Поэтому разумно считать, что ретроспективное ощущение времени верно, что это не просто иллюзия, порожденная нашей памятью. Время *на самом деле* идет медленнее для вас во время отпуска или поездки на выходные — и точно так же для пожилых людей оно действительно идет быстрее, хотя понимаем мы это всегда задним числом.

3. Если вы чем-то поглощены, время проходит быстро

Молодой человек, с которым я беседовал, так описал свои ощущения времени в процессе компьютерной игры:

Время просто исчезает. Я так увлекаюсь, что совершенно забываю о времени. А когда заканчиваю, то всегда поражаюсь, как много его прошло. Даже страшно — проходят часы, а кажется, минуты. Однажды я играл двенадцать часов подряд, но если бы меня спросили, сказал бы, что только три или четыре.

Вот еще один пример того, как незаметно пролетает время, если человек чем-то сильно увлечен. Одна моя знакомая ехала на поезде из Северной Малайзии в Сингапур. Путешествие занимает двенадцать часов, и она ждала его буквально с ужасом. Плюс к обычной дорожной скуке и неудобствам, в поезде ее часто укачивает, а в тот раз к тому же у нее разыгралась мигрень. Но, как ни поразительно, путешествие получилось достаточно приятным.

К счастью, там [в вагоне] было видео. Вскоре после выезда поставили «Титаник»; я прежде не видела этот фильм, и он меня захватил. Я совершенно забыла о времени. Фильм

этот очень длинный, идет около четырех часов, и в следующий раз, когда я спохватилась, мы были уже почти на половине пути — а мне казалось, что недавно выехали. И дорога вдруг перестала казаться мне такой уж длинной. На видео поставили еще один фильм, и он меня тоже увлек; а когда кончился, ехать оставалось уже немного. С этими фильмами я как будто проваливалась во «временную дыру», — и время пролетало мимо без меня.

Но окунуться с головой, разумеется, можно не только в развлечения вроде телевидения или компьютерных игр, это также подразумевает — вероятно, чаще всего — *быть занятым*. То, чем вы заняты, полностью поглощает ваше внимание, не дает думать о постороннем и замечать окружающее. При этом совершенно не важно, чем именно вы занимаетесь — готовите обед, пишете письмо или распоряжаетесь подчиненными в редакции газеты. Помню, пару лет назад я заговорил у кассы полупустого супермаркета с мрачной девицей, пропускавшей мои покупки через считыватель кодов. «Тихо у вас сегодня, не правда ли?» — начал я. «Да, точно, — ответила она. — Ужасно. Ненавижу, когда мало покупателей — время тянется так медленно». В то время меня удивила ее реакция. Мне казалось, что если вы заняты монотонной работой, то лучше, если этой работы немного. Но я забывал при этом, что бездействие замедляет время, и очень сильно. Всего несколько дней назад мне еще раз напомнили об этом в другом супермаркете, где я оказался за несколько минут до закрытия. Женщина на кассе показалась мне очень жизнерадостной, и я спросил: «Удачный был день?» «О да, — ответила она, — очень оживленный. Время промелькнуло так быстро! Когда народу много, оглянуться не успеваешь, как уже четыре часа прошло».

Большинство из нас проводит значительную часть жизни в состоянии, так сказать, средней степени со-

средоточенности, когда наше внимание занято делом или развлечением. Восемь часов в день мы поглощены работой (в большей или меньшей степени, в зависимости от того, насколько она сложна и интересна); в свободное от работы время у нас тоже есть дела, требующие внимания (к примеру, домашние дела и увлечения); кроме того, много времени наше внимание занято телевизором или другими развлечениями, вроде журналов или игр. Но этот средний уровень сосредоточенности настолько обычен для нас, что действие третьего закона мы замечаем только при *особой* сосредоточенности или увлеченности. Хорошо известно, как пожирают время компьютерные игры. Они требуют от игрока личной вовлеченности и большего внимания, чем какие бы то ни было другие домашние развлечения, — отсюда и большая степень сосредоточенности. Но в то же состояние можно попасть, если увлечься особенно интересной телепрограммой, спортивным матчем, фильмом или книгой. В подобных ситуациях мы забываем о себе и об окружающих, забываем о времени. Создается впечатление, что в такие моменты мы находимся как бы вне времени; если воспользоваться аналогией из последнего рассказа, мы проваливаемся во временную дыру и как бы «отсутствуем на месте», пока время проносится мимо. Оно проходит без нас, а мы, вновь попадая в его поток, всегда удивляемся, насколько сильно оно продвинулось.

Эти эффекты многократно проверены в экспериментах самыми разными исследователями. Установлено, что, говоря языком психологической науки, «если в течение оцениваемого интервала испытываемого чем-то заинтересовать или занять его внимание, то он воспринимает меньшее количество единиц времени и недооценивает временные интервалы»¹⁶. Другими словами, чем интенсивнее сосредоточено на чем-то ваше внимание в тот или иной промежуток времени, тем короче этот проме-

жуток времени вам покажется. В одной из работ Хокинса (Hawkins) и Телфорда (Telford) участники эксперимента слушали различные куски текста в записи и оценивали их продолжительность; в среднем испытуемым интересные тексты казались более короткими, чем скучные. А исследование Сойера (Sawyer) и других в 1994 г. продемонстрировало, что чем более сложное задание дается испытуемым, тем меньше времени они проживают¹⁷.

В одном из своих экспериментов я разбил аудиторию из 30 человек на две группы. Людям из одной группы я дал лист бумаги с фонетически записанными китайскими цифрами от 1 до 10 и попросил их выучить. Вторую группу я попросил ничего не делать — буквально ничего, просто молча смотреть в окно и думать о чем попало. Через 4 минуты 30 секунд я закончил упражнение и попросил оценить, сколько прошло времени. Те, кто ничего не делал, называли в среднем на 50 секунд больше. Их средняя оценка была больше реального интервала, тогда как у группы с китайскими цифрами — чуть короче. Я повторял этот эксперимент не раз и получал всегда одни и те же результаты. Те, кто учит цифры, сосредотачиваются на них (в той или иной степени), поэтому время для них проходит быстрее.

В другом эксперименте я разбил студентов на две группы по семь человек. Сказав, что нужно прочесть статью о времени, которую мы затем обсудим, я раздал всем присутствующим распечатки. У одной группы статья была интересной и вполне читаемой, а у другой — чрезвычайно наукообразной и многословной. Через некоторое время я попросил каждого студента написать, сколько, по его мнению, прошло времени, и указать степень читаемости статьи на шкале от 1 до 10. Средняя оценка времени в группе с наукообразной статьей оказалась выше на минуту с лишним, а оценка читаемости ниже — 4 против 7 для интересной популярной статьи. Ясно прослеживалась

связь между интересом, который испытывали студенты к материалу, и пережитым временем. Чем меньше интерес, тем длиннее время.

Активная и пассивная сосредоточенность

Сосредоточенность можно классифицировать не только по степени. Существует два *типа* сосредоточенности — пассивная и активная. Пассивная погруженность не связана с концентрацией, мы *не фокусируем* сознательно свое внимание и мысли — в таком состоянии мы иногда оказываемся на интересном спектакле, спортивном матче или перед телевизором. Активная сосредоточенность связана с *концентрацией*, мы сознательно фокусируем наше внимание — к примеру, на сложной и нетривиальной задаче, во время игры на музыкальном инструменте, ремонта машины или работы над книгой.

Эти два типа сосредоточенности сильно различаются психологически. Активная сосредоточенность (или концентрация), как правило, приносит удовлетворение, заставляет более остро ощутить жизнь и почувствовать себя полным энергии. Пассивная сосредоточенность (или отвлечение внимания), напротив, оставляет человека слегка рассеянным и вялым; энергия как будто уходит куда-то. Но с точки зрения времени, судя по всему, активная и пассивная сосредоточенность производят совершенно одинаковый эффект: время пролетает для человека одинаково незаметно, играет ли он в шахматы, рисует или просто смотрит телевизор. Психолог Михай Чиксентмихайи (Mihaly Csikszentmihalyi) посвятил много лет изучению состояния активной сосредоточенности, которое называл «поток». В частности, он обнаружил, что в потоковом состоянии «часы часто кажутся минутами; вообще, многие отмечают, что время для них про-

ходит гораздо быстрее»¹⁸. Американский антрополог Эдвард Холл (Edward T. Hall) в книге «Танец жизни» (The Dance of Life) также отмечает, что концентрация заставляет время лететь быстрее, и приводит в пример «талантливую швейцарскую женщину-режиссера, для которой время между трапезами, когда идет работа, пролетает будто несколько минут. Просто она внезапно ощущает голод и понимает, что прошло несколько часов»¹⁹. Или, как рассказал один шахматист исследователю Ри Уайту (Rhea A. White), когда он сосредоточен на игре, «время бежит в сотню раз быстрее и напоминает в этом отношении сон»²⁰.

Убить время

Все мы стараемся использовать данный закон психологического времени, если нужно чего-то долго ждать и не известно, чем занять себя, или в ситуациях, которые, как нам кажется, должны стать непереносимо скучными. Если вам нужно долго куда-то ехать, или сидеть в приемной дантиста, или просто, если вам предстоит вечер дома и нечем особенно заняться, вы первым делом стараетесь отвлечься от сиюминутной реальности. Вы понимаете, что таким образом можно заставить время идти быстрее. В приемной дантиста вы листаете журналы или решаете кроссворд, в метро по дороге на работу слушаете свой iPod или читаете книгу, если нужно скоротать вечер дома — берете напрокат видеофильм. Причем часто человек проделывает все это не потому, что его интересуют журналы, фильм, книга или музыка сами по себе, а чтобы выскользнуть из потока времени и убежать от тех отчаянно скучных минут или часов, которые вам предстоят, — а если невозможно совсем убежать от них, то по крайней мере заставить их пройти

быстрее. Иногда мы даже называем подобные занятия «временепровождением» — т. е. занятиями, которые помогают заставить время пройти быстрее.

Вот что мы имеем в виду, когда говорим «убить время», — в попытке исключить нежелательные периоды из нашего времени мы используем отвлекающие факторы. В известной мере это лишено всякого смысла. Мы хотим жить как можно дольше; мы занимаемся спортом и едим полезную пищу, пытаясь *продлить* жизнь, и одновременно убиваем время, тем самым фактически *сокращая* ее, поскольку заставляем время нашей жизни идти быстрее. (В следующей главе мы рассмотрим этот парадокс подробнее.) Но можно отметить и положительную сторону: это один из способов взять под контроль свое восприятие времени и заставить время идти так, как нам нужно, а не полагаться на его милость.

Этот закон психологического времени отражен и в известной поговорке: «Время летит, когда тебе весело». Веселье, радость в значительной степени *и есть* увлеченность. Нам весело, или мы получаем удовольствие, когда участвуем в игре или наблюдаем за ней, слушаем музыку или болтаем с друзьями, — в эти мгновения наше внимание всегда поглощено интересным занятием или зрелищем, а это означает, что время проходит быстро. Говоря «Время летит, когда тебе весело», мы имеем в виду «Время летит, когда ты занят чем-то интересным».

Кстати говоря, между этим законом и предыдущим («Когда мы открыты новым впечатлениям или находимся в новой для себя обстановке, время замедляется») может возникнуть небольшая путаница. В конце концов, разве мы не поглощены своими впечатлениями, приезжая в чужую страну? Разве новизна обстановки увлекает нас меньше, чем компьютерная игра или работа над книгой? Но если так, то почему в первом случае время замедляется, а во втором пролетает очень быстро?

Дело здесь в воспринимаемой информации. Когда вы играете или смотрите телевизор, ваше внимание сконцентрировано исключительно на экране, весь остальной чувственный мир отсекается. В результате именно сосредоточенность не позволяет вам воспринимать чувственную информацию (за исключением той, что поступает от экрана). Но когда вы попадаете в незнакомую обстановку, ваше внимание не ограничивается чем-то конкретным — оно открыто всем впечатлениям и подобно скорее рассеянному свету, нежели узкому яркому лучу. Такое внимание позволяет вам воспринимать огромное количество чувственной информации. Вообще, на мой взгляд, слово «сосредоточенность» не слишком точно описывает состояние сознания в подобные моменты, поскольку подразумевает концентрацию внимания на конкретном объекте. Лучше, вероятно, использовать слово «внимательность» или буддийский термин «осознанность»²¹.

4. Если вы ни на чем не сосредоточены, время тянется медленно

Есть какая-то жестокая ирония в том, что время пролетает быстро, когда нам хотелось бы растянуть его подольше (как в третьем законе психологического времени), и тянется еле-еле как раз тогда, когда мы предпочли бы пережить его побыстрее. Словно над нами подшучивает какое-то злобное божество... Мало того, что, когда нам интересно, время летит стрелой; когда нам плохо или скучно, оно растягивается, кажется, до бесконечности.

Четвертый закон психологического времени в точности противоположен третьему. Если в состоянии сосредоточенности время проходит быстро, то в состоянии *рассредоточенности* — т. е. когда мы не фокусируем

внимание ни на чем конкретном и наше сознание ничем не занято, — оно тянется медленно. Одним из самых неприятных моих впечатлений такого рода был пятнадцатичасовой перелет из Манчестера в Сингапур, о котором я уже писал во введении. Я нервничал, мне было неудобно, поэтому я не мог сосредоточиться на книге или фильме и, соответственно, не мог отвлечься от сиюминутной реальности, — в итоге время для меня тянулось невероятно медленно. Вот еще один пример: рассказ человека о том, как медленно тянулось для него время, когда он был занят скучной работой и каждый день с трудом доживал до окончания рабочего дня.

Утром еще было не так плохо, но чем дальше, тем медленнее, казалось, шло время. К четырем часам я уже не мог не смотреть на часы каждую пару минут, и каждый раз не мог поверить, что прошло так мало времени. Я так и не смог привыкнуть, сколько бы раз подряд это ни повторялось, — я каждый раз думал, что часы, должно быть, остановились или сильно отстали.

Именно этим законом психологического времени объясняется то, что время идет так медленно, когда вы читаете нудный отчет, сидите на скучной лекции или разговариваете на скучные темы с человеком, который вам вдобавок еще и не нравится. Именно из-за этого время часто идет ужасно медленно, если приходится *ждать*. Как мы только что видели, само по себе ожидание — не проблема, если мы можем занять себя чем-нибудь интересным. Однако иногда это непросто сделать — или человек слишком нервничает, чтобы отвлечься (скажем, перед собеседованием при поступлении на работу), или ему приходится все время следить, не наступило ли ожидаемое событие (к примеру, не появился ли из-за угла долгожданный автобус).

О третьем и четвертом законах психологического времени говорит народная поговорка: «За делом время бежит, а без дела тянется». Время, проведенное «за делом», означает, что внимание человека сосредоточено на каком-то занятии; время «без дела» означает, что внимание не сфокусировано, а ум ничем не занят.

Чем сильнее мы увлечены каким-то занятием, тем быстрее для нас несется время; точно так же чем нам скучнее или тоскливее, тем медленнее оно тянется. Вообще, сосредоточенность и рассредоточенность — два конца одного и того же спектра. Если считать скуку отрицательной половинкой спектра, а сосредоточенность — его положительной половинкой, получится, что медленнее всего время движется в состоянии самой сильной скуки; далее по мере перехода к положительной части спектра, росту сосредоточенности и интереса оно постепенно набирает скорость.

Можно привести еще один пример того, как один и тот же промежуток времени может иметь разную продолжительность для двух разных людей. Представим двух студентов на одной и той же часовой лекции: одному она интересна, другому скучна. Первый студент внимательно следит за лектором и тщательно все конспектирует, а второй — глядит в пространство и размышляет, чем бы заняться сегодня вечером. По часам, разумеется, эта лекция продолжается одинаковое для обоих время, но для второго студента час тянется гораздо дольше, чем для первого.

Или представьте двух сотрудников в офисе в пятницу. Менеджер сидит за столом и заканчивает важный отчет; он работал над ним целую неделю и теперь надеется, что этот отчет поможет ему добиться повышения и сделать работу компании более эффективной. В это же время скучающий и раздраженный клерк стоит возле ксерокса с целой кипой бумаг и каждые несколько минут смотрит

на часы. Понятно, что в такой ситуации для менеджера время летит незаметно, а для клерка тянется мучительно медленно.

Вообще говоря, подобные рассуждения можно распространить и на целую жизнь. Возвращаясь к модели «близнецов», представим, что один из них занимается скучной отупляющей работой, не требующей ни малейших умственных усилий, а второй постоянно берется за интересные и сложные задачи. Предполагая, что в свободное время они занимаются примерно одним и тем же (и живут в одинаковом «обычном» состоянии сознания), получим, что в жизни первого близнеца времени на самом деле больше, чем в жизни второго. Если считать, что они проживут примерно одинаково по календарю, то первый близнец будет воспринимать время жизни как более длительное, чем второй. Значит, в определенном смысле первый близнец проживет дольше. (Правда, у долгой жизни первого близнеца есть один недостаток: вероятно, она получится менее счастливой и насыщенной, чем у второго. Кроме того, и календарно она вполне может оказаться короче, т. к. скука часто порождает психологический дискомфорт и ослабляет сопротивляемость болезням.)*

Первые четыре закона психологического времени никак не исключают друг друга. Возможны случаи, когда одновременно работают два закона или даже больше,

* Кстати говоря, на одной из лекций меня спросили, почему я не включил в список закон, противоположный второму, — раз уж четвертый закон противоположен третьему. Этот закон звучал бы примерно так: «Когда вы находитесь в привычной обстановке и занимаетесь привычными делами, время ускоряется». Хороший вопрос, но мне кажется, что такое утверждение не стоит возводить в статус закона — ведь большую часть жизни мы проводим именно так, в привычной обстановке и за привычными занятиями. А значит, скорость хода времени в этой ситуации является для нас *нормой*, а не отклонением от нее.

причем иногда один закон работает против другого. Приведем пример. В целом с возрастом ход времени ускоряется, но возможны ситуации (как, скажем, рождение ребенка в моей собственной жизни), когда в игру вступает второй закон (новые впечатления) и растягивает время. Возможны также ситуации, когда обстановка нова для вас (работает закон новых впечатлений), но вы сосредоточены на восприятии информации (что заставляет время идти быстрее): к примеру, вы можете поехать в отпуск в незнакомое место и проводить там большую часть времени за книгами или телевизором.

Работа с любой задачей или вопросом, как правило, включает в себя три этапа: во-первых, необходимо определить и сформулировать проблему; во-вторых, найти ее причину; и в-третьих, попытаться найти решение проблемы, воздействуя на причину. В этой главе мы занимались первым этапом работы, а в следующей попытаемся разобраться со вторым этапом — т.е. отыскать *причины* четырех законов психологического времени. (Во введении я упоминал, что существует пять законов психологического времени, но, поскольку пятый закон сложнее других и стоит в нашей системе особняком, мы будем разбираться с ним отдельно в главе 4.) А в четырех ближайших главах я представляю вам своего рода «Универсальную теорию времени», которая определит отношения между законами психологического времени. Такая теория возможна, поскольку, как мы убедимся в следующей главе, причиной всех без исключения типов восприятия времени человеком являются одни и те же базовые факторы, которые по-разному проявляются.

Как информация растягивает время. Объяснение первых двух законов

Дети иначе, чем мы, воспринимают не только время, но и окружающий мир в целом. Этот мир для них значительно *реальнее*, значительно ярче, загадочнее и прекраснее, чем для нас с вами.

Когда я иду с трехлетним сыном Хью гулять по тропинкам и полям возле дома, меня всегда поражает, как много времени у нас уходит на то, чтобы куда-нибудь добраться. Десятиминутная прогулка вдоль поля для гольфа к ближайшему почтовому отделению может занять сколько угодно времени, до 40 минут. И дело не в том, что ножки у малыша маленькие и ходит он медленнее меня, — основная причина в том, что каждые несколько секунд он останавливается, чтобы что-нибудь рассмотреть. Деревья, кусты, камни, листья, проволочные изгороди, лужи, даже выброшенные пакетики из-под чипсов и банки из-под газировки — все для него источник изумления. Его мир полон завораживающе разных текстур, цветов, форм, рисунков, запахов и звуков. Хью может целых десять минут исследовать один древесный лист — рассматривать, гладить, водить им по лицу. Его бывает ужасно трудно вытащить из ванны, в первую очередь потому,

что он обожает просто сидеть и переливать воду чашкой; пузырьки, плеск и рябь на воде его завораживают.

Вообще, дети в семье помогают взрослым вновь ощутить, хотя бы через малыша, новизну и величие мира. Сам я, как правило, если куда-то иду, то двигаюсь прямо к цели; я сосредоточен на цели своего пути и обращаю мало внимания на то, что меня окружает. Моя голова занята другим. Но прогулки с Хью напомнили мне, что можно остановиться и оглядеться — что практически все вокруг поражает воображение, надо только не лениться обратить внимание. Я вдруг понял, какое это удовольствие — просто слоняться, смотреть на небо, разглядывать растения, кусты и деревья вокруг, вбирать в себя реальность текущего момента, вместо того чтобы думать о прошлом или будущем. (Хотя, конечно, я не могу уделять всему этому *слишком много* внимания — ведь мне нужно все время следить за Хью, на тот случай, если он наступит в собачьи какашки или решит пролезть через дыру в изгороди.)

В среднем дети гораздо больше, чем взрослые, живут *в реальном мире*. Разумеется, в физическом смысле мы всегда живем в реальном мире, но с точки зрения сознания это не так: обычно мы, взрослые, обращаем слишком мало внимания на то, что нас окружает. Когда вы в последний раз *смотрели* — на самом деле смотрели — на улицы и дома, мимо которых проходите утром на работу? Когда вы в последний раз по дороге в магазин разглядывали странные облачные образования у себя над головой? Когда вы в последний раз *видели* деревья, мимо которых ходите каждый день?

Как правило, наше сознание сосредоточено не на явлениях окружающего мира, а либо внутри нас — на собственных мыслях и мечтах, либо на внешних стимулах, таких как работа или развлечения. В электричке утром мы с гораздо большей вероятностью будем думать о предсто-

ящей сегодня работе, читать газету или разбирать электронную почту, чем разглядывать пробегающие за окном леса и поселки. На пароме во время путешествия через пролив пассажиров проще найти в баре или в салоне перед телевизором, чем на палубе, где можно наблюдать за бесконечно разнообразным морем или искать взглядом землю на горизонте. Конечно, наряду с размышлениями или развлечениями *часть* нашего внимания достается и окружающему миру, но часть эта обычно очень невелика — ровно столько, сколько нужно, чтобы не потерять направление и не наткнуться на препятствия.

Но у детей все иначе. Большую часть времени они отдают окружающему миру *все* свое внимание, все без остатка. Они обожают сидеть у окна в поезде или автобусе, где можно разглядывать пролетающие мимо пейзажи; они застывают в изумлении при виде зверей в зоопарке; они постоянно показывают пальцем и вскрикивают: «Смотри, смотри!» — на все, что взрослому кажется обыденным. Вообще, детям бывает так трудно сосредоточиться отчасти именно потому, что они полностью погружены «в мир». Ребенок начинает делать что-то и тут же бросает, стоит какому-нибудь новому поразительному зрелищу или звуку отвлечь на себя его внимание. Психолог Эрнест Бекер (Ernest Becker) пишет, что в детстве мы сознаем «изначальную чудесность творения», а наше восприятие мира «исполнено... эмоций и искреннего изумления»¹. Психолог, специалист по психологии развития Элисон Гопник (Alison Gopnik) отмечает, что младенцы и маленькие дети обладают «бесконечной способностью удивляться», и высказывает предположение, что мы, взрослые, способны подняться до остроты детского восприятия лишь иногда, в моменты высочайшего творческого озарения — скажем, когда ученый, вдохновленный чудесами мира, делает открытие, а поэт в благоговении замирает перед красотой².

Мы часто вспоминаем детство как время абсолютного блаженства, в частности, именно потому, что мир для нас тогда был гораздо более интересным и красивым, а все наши впечатления были такими интенсивными и яркими. Постепенно, становясь старше, мы теряем остроту восприятия, а мир становится скучным и привычным — настолько, что мы перестаем обращать на него внимание. В конце концов, *зачем* вам по дороге на работу обращать внимание на дома или улицы? Вы видели их уже тысячу раз; кроме того, их нельзя назвать ни красивыми, ни интересными, они просто... обыкновенные. Как говорит Бекер, мы сами «подавляем» в себе интенсивность восприятия. «К моменту окончания детства, — пишет он, — мы уже избавились от этого, изменились и больше не воспринимаем мир таким, каким он предстает свежему взгляду»³. Или, как сформулировал Вордсворт в своем знаменитом стихотворении «Откровения бессмертия», детское восприятие, позволяющее нам видеть все вокруг «облеченным в звездный свет», начинает «меркнуть в свете обычного дня»⁴.

Позапрошлым летом мы провели неделю в Корнуолле, в небольшом домике. Когда мы только приехали и начали разгружать машину, Хью уселся прямо на усыпанную гравием дорожку и принялся играть с камешками. Он сидел там, наверное, не меньше получаса и исследовал каждый камешек в отдельности, как драгоценность. Проходя мимо него с нашими сумками, я поймал себя на мысли: «Разве не поразительно, что маленькие дети так удивляются самым обычным вещам?» — и тут же понял собственную глупость. Когда машина была разгружена, я подошел и сел рядом с сыном на гравий; поднял несколько камешков, разглядел каждый в отдельности и понял, что малыш прав: камешки стоят того, чтобы заниматься ими так долго. Они *действительно* поразительны. Камешки вовсе не одинаковые и не серые, как мне казалось,

в них множество самых разных материалов, от блестящих серебристых, будто металлических, поверхностей, до полупрозрачного кварца. Некоторые из них холодные и гладкие на ощупь, другие грубые и шершавые. Камешки очень красиво блестят на солнце, и у каждого своя форма, свой замысловатый узор. Я как будто ощутил на мгновение ту самую «свежесть» мира, которую ежедневно и ежеминутно воспринимает Хью, и разбудил в себе «звездный свет» детства.

Почему время ускоряется? **«Теория пропорциональности»**

В детстве время идет очень медленно, и объясняется это отчасти тем, что дети воспринимают мир всей душой, свежо и ярко. Но прежде чем говорить об этом подробно, я бы хотел вкратце коснуться некоторых других теорий, которые также пытаются объяснить возрастное ускорение времени.

В главе 1 я высказал предположение о том, что причиной ускорения времени при взрослении ребенка является развитие его личности, но это не объясняет, почему время продолжает ускоряться и для взрослых — ведь формирование личности заканчивается лет в 15–16. Очевидно, по мере взросления в игру вступает другой фактор (или факторы).

К примеру, одна популярная теория утверждает, что время ускоряется, так как чем человек старше, тем меньшую часть уже прожитой его жизни составляет один и тот же временной период. Кажется, первым эту теорию высказал в 1877 г. Поль Жане. Вот что писал об этом Уильям Джеймс (William James), психолог XIX в.: «Воспринимаемая продолжительность интервала в тот или иной период жизни человека пропорциональна

продолжительности самой жизни. Десятилетний ребенок ощущает 1 год как $1/10$ всей его жизни — а пятидесятилетний человек как $1/50$; между тем вся жизнь, очевидно, представляет собой постоянную величину»⁵. Когда ребенку всего один месяц, то неделя составляет четверть всей его жизни, а потому, естественно, кажется вечностью. Если вам 14 лет, 1 год составляет около 7% вашей жизни и тоже представляется довольно большим промежутком. Но в возрасте 30 лет неделя — всего лишь крошечная часть жизни, а год для пятидесятилетнего человека — лишь 2% жизни, поэтому вы субъективно ощущаете эти интервалы как незначительные и уверены, что они проходят очень быстро.

В этой теории есть некоторый смысл — она действительно предлагает объяснение тому факту, что скорость хода времени увеличивается с возрастом очень плавно и постепенно, с почти математической точностью. Однако здесь есть и проблема: эта теория пытается объяснить настоящее исключительно через прошлое. Она основана на предположении, что мы постоянно ощущаем свою жизнь как некое целое; постепенно каждый день, неделя, месяц или год становятся все более незначительными по отношению к целому. Да, наши мысли часто обращены в прошлое, но это не значит, что мы *живем* в постоянном осознании всей своей прошлой жизни. Жизнь для нас состоит из более мелких интервалов времени; мы проживаем день за днем, неделю за неделей, думаем в основном о ближайшем прошлом или ближайшем будущем и редко вспоминаем о том, что было прежде.

Биологические теории

На проблему ускорения времени можно взглянуть и с биологической точки зрения. Одна из теорий утверждает,

что наше чувство времени изменяется с возрастом, потому что по мере старения замедляется наш метаболизм⁶. В этом тоже есть некоторый смысл — обменные процессы в организме человека быстрее всего идут в детстве, а с возрастом постепенно и равномерно замедляются, что тоже соответствует постепенному и равномерному ускорению хода времени, которое мы переживаем. Детские сердца бьются быстрее наших, они дышат чаще, кровь в детском организме циркулирует быстрее и т. п., поэтому биологические часы ребенка «покрывают» за 24 часа больше времени, чем часы взрослого. Дети проживают больше времени просто потому, что быстрее двигаются сквозь время. Представьте себе часы, настроенные таким образом, чтобы идти на 25% быстрее обычного. За 12 часов обычного времени они пройдут 15 часов, за 24 часа — 30; получится, что, с точки зрения этих часов, в сутках оказалось больше времени, чем обычно. С другой стороны, у стариков биологические часы идут медленнее, они подобны часам, которые постоянно отстают и покрывают за сутки меньше времени, чем 24 часа.

В 1930-х гг. психолог Хадсон Хогланд (Hudson Hoagland) провел серию экспериментов и доказал, что температура тела также влияет на восприятие времени. Однажды, когда его жена болела гриппом, а он за ней ухаживал, он заметил, что она постоянно жаловалась на его долгое отсутствие, даже если он выходил из комнаты всего на несколько секунд. С достойной уважения научной беспристрастностью он проверил ее восприятие времени при разных температурах и обнаружил, что чем выше температура тела, тем больше для человека замедляется время и тем длиннее кажется любой промежуток времени. Впоследствии Хогланд провел несколько отдающих садизмом экспериментов над студентами, в которых беднягам приходилось терпеть температуры до 65°C и носить шлемы с подогревом. Результаты показали: если поднять

у человека температуру тела, то можно замедлить его чувство времени до 20%. При этом важно, как отмечает Э. Фиппс (E. W. J. Phipps), что у детей температура тела несколько выше, чем у взрослых, что тоже может означать, что время для них «расширяется». И точно так же к старости температура тела постепенно снижается, что может объяснить постепенное «сжатие» времени⁷.

Однако мы сейчас убедимся, что у этих теорий имеется серьезная проблема. Да, они достаточно красиво объясняют первый закон психологического времени, но не проливают свет на остальные четыре закона. Гораздо более правдоподобно, что все искажения времени, которые мы испытываем, объясняются одной и той же фундаментальной причиной.

Почему время ускоряется? «Информационная теория»

Некоторые из существующих теорий утверждают, что первый закон психологического времени связан с восприятием и опытом. К примеру, британский психолог Джон Уэрдэн (John Wearden) считает, что наше ощущение ускорения времени — это своего рода ретроспективная иллюзия, создаваемая нашей памятью. В своих работах он выдвигает предположение о том, что память склонна «сжимать» бедные событиями периоды времени и одновременно «преувеличивать» часы и дни, вместившие множество событий и впечатлений. С возрастом наша жизнь, как правило, становится более монотонной и менее интересной. Мы все меньше успеваем делать, и с нами самими мало что происходит. Каждый уходящий год содержит все меньше впечатлений — и поэтому память сжимает эти годы, а мы ощущаем, что время движется быстрее. Вот как пишет об этом Уэрдэн: «Ты вдруг

ловишь себя на мысли: «Так мало успел сделать в этом году, а уже Рождество»⁸.

В конце XIX в. аналогичную мысль высказал Уильям Джеймс в классической работе «Принципы психологии»:

В юности мы приобретаем абсолютно новый опыт, объективный и субъективный, буквально ежечасно. Восприятие ярко, способность усваивать новый опыт сильна, и наши воспоминания об этом времени, как и обо всяком времени, проведенном в кратковременном, но интересном путешествии, рисуют картину разнообразную и обширную. Но каждый прожитый год превращает часть нашего опыта в рутину, которой мы следуем автоматически и практически не замечаем, и постепенно дни в нашей памяти становятся пустыми и бессодержательными, годы тоже выхолащиваются и сливаются друг с другом⁹.

Джеймс точно так же, как Уэрден, связывает время и опыт, но для него это вопрос не столько *числа* впечатлений, сколько их новизны и интенсивности нашего восприятия. Для детей время идет медленно, потому что все их переживания новы и они воспринимают мир более ярким. Но с возрастом все большая часть опыта становится рутинной, а восприятие теряет яркость и живость.

Ни Уэрден, ни Джеймс не рассматривали ускорение времени как реальное явление, которое происходит с нами здесь и сейчас; напротив, это нечто, что мы можем заметить только в будущем, оглядываясь на прошлую жизнь. Другими словами, новизна впечатлений не заставляет время идти медленнее для ребенка, *пока* он еще ребенок; важно, что новые впечатления оставляют у нас больше воспоминаний, которые и создают у нас позже — при взгляде назад — *впечатление*, что время тогда текло медленнее. Как пишет Джеймс, «неделя путе-

шествий и экскурсий может разрастись в памяти до трех недель... Очевидно, что в ретроспективе длина временного промежутка зависит от количества соответствующих воспоминаний»¹⁰.

Возможно, однако, что ускорение времени с возрастом — и его замедление при заграничных путешествиях — имеет место не только в памяти, но и при непосредственном восприятии настоящего момента. Конечно, о ходе времени мы можем судить лишь после того, как это время прошло, но это не значит, что чувство ускорения времени представляет собой исключительно ретроспективный феномен. Вполне возможно, что мы действительно воспринимаем время именно так, что ребенок *действительно* проживает больше времени, чем взрослый, а в дни отпуска человек *действительно* переживает больший временной отрезок, чем тот, кто оставался дома. Когда же мы оглядываемся из будущего, то богатые событиями периоды представляются нам более длинными не потому, что они оставили больше воспоминаний, а потому, что именно так мы воспринимали их в то время.

Против интерпретации ускорения и замедления времени только с позиций памяти говорят и эксперименты психологов, связанные с оценкой временных промежутков. Мы уже знаем (глава 1): когда испытуемых просят оценить, сколько прошло времени, или указать, сколько продолжались те или иные периоды, люди постарше стабильно дают более низкие оценки, чем молодые люди. Очевидно, для них это действительно меньший период времени, чем для людей помоложе. А если пять минут для старика проходят быстрее, чем для молодого, то можно предположить, что дело тут не в памяти. Получается, что время *сейчас* движется для него быстрее — и, следовательно, явление ускорения времени вполне реально.

На мой взгляд, ускорение времени, которое мы испытываем, связано с нашим восприятием окружающего

мира и собственного опыта, а также с тем, как это восприятие меняется с возрастом.

Представляется, что скорость хода времени в значительной степени зависит от количества перцептивной (воспринимаемой) информации, которую получает и обрабатывает наше сознание, — чем больше информации, тем медленнее течет время. Психолог Роберт Орнштейн (Robert Ornstein) проверил эту связь еще в 1960-х гг.; он провел серию экспериментов, в ходе которых проигрывал добровольцам записи различной звуковой информации. На пленке могли быть простые щелкающие звуки или, скажем, бытовые шумы. После прослушивания он просил участников эксперимента определить, как долго продолжалась запись. Выяснилось, что чем больше информации содержала запись (к примеру, если щелчки шли с удвоенной частотой), тем выше были оценки испытуемых. Кроме того, Орнштейн обнаружил, что оценка зависит еще и от *сложности* поступающей к человеку информации. Так, если испытуемых просили рассматривать различные изображения и рисунки, то участники, которым доставались самые сложные изображения, называли самые большие интервалы времени¹¹.

Что интересно, Орнштейн обнаружил также, что, стоит нам привыкнуть к тому или иному раздражителю, время сокращается. В одном эксперименте, к примеру, он обнаружил, что если показывать испытуемым картинки в логической последовательности, то временная оценка будет меньше, чем если показывать те же картинки в *случайном* порядке. Он предположил, что причина этого кроется отчасти в том, что студенты, которым показывали простую логическую последовательность образов, вскоре привыкали к ней и переставали обращать на картинки особое внимание; студенты второй группы не могли «выключиться», поскольку не могли привыкнуть к изображениям. Как замечает Орнштейн в книге «О восприятии

времени», «когда делается попытка увеличить количество информации, обрабатываемой за заданный интервал, этот интервал воспринимается как более длинный»¹².

Я проверил это и сам на простом опыте с музыкой. Я попросил участников прослушать два музыкальных отрывка. Первый был взят из неистового фортепианного концерта Рахманинова, где бешеные каскады следуют один за другим, а в секунду успевает прозвучать до десятка нот. Второй представлял собой отрывок из обволакивающей музыки Брайана Эно (Brian Eno), нежно и спокойно плывущей в пространстве. Мы слушали эти отрывки разное время, и я каждый раз просил участников эксперимента оценить продолжительность звучания. Если восприятие времени связано с информативностью материала, то рахманиновский отрывок должен был показаться более длинным. Информации в нем, безусловно, гораздо больше — там во много раз больше звуков, тонов и разных инструментов. Вся эта дополнительная информация просто обязана была растянуть для слушателей время.

Так и произошло. Отрывок из Рахманинова мы слушали 2 минуты 20 секунд, а средняя оценка составила 3 мин 25 сек. Музыка Брайана Эно звучала ровно 2 минуты, а средняя оценка составила 2 мин 32 сек — все равно больше, чем на самом деле, но не настолько.

Если считать, что информация замедляет время, то получится, что для детей время идет так медленно отчасти потому, что они непрерывно получают из окружающего мира громадное количество «перцептивной» информации. Их повышенная восприимчивость означает, что они постоянно замечают множество самых разных деталей, мимо которых мы, взрослые, проходим, не обращая внимания, — крохотные трещинки в окнах, насекомых на полу, узор из солнечных лучей на ковре и т. п. И даже более масштабные предметы, которые мы все-таки заме-

чаем, для детей всегда выглядят *реальнее*, ярче, осязаемое и насыщеннее. Вся эта избыточная информация растягивает для детей время. Так что, вполне возможно, с возрастом время убыстрится потому, что мы постепенно теряем детскую свежесть взгляда. Мы начинаем «выключаться» и пропускать мимо себя маленькие чудеса, ежеминутно происходящие вокруг, и постепенно прекращаем обращать сознательное внимание на то, что происходит вокруг и окружает нас. В результате мы получаем меньше информации — а время менее растянуто и проходит быстрее. Чем дольше мы живем, тем более привычным и знакомым становится мир; количество перцептивной информации уменьшается с каждым годом, и время в нашем восприятии ускоряется.

Отключение от реальности

Очень важно *точно* определить, почему с возрастом уменьшается количество информации, которую мы обрабатываем.

Похоже, в нашем сознании имеется какой-то механизм, который через некоторое время «десенсибилизирует» нас к любым раздражителям, с которыми мы сталкиваемся, и делает наш опыт менее интенсивным и реальным. Представьте, к примеру, что происходит, когда вы входите в прокуренную комнату. Поначалу запах кажется вам невыносимым, но уже через несколько минут вы начинаете к нему привыкать. Через полчаса слова вновь пришедшего «Как здесь накурено! Как вы это выдерживаете?» кажутся вам неоправданно резкими. Или подумайте, что происходит после переезда в новый дом в незнакомом районе. Поначалу новое окружение кажется вам необычно ярким и интенсивно настоящим, вы замечаете каждый новый вид и звук, незнакомая об-

становка вас возбуждает. Но через несколько недель новизна начинает уходить, обстановка становится знакомой и даже скучной.

То же самое происходит, если вы проводите какое-то время в чужой стране. Мы уже отмечали, что на первой неделе отпуска время часто сильно замедляется, но затем вы привыкаете к обстановке, начинаете «отключаться» от новизны, и в результате время для вас вновь ускоряется. Точно так же было и со мной, когда я приехал в Германию. Как я описывал во введении, поначалу свежесть и новизна окружающей обстановки так подействовали на меня, что несколько месяцев я жил в состоянии радостного возбуждения. Но постепенно я потерял чувствительность ко всему этому и начал ощущать себя на новом месте точно так же, как раньше в родном английском городке, ужасно скучном. Глянец новизны сошел, и окружающая обстановка меня больше не возбуждала; наоборот, меня начала волновать новизна и непривычность обстановки, когда я возвращался ненадолго домой в Англию.

Нечто подобное происходит, когда мы «привыкаем» к тем или иным обстоятельствам своей жизни и начинаем воспринимать их как нечто само собой разумеющееся. Представьте, что может произойти с человеком, которого выпустили из тюрьмы после, скажем, пяти лет заключения. Психологи обнаружили, что освобожденные проходят несколько стадий. Сначала они чувствуют эйфорию и счастье свободы. Можно вообразить, какой фантастикой им кажется просто гулять по улицам, видеть вокруг деревья и небо после четырех стен тюрьмы, встречаться со старыми друзьями и посещать дорогие места. Но через некоторое время — как правило, от нескольких часов до двух недель — наступает разочарование. Интенсивность восприятия начинает тускнеть, чувство свободы сменяется ощущением депрессии и отчуждения, им не хватает тюремной рутины и тамошних

друзей; приходит понимание того, какой сложной, скорее всего, окажется жизнь на воле. Через определенное время человек начинает приспосабливаться и чувствовать себя увереннее — хотя неприятие со стороны большинства может помешать процессу адаптации, привести к новому преступлению и возвращению в тюрьму¹³. Или, может быть, вам приходилось переживать что-то подобное при выздоровлении после тяжелой болезни. Какое-то непродолжительное время вы всем существом чувствуете, как прекрасно быть здоровым, вы невероятно благодарны судьбе за то, что вновь сильны и свободны от болезни, но затем начинаете «отключаться» от этой ситуации, и здоровье само по себе перестает казаться таким уж благословением.

Эта черта настолько типична для нашего отношения к жизни, что кажется совершенно неизбежной. Но важно понять, что изменение ситуации — когда нечто незнакомое и волнующее становится знакомым и «нормальным» — происходит в нашем сознании. Процесс привыкания — результат психологических изменений, связанных с началом работы механизма десенсибилизации.

Похоже, что основной смысл этого механизма — сохранение энергии. Если все, что вас окружает, и все, что с вами происходит, очень живо и ярко, вы будете тратить на это массу времени, воспринимая каждую мелочь, — и, соответственно, немало энергии. Кроме того, вам будет трудно концентрироваться или думать рационально и логично, поскольку вы будете взбудоражены впечатлениями и сфокусированы на своих переживаниях. Тысячи лет назад, когда выжить человеку было гораздо труднее, чем сейчас, для наших предков это было бы откровенной помехой. Практические задачи выживания требовали полной отдачи психической энергии. Чтобы выжить, древним людям необходимо было больше думать и рассуждать — и концентрировать внимание.

Так что механизм десенсибилизации, вполне возможно, появился в результате эволюции и должен был дать человеку возможность сосредоточиться на главном. Он отсекал восприятие окружающего мира, чтобы людям не приходилось «понапрасну растрачивать» на это силы. Это делало повседневную жизнь менее интенсивной, чтобы человеку не нужно было на ней сосредоточиваться, и таким образом позволяло направить энергию внутрь, к собственному эго, которое мыслит и рассуждает.

Важно отметить, что все эти рассуждения относятся именно к *нашим* предкам. В книге «Осень» я указывал, что большинство современных народов Европы и Азии (а теперь и Америки, Австралии и других колонизированных стран) берут начало от групп людей, живших в Центральной Азии и на Ближнем Востоке. К примеру, большинство европейцев происходит от древних индоевропейцев, которые, по мнению археологов, вышли из степей южной России, а большинство обитателей Ближнего Востока — от семитских народов, живших первоначально на территории нынешней Саудовской Аравии.

Существует множество свидетельств того, что некоторым доисторическим племенам — да и до недавнего времени многим современным малочисленным народам, — не составляло особого труда выжить в этом мире. К примеру, антрополог Маршал Салинс (Marshall Sahlins) утверждает, что народы, традиционно живущие охотой и собирательством, обычно тратят на поиск пищи от 12 до 24 часов в неделю, а остальное время посвящают досугу — рассказывают сказки, поют, болтают между собой¹⁴. Выживание становится проблемой только с появлением земледелия, что произошло около 10 000 лет назад на Ближнем Востоке. Рацион питания традиционного охотника и собирателя очень напоминает рацион сегодняшних веганов — никаких молочных продуктов, зато большое разнообразие фруктов, овощей, корней

и орехов, причем все в сыром виде и с небольшим количеством мяса. Вероятно, это более здоровый рацион, чем у большинства современных людей. Кроме того, охотники и собиратели были гораздо меньше подвержены болезням, чем более поздние народы. Многие болезни, от которых мы сегодня страдаем, появились лишь после того, как человек одомашнил животных и поселил их рядом с собой — так, свиньи и утки принесли с собой грипп, лошади простудные заболевания, коровы оспу, а собаки корь¹⁵. Появление земледелия и одомашнивание животных принято считать благом, но в реальности все это потребовало куда большего труда, обеднило рацион питания, принесло с собой болезни и сокращение продолжительности жизни.

Наши предки на Ближнем Востоке и в Центральной Азии перешли к земледелию одними из первых, так что жизнь для них усложнилась раньше, чем для других народов. А около 4000 г. до н. э. жизнь стала еще труднее — истощились водные ресурсы, почвы потеряли плодородие, и громадные пространства Ближнего Востока и Азии начали превращаться в пустыни. Так что, возможно, наши предки развили у себя механизм десенсibilизации именно в ответ на эти трудности, а другим народам это не потребовалось.

Механизм десенсibilизации влияет на восприятие чего угодно. Похоже, общее правило заключается в том, что, попав в новую обстановку или занявшись новым делом, мы на некоторое время обретаем способность ярко и полно воспринимать реальность. Но в какой-то момент механизм включается и отсекает эту реальность, так что мы перестаем обращать на нее внимание. То, что было новым, становится привычным, а на привычное смотреть незачем. Так мы не смотрим на дома напротив, на здания, мимо которых проходим каждый день по дороге на работу, на лица коллег и даже на луну и звезды

над головой. Сравнивая наше автоматическое восприятие с интенсивным сознательным восприятием детей, Элисон Гопник пишет так: «Мы буквально не видим знакомых домов и улиц на исхоженном пути домой, хотя, конечно, в каком-то функциональном смысле мы их все-таки замечаем»¹⁶.

Очень важно, что этот механизм «запрограммирован» в нас и естественно развивается по мере взросления. Это и есть подавление, о котором говорит Эрнест Бекер. Мы теряем интенсивность видения мира, которой обладали в детстве, потому что одновременно с наступлением взрослости у нас развивается механизм десенсибилизации. У маленьких детей он, скорее всего, вообще не действует, так что мир вокруг всегда полон неизвестного и чудесного. Дети *не привыкают* к улицам и домам родного города, к деревьям и лицам людей; не важно, сколько раз ребенок уже сталкивался с этим, он каждый раз заново воспринимает реальность. И в результате время для него течет очень медленно.

Сам механизм полностью развивается к моменту вступления во взрослость, но вызванный им процесс привыкания затем постепенно усиливается на протяжении всей жизни. Как мы уже видели — и как отмечал Уильям Джеймс, — чем дольше мы живем, тем *более* знакомым становится окружающий мир и тем меньше перцептивной информации мы получаем. Наше восприятие постепенно теряет свежесть; все большая часть его задерживается фильтром механизма десенсибилизации. Получается, что по мере того, как мир становится более знакомым, мы вбираем из него все меньше информации, поэтому время постепенно ускоряется. Со временем серая смутная полуреальность мира, которую мы различаем сквозь фильтр привычности, становится нашим обычным видением. Мы начинаем считать такой взгляд на мир правильным и объективным.

Новый и старый опыт

Наше восприятие теряет свежесть и становится привычным в двух отношениях. С одной стороны, как указывают Уильям Джеймс и Джон Уэрден, с возрастом в нашей жизни становится все меньше новизны. Так, жизнь двадцатилетней женщины наполнена новыми впечатлениями. Она постоянно открывает для себя новую музыку, пищу, литературу, приобретает новые интересы и хобби. Может быть, именно в это время она переживает первые серьезные романтические отношения, учится водить машину, впервые выезжает за границу, открывает для себя новые города и ландшафты неподалеку от того места, где живет. Переживая новый опыт, она свободна от действия механизма десенсибилизации; она получает от мира «свежие впечатления» и перерабатывает большое количество сенсорной информации.

В 30 лет эта же женщина, возможно, тоже приобретает некоторое количество нового опыта. Может быть, она заводит ребенка, выезжает в другую страну, где никогда не была, учит новый язык или осваивает новую профессию. Но к 40 годам в мире для нее остается гораздо меньше незнакомого. Ее жизнь, скорее всего, состоит в основном из повторения действий, которые она до этого проделывала уже не одну сотню раз. Она работает на том же рабочем месте, где и 20 лет назад, возвращается после работы в дом, где живет уже 10 лет, посвящает свой досуг интересам и хобби, которые приобрела в 20, выезжает на выходные в одни и те же места, каждый год отдыхает в одной и той же стране и т.д. Из-за этих повторов механизм десенсибилизации берет над ней все большую власть. Лишь изредка ей удастся ненадолго от него освободиться, а это значит, что она извлекает из окружающего мира и усваивает гораздо меньше перцептивной информации¹⁷.

Но если бы привычка была *единственной* причиной, по которой с возрастом тускнеет наше восприятие окружающего мира — и ускоряется время, то время для сорокалетнего и шестидесятилетнего человека текло бы примерно одинаково. Большинство из нас к среднему возрасту успевает практически исчерпать весь «запас» новых впечатлений, так что дальше времени вроде бы нет причин ускоряться. Однако есть вторая причина, по которой наше восприятие с возрастом теряет свежесть, привычные схемы поведения становятся *все более* привычными и все менее реальными. Вполне возможно, что каждый раз, когда вы смотрите на дома и улицы родного города, заходите в знакомые магазины и кафе, занимаетесь привычным делом или хотя бы ведете на прогулку свою собаку, — каждый раз механизм десенсибилизации отфильтровывает и отбрасывает чуть больше информации. Каждый раз вы обращаете на окружающую реальность и свои действия чуть меньше внимания и получаете от них чуть меньше информации. Говоря словами Уильяма Джеймса, «каждый прожитый год превращает часть нашего опыта в рутину»¹⁸. Женщина в 20 лет не просто на каждом шагу встречает что-то новое, она сама еще «новичок» в окружающем вещественном мире — но за следующие 20 лет она успеет посмотреть на одни и те же уличные сценки, одно и то же небо и одни и те же деревья сотни тысяч раз, и с каждым разом будет теряться крохотная часть их реальности.

Тем не менее важно указать, что *не обязательно* все должно протекать именно так. В некоторой степени это зависит от избранного нами образа жизни — и от того, как мы реагируем на приобретаемый опыт. Вообще, можно сказать, что многие из нас сами стимулируют процесс привыкания — или по крайней мере никак ему не противостоят. Нас зачастую вполне устраивает жизнь в узких рамках привычного. При желании каж-

дый из нас мог бы приложить сознательные усилия к тому, чтобы чаще сталкиваться с незнакомым — так, можно посещать страны, где мы прежде не бывали, приобретать новые интересы и хобби или почаще менять работу. Другими словами, мы могли бы использовать второй закон психологического времени («Когда мы открыты новым впечатлениям или находимся в новой для себя обстановке, время замедляется»), чтобы остановить или по крайней мере замедлить ускорение времени. (В предпоследней главе мы подробнее поговорим о том, как растягивать жизнь путем сознательного поиска новых впечатлений.)

Аналогично в жизни человека иногда случаются события, приносящие с собой поток новых и незнакомых впечатлений и прерывающие таким образом процесс ускорения времени. Это могут быть крупные глобальные или личные события, такие как война, развод или потеря близкого человека. Недавно, когда мне довелось встретиться с физиком Джулианом Барбуром (Julian Barbour), автором книги «Конец времени» (The End of Time), он рассказал мне, что не почувствовал ускорения времени с возрастом, поскольку с момента выхода книги несколько лет назад произошло множество новых событий, а жизнь его стала полнее, чем когда бы то ни было прежде. Дама на одном из моих семинаров недавно также сказала, что не почувствовала ускорения времени, потому что после выхода на пенсию два года назад успела поучиться на множестве курсов и узнать много нового. Точно так же, как я уже писал в предыдущей главе, последние три года я и сам не чувствую ускорения времени благодаря рождению двух детей и всему тому новому, что они привнесли в мою жизнь. Вероятно, в недалеком будущем, особенно когда дети пойдут в школу, время для меня вновь начнет ускоряться. Мне часто приходилось слышать от родителей: «Не могу поверить, как бы-

стро выросли мои дети. А кажется, только вчера учились ходить» или «Наслаждайся, пока есть такая возможность. Не успеешь оглянуться, как они станут тинейджерами». Нет никаких сомнений в том, что мне тоже предстоит все это испытать.

С другой стороны, существуют люди, на которых механизм десенсибилизации, кажется, действует гораздо слабее и которые реагируют на окружающее более включенно. Эти люди до конца жизни видят мир будто впервые, свежим взглядом ребенка. Это те — окружающие нередко считают их чудаками, — кто часто начинает фразы словами вроде «Разве это не странно?..» или «А вас никогда не удивляло?..» Эти люди способны остановиться на улице, чтобы полюбоваться солнечными лучами, пробившимися сквозь тучи, или серебристой луной над крышами домов. Они умеют пристально разглядывать море, цветы или животных, как будто никогда прежде их не видели. Элисон Гопник отмечает, что подобным «детским» взглядом на мир часто отличаются поэты и художники — более того, именно этот взгляд вдохновляет их на творчество. Они умеют сохранить ощущение новизны и удивления по отношению к вещам, которые люди в большинстве своем просто не замечают, и чувствуют необходимость запечатлеть и сохранить навсегда самые сильные свои впечатления. То же, несомненно, можно сказать о некоторых ученых; возможно, эти люди, по словам Ричарда Докинза (Richard Dawkins), свободны от «анестезии привычного»¹⁹ и явления, которые большинству людей кажутся само собой разумеющимися, поражают их своей необычностью и загадочностью настолько, что возникает горячее желание понять и объяснить их. На таких людей меньше, чем на остальных, действует первый закон психологического времени; с возрастом время для них если и ускоряется, то в меньшей степени.

Объяснение второго закона

Следует подчеркнуть, что эта информационная теория — не единственное объяснение испытываемого нами ускорения времени. Мы уже отмечали, что время для детей течет так медленно не только потому, что они активно воспринимают гораздо больше информации, чем взрослые, но и по другой причине: их менее развитому эго. Пока у ребенка не появляется восприятия собственного «Я», он, похоже, находится вне времени и лишь с развитием личности постепенно попадает в мир последовательности и продолжительности. Я готов признать, что свой вклад в явление постепенного привыкания вносят также пропорциональная и биологическая теории — тот факт, что каждый последующий год составляет меньшую часть от жизни в целом, и то, что обменные процессы в организме человека с возрастом замедляются, а температура падает. Однако я все же считаю информационную теорию основным фактором, поскольку она объясняет и другие искажения времени, которые нам приходится испытывать.

Подведем итог. Вслед за Джеймсом и Орнштейном я сформулировал одну из двух концепций, составляющих основу моей Единой теории времени, таким образом: «Скорость хода времени определяется количеством информации, которую мы вбираем и обрабатываем». Приведу слова другого исследователя, который связывает восприятие времени с информацией, — шведского психолога Марианны Франкенхаузер (Marianne Frankenhauser):

Мы можем считать, что восприятие продолжительности того или иного периода зависит от суммарного количества опыта (ощущений, впечатлений, когнитивных и эмоциональных процессов и т. п.), уложившегося в этот временной отрезок, — короче говоря, от количества его ментального содержания²⁰.

Чем больше информации мы перерабатываем — или чем больше в ней ментального содержимого, — тем медленнее течет время. Чем меньше информации мы воспринимаем, тем оно движется быстрее. Другими словами, насколько быстро или медленно идет в нашем представлении время, зависит в значительной степени от того, сколько внимания мы уделяем окружающему миру и какую часть его реальности впитываем. Зависимость между обработкой информации и состоянием сосредоточенности может сбивать с толку. Конечно, в состоянии сосредоточенности — на интересной лекции или за чтением хорошей книги — происходит восприятие информации. Но если сосредоточенность заставляет время лететь быстро, то обработка информации, наоборот, обычно его растягивает. Как эти два эффекта взаимодействуют друг с другом? Этот вопрос мы разберем в следующей главе, когда попытаемся выяснить, почему время ускоряется в состоянии сосредоточенности и замедляется при отсутствии сосредоточенности.

Гипотеза о том, что обработка информации растягивает время, в точности объясняет второй закон психологического времени («Когда мы открыты новым впечатлениям или находимся в новой для себя обстановке, время замедляется»). К примеру, отправляясь в чужую страну, мы по существу снова становимся детьми. Нас окружает новизна и незнакомая обстановка, и все для нас настолько *реально*, что мы не станем витать в облаках и отвлекаться, даже если захотим. Мы снова получаем свежие впечатления о мире — необычные дома, чужой язык, незнакомые ароматы еды и специй, воздух непривычно горяч и влажен, повсюду незнакомые звуки и т. п. Мы прекращаем думать и делать (по крайней мере в значительно большей степени, чем это возможно дома) и начинаем *жить в этом мире*. Как отмечает Джеймс, «быстрое и интересное путешествие» позволяет точно так же, как в детстве,

«живо воспринимать окружающее»²¹. Элисон Гопник пишет об этом так: «Когда мы, будучи уже взрослыми, сталкиваемся с незнакомым, влюбляемся в нового человека или путешествуем по новым местам, наше осознание окружающего, нас самих и того, что внутри нас, внезапно приобретает живость и глубину»²².

Мы уже убедились, что все это приложимо и к индивидуальному опыту. Если вы приобретаете *любой* новый опыт — первый полет, первые сексуальные отношения, первые месяцы работы, первая самостоятельная поездка после получения прав и т. п., — он всегда более реален и глубок для вас, чем позже, когда над ним поработает механизм десенсибилизации.

Сравните получасовую поездку на автобусе по улицам родного города с поездкой по городу в Индии. В первом случае вы не обращаете почти никакого внимания на то, что вас окружает, — разве что позаботитесь о том, чтобы сесть в правильный автобус и выйти из него в нужном месте. Но в Индии ваше восприятие не будет автоматическим. Вы будете жадно ловить незнакомые реалии, глазеть на людей вокруг, на дома и уличные сценки. В результате вы, как губка, впитаєте в себя громадное количество информации, и те же полчаса будут ползти очень медленно.

~ 3 ~

Сосредоточенность и время. Объяснение третьего и четвертого законов

Несколько лет назад мой коллега перенес операцию по удалению раковой опухоли. Несколько часов он находился под общим наркозом, а когда проснулся, то не поверил, что операция уже закончилась. Он не почувствовал, что прошло какое-то время. «Такое впечатление, что эти часы были просто стерты из моей жизни, — сказал он. — В какое-то мгновение я разговаривал с анестезиологом, мне давали наркоз, а в следующее проснулся».

С операциями это обычное дело — человеку часто кажется, что время между «погружением» и «выходом» просто исчезает. Аналогично женщина, страдающая эпилепсией, отмечает, что во время приступа время не движется: «Я выхожу из приступа в то же мгновение, когда он начался, хотя для других при этом проходит какое-то время. Знаете, как если бы они все шли в обход, а я прошла напрямую, и на один мой шаг им пришлось бы пройти целую милю».

При выходе из комы человек иногда испытывает это же ощущение. Бывает, что человек лежал без сознания несколько лет, а по пробуждении чувствует себя

так, будто проспал обычную ночь. Оливер Сакс (Oliver Sacks) в книге «Пробуждения» (Awakenings) описывает случаи, когда ему удавалось при помощи лекарства L-DOPA вывести людей из состояния каталепсии, в котором они находились с 1920-х гг., когда подхватили инфекцию мозга, известную как «сонная болезнь». Некоторые из его пациентов понимали, что, пока они были без сознания, прошло немало времени, — хотя продолжали чувствовать себя молодыми, как тогда. Но для других минувшие десятилетия, судя по всему, не имели, говоря словами Сакса, «вообще никакой субъективной длительности». Именно поэтому, считает он, некоторым из этих людей удалось так легко «продолжить жизнь с того же места» и сразу же вернуться к прежним занятиям и привычному поведению — так, словно просто пробудились от ночного сна. Если бы они ощущали ход времени, то прежние привычки и схемы поведения успели бы забыться, а события сорокалетней давности не казались бы вчерашними — воспоминания о них успели бы потускнеть¹.

Когда мы спим, время зачастую тоже пропадает. Конечно, утром мы всегда просыпаемся с ощущением, что какое-то количество его миновало. А иногда после короткого сна — особенно если были яркие сновидения — мы чувствуем, что прошло гораздо больше времени, чем на самом деле. Но чаще бывает наоборот. Проснувшись по будильнику, мы нажимаем на кнопку и снова задремываем на несколько секунд, как нам кажется, — и вдруг резко просыпаемся и понимаем, что прошло полчаса и опоздание на работу гарантировано. Как правило, короткий сон днем оказывается длиннее, чем мы думали. Недавно после одной из моих лекций ко мне подошла женщина и рассказала, что она работала воспитателем в тюрьме; и мой рассказ о том, как исчезает время под наркозом, живо напомнил ей, как заклю-

ченные пытаются «проспать» свои сроки. Заключение, с которыми она работала, старались спать как можно больше, до двенадцати часов в сутки; тем самым пытались заставить время идти быстрее. И теоретически такая стратегия должна срабатывать. Исходя из того, что в остальном время воспринимается одинаково, человек, который спит по 12 часов в сутки, проживет значительно меньше, чем тот, кто спит по 7 часов, — и за несколько лет разница накопится весьма существенная.

Однако в случае короткого сна важно, снится нам что-нибудь или нет. Когда человек видит сон, он в какой-то степени ощущает течение времени, поскольку его сознание продолжает принимать и обрабатывать информацию. Иногда дело заходит даже дальше, на более глубокий уровень, и время во сне сильно растягивается. За несколько минут отдыха можно прожить во сне несколько часов. (В этом случае растяжение времени объясняется другим фактором, о котором мы поговорим в следующей главе, — растворением эго во время сна.) Когда же человек не видит снов (а ученые говорят, что мы видим сны не более 1,5–2 часов за ночь), время попросту исчезает.

Нечто подобное, хотя и не с таким выраженным эффектом, может происходить перед телевизором. Как указывает психолог Мари Уинн (Marie Winn) в книге «Электрический наркотик» (The Plug-in Drug), телевизор часто играет роль наркотика, позволяющего нам убежать от реальности.

Так же, как наркотики или алкоголь, просмотр телепередач позволяет человеку отгородиться от реального мира и погрузиться в приятное пассивное состояние сознания. При помощи телевизора можно отложить в сторону все жизненные проблемы и тревоги не хуже, чем при помощи шприца или бутылки².

В этом отношении просмотр телевизора не слишком отличается от сна. Часто, сидя перед телевизором, мы прекращаем по-настоящему жить или бодрствовать (хотя это, конечно, зависит от того, какую именно программу мы смотрим); мы находимся в состоянии полной поглощенности, почти что бесчувствия, как при гипнозе. Мы забываем себя и окружающее, выскальзываем за пределы времени — и часы пролетают незаметно.

Судя по всему, когда «реальный мир» для нас исчезает, время исчезает тоже. Главное в этом то, что под наркозом, в коме, во время сна или просмотра телевизора вы совершенно не воспринимаете чувственный мир вокруг себя. Вы не уделяете ему внимания и совсем не получаете из него перцептивной информации. Да, конечно, телевизор выдает вам *некоторое количество* информации (изображение, звук и содержание программ), но по сравнению с богатством чувственных ощущений и впечатлений, которые предлагает окружающий мир, это всего лишь жалкий ручеек.

Важно также, что во всех перечисленных состояниях *в голове* у нас, как правило, почти ничего не происходит. Разумеется, ментальная активность (мысли, образы, воспоминания, мечты, сны и т. п.) — тоже своего рода информация; под наркозом и во время просмотра захватывающей телепрограммы эта активность прекращается. Так что информацию из этого источника нам тоже не приходится обрабатывать.

И вот, наконец, ключ к третьему закону: «Если вы чем-то поглощены, время проходит быстро». Дело в том, что в такие моменты мы обрабатываем очень мало перцептивной — и когнитивной — информации. При слабой степени концентрации внимания (скажем, если вы читаете скучноватую книгу или смотрите телепрограмму, которую уже видели) вы уделяете окружающему *некоторое количество* внимания и все же получаете немного

перцептивной информации; это означает, что время для вас движется с умеренной скоростью. Но при полной концентрации ваше внимание так прочно фиксируется на объекте, что вы *полностью* теряете связь с чувственным миром. Вы получаете так мало перцептивной информации, что «часы летят как минуты».

Конечно, могут существовать и другие виды информации — кроме перцептивной, — которые вы получаете и обрабатываете в подобных ситуациях; вы можете задаться вопросом, как это влияет на восприятие времени. Если вы чем-то заняты, некоторый поток входящей информации непременно существует. Не должен ли он компенсировать замедление времени из-за сосредоточенности? Но даже интересная лекция или книга может дать лишь небольшое количество информации по сравнению, скажем, с получасовой прогулкой по городу или разглядыванием в окно автобуса зданий и пешеходов. Сосредоточивая внимание на конкретном объекте, человек лишает себя мириад всевозможных сенсорных впечатлений, а небольшое количество входящей информации, которую он при этом все-таки получает, не способно избавить его от ощущения, что время куда-то пропадает.

На курсах я обычно включаю в программу сеанс медитации под руководством специалиста. Я уверен, что медитация, как мы убедимся позже, — это способ не только растянуть время, но и выйти за его пределы. Кроме того, мне любопытно наблюдать, как действует медитация на чувство времени моих студентов. Почти всегда выясняется, что участники занятия преуменьшают потраченное на медитацию время. Сеанс продолжительностью около 15 минут большинство людей оценивает в 7–11 минут. С точки зрения третьего закона психологического времени это разумно: учащиеся сидят неподвижно с закрытыми глазами, изолируя себя тем самым от перцептивной информации, и сосредотачиваются на выполнении моих

указаний, так что информации, связанной с мыслями, тоже не получают. Другими словами, они оказываются в состоянии, близком к полной сосредоточенности.

Иногда испытуемые засыпают во время медитации и тогда называют еще меньшее время — обычно 3–5 минут. (Иногда, довольно редко, медитация дает обратный эффект — человек *переоценивает* ее продолжительность и говорит, что времени прошло больше, чем на самом деле. К примеру, с последней моей группой мы медитировали 13 минут, но две дамы оценили этот промежуток в 16 и 20 минут, в то время как средняя оценка остальной части группы составила 7 минут. Но для этого тоже есть причина, которую мы с вами рассмотрим подробнее чуть позже. В состоянии *глубокой* медитации мы выходим за пределы собственного «Я» и, похоже, также за пределы времени. Мне кажется, очень важно, что названные две дамы оказались единственными, кто пробовал медитировать раньше, причем дама, оценившая время в 20 минут, медитирует регулярно.)

Другое дело

Надо отметить, что «занятое делом время» *не всегда* пролетает быстро. Все зависит от характера занятия. Бывают такие занятия, которые не позволяют полностью сосредоточить внимание, по крайней мере в обычном смысле, — а потому не сокращают время.

Социолог Гэри Алан Файн (Gary Alan Fine) исследовал восприятие времени у шеф-поваров ресторанов и обнаружил, что они регулярно испытывают «искажения времени» трех разных типов. Когда посетителей немного и повар не слишком загружен, время для него идет медленно (четвертый закон психологического времени). Но в период наплыва посетителей повар может восприни-

мать время двойко. С одной стороны, если народа много и все идет гладко, неожиданно оказывается, что пора закрывать ресторан, и повар удивляется, куда только подевалось время (третий закон). Но если нагрузка велика (час пик), а дела идут не слишком гладко, когда слишком много заказов и приходится думать одновременно обо всем — время для повара идет медленно³.

Один из моих студентов описал аналогичную ситуацию. Одно время юноша подрабатывал на футбольных матчах продажей программ. Большую часть времени он был не слишком занят, и время для него шло медленно, но в самые оживленные минуты ситуация принципиально менялась.

Я должен был продавать программки в течение трех часов перед матчем. Первые 2,5 часа торговля всегда шла очень медленно. Зрители собирались потихоньку, и большую часть времени я просто стоял, уставившись в пространство, и скучал. Время тянулось медленно-медленно, я только и думал о том, как дотянуть до начала матча.

Но примерно за 45 минут до начала все как будто сходили с ума. Вокруг меня собиралась толпа желающих, и за последние полчаса вполне можно было продать до 300 буклетов. А в тот день народа было даже больше, чем обычно. Люди вокруг меня собирались десятками, все пихали свои деньги всевозможными монетами и купюрами. Со стороны кажется, что продавать буклеты способна даже обезьяна, но в особенно оживленные моменты здесь не обойтись без настоящего мастерства. Необходимо полностью сосредоточиться и проделывать достаточно сложные вещи одновременно и на очень высокой скорости. Я должен был брать разные монеты и купюры, раскладывать их в соответствующие ячейки в своем поясе, точно набирать сдачу и отдавать ее правильному человеку в толпе, а затем еще надо было не забыть

отдать буклет. Все это приходилось проделывать одной рукой — в другой я держал над головой буклет, чтобы люди издали могли его видеть. А еще нужно было постоянно выкрикивать название журнала для привлечения новых покупателей.

В тот день, о котором я говорю, случился такой наплыв покупателей, что мои собственные руки мелькали перед глазами так быстро, что сливались. За пять минут между 2:30 и 2:35 я, должно быть, продал экземпляров пятьдесят. Помню, я посмотрел на часы и очень удивился, увидев, что еще только без двадцати пяти три, — мне-то казалось, что прошло минут пятнадцать. Я был так занят, то за пять минут для меня прошло гораздо больше времени.

Может показаться, что описанные ситуации противоречат третьему закону психологического времени, — в конце концов, продавец программ и шеф-повар работали очень интенсивно, их внимание было сосредоточено на работе, так что время для них должно было пролететь быстро. Но дело в том, что в подобных ситуациях мы «сосредоточены» не так, как когда просто чем-то занимаемся. Сосредоточенность обычно означает сфокусированность внимания на одном конкретном объекте — скажем, на телепрограмме, шахматной партии или книге. Но в ситуациях, когда мы имеем дело одновременно с множеством разных запросов и постоянно возникают непредвиденные проблемы, этого не происходит. Ваше внимание непрерывно переключается с объекта на объект, порхает вокруг, и вы не успеваете в достаточной мере сосредоточиться на одной задаче, чтобы отсеять все остальные раздражители. А раз вы не поглощены каким-то конкретным узким делом, время идет медленно. Мы уже убедились, что в состоянии сосредоточенности поток перцептивной информации из окружающего мира падает до очень низкого уровня, — но в описанных ситуациях все наоборот,

мы воспринимаем одновременно огромное количество информации.

Особенно очевидно все это из рассказа продавца программ, где подробно описано, сколько разнообразных дел уложилось в эти пять минут, сколько за это время было обработано информации. Можно предположить, что в часы пик в ресторане происходит примерно то же самое — повар пытается обработать множество заказов, приготовить одновременно несколько блюд, да еще и решать проблемы с плохо работающим оборудованием или, скажем, с недостатком каких-то ингредиентов.

Мысленная болтовня.

Объяснение четвертого закона

На первый взгляд четвертый закон («Если вы ни на чем не сосредоточены, время тянется медленно») имеет мало отношения к «перцептивному» восприятию. Но в состоянии скуки, или рассеянного внимания, мы не слишком активно отзываемся на внешние раздражители. Может быть, мы лучше осознаем происходящее вокруг, чем в состоянии сосредоточенности, но наверняка не так живо и не с таким вниманием, как в незнакомых обстоятельствах. (В противном случае мы просто не пребывали бы в состоянии скуки.) Но здесь важно то, что сознание наше, когда не занято ничем конкретным, перерабатывает большое количество информации из другого источника.

Почему, собственно, мы так не любим рассеянное состояние и делаем все возможное, лишь бы избежать его? Зачем мы убиваем время: в поезде смотрим видео, а в приемной дантиста — листаем журналы? Почему всегда стараемся сделать так, чтобы наш день был заполнен до отказа, чтобы в нем не было незанятых промежутков вре-

мени, — а в результате значительную часть жизни делаем что-то только ради того, чтобы занять себя, или смотрим телепрограммы, которые нам не особенно интересны?

Ответ можно свести к одному слову: мысли. Когда наше сознание не занято чем-то конкретным, оно начинает болтать само с собой. В нем с быстротой молнии проносится хаотический поток образов, идей, воспоминаний и других видов мысленной информации. Попробуйте в качестве эксперимента сейчас закрыть глаза и заглянуть внутрь себя. Через несколько секунд вы заметите, что в сознании постоянно проносятся обрывки мыслей — воспоминания о том, что вы делали вчера или на прошлой неделе, фрагменты песен, услышанных утром по радио, мысли о том, что вам нужно еще сегодня сделать, мечты и т. д. Как будто в мозгах прокручивается какой-то бесконечный фильм, снятый безумным режиссером, где камера десять раз в секунду перескакивает с одной сцены на другую, причем в совершенно случайной и хаотичной последовательности, без всякого сюжета. Отпустите свои мысли, позвольте сознанию следовать своим путем, а примерно через минуту остановитесь, поймите текущую мысль и попробуйте проследить мысли, которые привели вас к ней. Скорее всего, вы будете поражены неожиданными поворотами, которые успела проделать за минуту ваша мысль, разнообразием и количеством тем.

Исследуя свойства памяти, английский психолог XIX в. Фрэнсис Гальтон (Francis Galton) провел следующий эксперимент: он записал серию несвязанных слов (таких как «экипаж», «аббатство» и «вечер») и попытался зафиксировать мысли и воспоминания, возникшие у него при их прочтении. Гальтон проделал это четыре раза с большими интервалами и получил в результате 505 ассоциаций за 660 секунд. Это составляет более 50 отдельных мыслей или воспоминаний в минуту (на одну мысль приходится чуть больше секунды), но Гальтону такая скорость

показалась «ужасающе медленной» по сравнению с тем, как работают его мысли в обычных обстоятельствах⁴.

Несколько дней назад я сидел с женой у окна и разглядывал наш небольшой садик. Мимо пробежала белка, и жена почему-то — сейчас этот вопрос кажется нелепым, но тогда он наверняка был чем-то вызван, — сказала: «Как звучит цоканье одной белки?» Этот вопрос породил у меня цепочку мыслей. Секунд через 15 жена, заметив мой отрешенный взгляд, спросила: «О чем ты сейчас думаешь?» Я остановился и понял, что думаю о Тони Блэре и о том, что он недавно выиграл всеобщие выборы. Меня поразило, что всего за несколько секунд успел мысленно добраться от вопроса «Как звучит цоканье одной белки?» до Тони Блэра, и я попытался проследить всю цепочку мыслей. Получилось примерно следующее: вопрос жены напомнил мне одну из моих любимых песен Вана Моррисона «Просветление», в которой поется: «Как звучит хлопок одной ладони?» Я пропел про себя пару строк и вспомнил, что однажды слышал эту песню в центре йоги, который посещал. Я вспомнил, что мне это тогда показалось странным — ведь на самом деле песня не рассказывает о просветлении, а выражает непонимание того, что же это такое. Затем в голове возникла еще пара строк из песни: «Оно постоянно меняется, ежесекундно, ежеминутно. Не знаю, что такое просветление». Я вспомнил короткое интервью с Ваном Моррисоном, услышанное по радио несколько дней назад. Журналист тогда сказал, что ему не велено было спрашивать о президенте Буше и его iPod'e. Речь шла о том, что Белый дом недавно опубликовал данные о содержании президентского наладонника, и там, в частности, была одна из старых песен Вана «Кареглазая девчонка». А Джордж Буш, вполне естественно, привел меня к Тони Блэру и всеобщим выборам...

И все это — вероятно, гораздо более подробно, — примерно за 15 секунд. Неудивительно, что Джеймсу

Джойсу в романе «Улисс» понадобилось больше 50 страниц для описания мыслей, промелькнувших в голове его героини Молли Блум, пока она засыпала в постели.

Проведите еще один эксперимент. Выберите в своей комнате объект — скажем, картину на стене или цветок на подоконнике — и сосредоточьтесь на нем свое внимание. Рассмотрите его как можно более подробно, попытайтесь отметить и запомнить все детали... В общем, держите его в фокусе внимания как можно дольше.

Вероятно, вы обнаружите, что можете удерживать все свое внимание на объекте достаточно недолго, возможно, всего несколько секунд, так как вскоре ваше внимание невольно переключится на поток мысленной болтовни. Вы поймаете себя на том, что уже не рассматриваете объект, а думаете об австралийском приятеле или событии десятилетней давности, вспоминаете, что в доме родителей был такой же цветок, и перебираете всевозможные сценки из тех времен, когда еще жили с ними.

Всякий раз, когда наше внимание не поглощено внешними предметами и событиями, в нашем сознании начинается подобная мысленная болтовня. Как правило, ее нет, если мы смотрим телевизор или читаем журналы, потому что наше внимание слишком сосредоточено и не допускает посторонних мыслей. Но она тут же возникает, если внимание не поглощено — скажем, если мы заняты неинтересной и несложной работой или едем куда-то в электричке или автобусе. Она появляется и когда вы сидите один в баре и ждете приятеля или лежите в постели и пытаетесь заснуть. В последней ситуации вы вообще лишены внешних раздражителей, которые могли бы занять внимание: вы находитесь наедине с собственным сознанием, и мысленная болтовня часто становится такой неотвязной, что не дает заснуть. У некоторых людей мысли «уносятся» так далеко, что они принимают снотворное, пытаясь унять их.

Как показали исследования Михая Чиксентмихайи, человек, как правило, воспринимает подобную мысленную болтовню в собственной голове достаточно негативно — по крайней мере если она продолжается сколько-нибудь долго. Мы переживаем состояние «психической энтропии», как назвал его Чиксентмихайи, когда не контролируем собственное сознание⁵. При этом мы испытываем тревожное чувство изоляции и разделения — ведь в собственной голове мы находимся наедине с этими мыслями, тогда как весь мир и все остальные остаются «где-то там», по другую сторону черепной коробки. К тому же наша мысленная болтовня обычно сосредоточена на тревогах и проблемах, а потому порождает чувство тревоги и депрессии, а иногда горечи и ревности.

Но самое главное — по крайней мере для нас, — другое: когда в голове царит мысленная болтовня, время для нас тянется медленно.

Некоторые виды мысленной болтовни способны поглотить внимание и заставить время лететь. В качестве примера можно назвать грезы наяву, которые не хуже телевидения могут отвлечь человека от самого себя. Но в большинстве случаев мысленная болтовня производит противоположное действие: информация, которую она поставляет мозгу в большом количестве, растягивает время точно так же, как сенсорная информация.

Это ключ к пониманию четвертого закона психологического времени, объясняющий, почему «чайник никогда не закипит, если на него смотреть». Если вы, дожидаясь чайника, отвлечетесь на что-нибудь другое, он закипит достаточно быстро (здесь, правда, есть другая опасность: он может выкипеть, поскольку вы не уделяете процессу должного внимания). Но если вы будете просто стоять рядом, глядя на чайник, в ваше незанятое сознание хлынет бурный поток мысленной информации. Информация растягивает время — и в результате вам кажется,

что вы ждете гораздо дольше, чем на самом деле. То же самое происходит на скучной лекции или неинтересном спортивном матче. В подобные моменты ваше внимание не концентрируется на внешних раздражителях, и мозгу приходится перерабатывать большое количество мысленной болтовни⁶.

Это помогает объяснить еще один парадокс времени: «пустое» время тянется для нас невыносимо медленно, когда мы его проживаем, но при взгляде назад из будущего это же время будто сжимается и кажется даже короче, чем было на самом деле. Как отмечает Уильям Джеймс, к примеру, месяц болезни может показаться бесконечным, но в воспоминаниях сжимается чуть ли не в точку, поскольку «воспоминаний о нем едва ли хватит на один день»⁷. Мы уже поняли, что пустое время тянется медленно из-за большого количества «мысленной информации», которую мы перерабатываем, когда сознание наше ничем не занято. Но в будущем, когда мы оглядываемся на такие пустые интервалы времени, значение приобретает, говоря словами Роберта Орнштейна, «сумма информации». От периодов скуки и бездействия остается гораздо меньше воспоминаний, чем от периодов активной деятельности. У нас не «откладывается» много воспоминаний, потому что с нами практически ничего не происходит. В результате, если смотреть из будущего, эти периоды едва ли «растянуты» информацией.

Боль и страдание

Вы никогда не замечали, что часовой визит к дантисту в нашем сознании может растянуться чуть ли не на полдня? Дело не только в том, что приходится провести полчаса в приемной в состоянии нервной рассредоточенности; дело еще и в боли, которую вам причиняет дантист

(это уже зависит от его мастерства) во время лечения. Как мне говорил один человек:

Каждый раз, когда я выхожу из стоматологической клиники, мне кажется, что я провел внутри несколько часов. Все вокруг выглядит иначе, как будто я надолго уезжал из города. Обычно я нахожусь в кресле всего полчаса, но, когда он сверлит мне зуб, я ощущаю каждое крохотное мгновение, и время для меня тянется бесконечно.

Точно так же женщина описывает болезненные ощущения при аборте без анестезии:

Я закусила губу и стиснула кулаки; к счастью, ногти у меня не длинные, не то я наверняка проткнула бы ими ладони. Казалось, это никогда не кончится, было *ужасно* больно. Я думаю, все продолжалось минут десять, но мне казалось, что прошло уже два часа⁸.

Из этих рассказов видно, что физическая боль может сильно замедлять время. То же самое можно сказать о психологических и эмоциональных страданиях, таких как депрессия, страх и тревога. Любое страдание растягивает время. К примеру, молодой человек, расстроенный проблемами в отношениях с девушкой, так описывает свои переживания: «Я пошел прогуляться по набережной и обо всем подумать. Я чувствовал себя очень... одиноким и рассерженным. Время тянулось еле-еле»⁹. Доктор Ларри Досси (Larry Dossey) обобщает: «Когда больно, минуты кажутся часами»¹⁰. Один мой друг, страдающий от депрессии, тревоги и приступов паники, рассказал мне, как психологическая боль изменяет его восприятие времени.

Когда боль невыносима, время идет, кажется, гораздо медленнее. Чем сильнее болит, тем больше времени.

У боли нет времени. Она бесконечна. Она начинается, и мне кажется, что времени больше не существует...

Временные интервалы исчезают без следа. Когда у меня случается приступ паники, я полностью теряю ощущение времени. Я не знаю, сколько продолжается приступ: десять минут, час или целый день.

Эти эффекты проверены множеством исследований. Израильский психолог Динах Авни-Бабад (Dinah Avni-Babad) показал, что во время воздушного перелета для людей, которые летают регулярно, «время идет быстрее», чем для остальных пассажиров¹¹. Причина, полагает Авни-Бабад, проста: те, кто летает редко, чувствуют себя менее защищенно и комфортно, и тревога растягивает для них время. Ученые из Университета Барселоны исследовали большую группу серьезно больных людей, которым на разных стадиях болезни, при разном самочувствии и настроении задавали один и тот же вопрос: «Насколько длинным показался вам вчерашний день?» Обнаружилось, что существует сильная корреляция между тем, как чувствовал себя человек и насколько длинным ему показался день. Чем хуже было самочувствие, тем больше времени, казалось, вмещал этот день¹². А исследование людей, страдающих депрессией (проведенное психиатрами П. и Л. Уайриками), обнаружило, что промежутки времени часто кажутся им более длинными, чем на самом деле; такие люди часто жалуются, что время для них идет слишком медленно¹³.

Соблазнительно было бы считать это правило еще одним законом психологического времени — «В расстроенном состоянии, при боли или дискомфорте время движется медленно». Но в известном смысле этот эффект подпадает под четвертый закон. Одно из худших свойств боли и страдания состоит в том, что от них почти невозможно отвлечься. Внимание фокусируется на неприят-

ном ощущении и сопротивляется попыткам переключить его на что-то другое. Конечно, отчасти это определяется тем, *насколько* сильно неприятное ощущение. Если у вас болит зуб, вы все же можете переключиться на телевизор или книгу, хотя стоит вам чуть отвлечься от них, и боль мгновенно вернется. Но если вы страдаете от сильной душевной боли и /или вас мучит телесный недуг, даже это оказывается невозможным — боль и страдание перевесят в вашем сознании любой внешний стимул. Как я обнаружил во время долгого и неприятного перелета из Манчестера в Сингапур, тревога так сильно замедляет время не сама по себе; главное в том, что она не позволяет вам уснуть, не дает сосредоточиться на фильме или книге, не дает даже поболтать с соседом. Тревога прочно фиксирует ваше внимание на текущей ситуации, мгновение за мгновением.

Вероятно, свою роль здесь играет и «осознание времени» — особенно если вы понимаете, что ваше страдание ограничено во времени и скоро закончится. В этом случае вы будете чувствовать каждое мгновение и отчаянно дожидаться конца — конца полета или конца зубо врачебных процедур, — и острое восприятие текущего момента растянет время. Но самый важный, вероятно, фактор состоит в том, что, когда вы испытываете боль или страдание, ваше внимание, как правило, рассеянно — а в этом состоянии через ваш мозг проходит большое количество мысленной информации, и время замедляется. Некоторые свидетельства тому мы можем найти в исследовании, проведенном психологами Университета Пенсильвании. В ходе эксперимента 20 давно не курившим курильщикам было предложено оценить 45-секундный интервал времени. Если некурящие участники были более или менее корректны в оценках, то все курильщики после 24-часового воздержания сильно — на 25–60 секунд — завысили оценку. Как отметила одна из руководителей

исследования доктор Лора Кляйн (Laura Klein), важно, что курильщики «сообщали о чувстве напряжения и о неспособности сосредоточиться». Из этого доктор Кляйн делает вывод: «Оценку временных интервалов [можно] использовать в качестве индикатора процессов концентрации внимания»¹⁴.

Полет к смерти

До сих пор мы рассматривали искажения времени — моменты, когда время для нас идет быстрее или медленнее, чем обычно. Но что можно сказать об *обычном* ощущении хода времени? Что здесь «нормально», от чего, собственно, отклоняется ход времени при различных искажениях¹⁵?

Некоторые ученые считают, что чувство хода времени задает своего рода «тактовый генератор» в нашем мозгу. Периодические импульсы, которые он выдает, затем подсчитываются «накопителем» и откладываются в памяти. В конце временного периода мы можем сказать, сколько наш генератор успел выдать импульсов и, соответственно, сколько примерно прошло времени. Все это немного похоже на тикающие в голове часы¹⁶. У этой теории нет очевидных доказательств, но до некоторой степени она представляется логичной. К примеру, она объясняет, каким образом многие люди способны довольно точно оценивать время без часов. Однако, если вспомнить, как часто и сильно искажается для нас ход времени, получится, что наш тактовый генератор должен быть очень гибким и чувствительным к психологическому состоянию. Он должен ускоряться, если вы чем-то поглощены, замедляться, если вы получаете новые впечатления, и вообще останавливаться, когда человек утрачивает эго. Мне кажется, вряд ли в мозгу найдется механизм, способный работать таким образом;

гораздо более вероятно, что разное восприятие времени связано с разными уровнями информации.

Говоря языком психологии, обычное чувство времени просто соответствует моменту, когда мы *не испытываем* никаких искажений времени. Мы не должны быть чем-то поглощены, не должны скучать и находиться в незнакомой обстановке. Другими словами, нормальное чувство времени соответствует нормальному для нас состоянию сознания.

Неприятность здесь состоит в том, что «нормальное» состояние сознания — то, в котором время летит очень быстро. Из четырех законов психологического времени чаще всего мы, безусловно, подпадаем под действие третьего («Если вы чем-то поглощены, время проходит быстро»). Конечно, первый закон («С возрастом время ускоряется») действует всегда, но его действие настолько постепенно, что мы его часто не замечаем. Новая обстановка и новый опыт — достаточно редкое явление, чтобы второй закон играл в нашей жизни существенную роль. А ситуаций рассеянного внимания, когда вступает в действие четвертый закон, мы стараемся избегать, поскольку они обычно неприятны. С другой стороны, действие третьего закона в нашей жизни почти всегда совершенно очевидно. Мы уже отмечали, что внимание большинства людей большую часть жизни в той или иной степени поглощено внешними объектами. За завтраком или по дороге на работу мы развлекаем себя радио и газетами, а следующие восемь или девять часов концентрируем внимание на работе (если, конечно, она интересна и достаточно сложна). Вечер мы проводим перед телевизором или за другими развлечениями. По выходным нам приходится прикладывать чуть больше усилий, чтобы придумать, чем занять внимание: мы делаем работу по дому, идем мыть машину или работать в саду, едем в гости, в ресторан, в кино и т. п.

Таким образом, в нормальном состоянии наше внимание сосредоточено на внешних вещах. Поэтому время *всегда* идет для нас быстро, хотя мы этого не осознаем. Нормальное чувство времени — то, в котором время уже идет быстро. (Поэтому, как мы уже отмечали, мы не замечаем действия третьего закона, пока не сосредоточимся на чем-нибудь *очень сильно*.)

Можно было бы сказать, что здесь есть что-то изначально нигилистическое. Какой смысл жить на свете, если значительную часть времени мы проводим в состоянии *отсутствия* в этом мире? Ночью нам приходится спать по 8 часов, так зачем проводить еще и часы бодрствования — особенно вечерние, которые мы просиживаем перед телевизором, — примерно в таком же состоянии заторможенности? (Надо признать, что сказанное не относится к состоянию активной сосредоточенности или потока — как показал Чиксентмихайи, потоковые состояния представляют собой позитивный и здоровый опыт, который ведет к счастью и помогает сформировать динамичную и хорошо интегрированную личность.)

Но если говорить исключительно о времени, такой способ жизни не имеет смысла. Все мы хотим, чтобы наша жизнь продолжалась как можно дольше, и при этом убиваем столько времени на отвлекающие факторы! Время для нас и без того ускоряется с возрастом, а мы еще *добавляем* ускорения, подвергая себя действию третьего закона психологического времени. Точно так же мы не используем возможности, которые предоставляет нам второй закон психологического времени («Когда мы открыты новым впечатлениям или находимся в новой для себя обстановке, время замедляется»), и позволяем времени ускоряться. Многие из нас готовы годами ничего не менять в своей жизни — жить в одном и том же доме, заниматься одними и теми же делами. Мы редко бываем в незнакомых местах или осваиваем новое дело — и меха-

низм привыкания берет все большую власть над нашим восприятием мира.

Все это сводит на нет наши попытки прожить как можно дольше. Зачем так стараться — есть здоровую пищу, тренироваться или даже замораживать тело после смерти, — если мы сами крадем у себя столько времени?

Однако какова же альтернатива? Проблема в том, что состояние сосредоточенности довольно приятно, а скука и рассредоточенность *неприятны*. Мы ничего не можем с собой поделать. Мы хотим проводить как можно больше времени в состоянии сосредоточенности, даже если время при этом пролетает очень быстро. Если перед нами выбор: провести вечер перед телевизором или потратить его на размышления над жизненными «проблемами» или на хаотический поток сознания, — мы, разумеется, выберем первое.

Но из этой ловушки есть выход, ключ к которому — второй закон психологического времени. Как мы убедимся чуть позже, не обязательно выбирать между приятным состоянием сосредоточенности и неприятным состоянием рассеянного внимания. На самом деле существует еще один вариант — третье состояние, позволяющее уйти от проблем, связанных с первыми двумя.

Прежде чем рассматривать этот третий вариант, нам нужно попытаться завершить Единую теорию времени и исследовать второй — помимо информации — существенный фактор, влияющий на наше личное ощущение времени.

Когда время останавливается. Пятый закон психологического времени

Несколько лет назад одного моего приятеля сбила машина, когда он ехал на мотоцикле по шоссе на высокой скорости. При ударе его отбросило в сторону, он потерял сознание. В себя он пришел в больнице восемь часов спустя. Но до сих пор он совершенно отчетливо помнит несколько мгновений перед тем, как потерял сознание.

Я увидел, как разбивается лобовое стекло машины. Стекло разлеталось в стороны очень красиво, как веер, и так медленно! И каждый осколок сверкал на солнце. Я чувствовал, будто плыву по воздуху, почти так, как если бы не собирался падать. Я смотрел прямо на солнце; так бывает, когда летишь на самолете над облаками, а они сверкают белизной где-то внизу.

Аварии и другие чрезвычайные ситуации, при которых человек получает внезапный шок, часто сопровождаются чрезвычайно сильным замедлением времени. К примеру, так человек, который часто ездит верхом, описывает свои впечатления при падении с лошади:

Когда я падаю с лошади, то всегда удивляюсь, как долго приходится лететь до земли! Я чувствую себя так, как будто плыву по воздуху, и мне каждый раз кажется, что приземление будет по-настоящему мягким, так что я расслабляюсь и жду прикосновения к земле. А потом — удар; я лежу на земле, с трудом перевожу дух. Каждый раз для меня это полная неожиданность.

Точно так же замедляется время в опасных ситуациях, когда что-то серьезно угрожает жизни. К примеру, очевидцы часто рассказывают, как сильно замедляется время при землетрясениях. Женщина, пережившая разрушительное землетрясение в Армении в 1988 г., рассказывала: «Все было как в замедленном кино. Медленно, медленно падала бетонная плита»¹. Фотограф Ансель Адамс (Ansel Adams) очень похоже описывает свои впечатления. В 5 часов утра его разбудило землетрясение, причем кровать под ним летала от стены к стене, а окна лопались одно за другим. «Рев, раскачивание, беспорядочное движение и скрежет продолжались, казалось, очень долго, — пишет он. — На самом же деле все закончилось меньше чем за минуту»².

В книге «Танец жизни» Эдвард Холл рассказывает о случае с летчиком-испытателем морских истребителей, который взлетел с авианосца и после этого понял, что его самолет не набрал полной тяги. «Все вокруг замедлилось, — рассказал летчик журналисту. — Примерно через одну секунду и семьдесят пять футов после начала движения я понял, что оказался в большой беде». За следующие восемь секунд он, пытаясь спасти свою жизнь, проделал столько сложнейших операций, что на их описание у него ушло 45 минут. Холл отмечает, что ему и самому пришлось пережить нечто подобное, когда он оказался в узком коридорчике наедине с пумой, сбежавшей из своей клетки.

Первым моим впечатлением в той ситуации было, что что-то живое потерлось сзади о мою правую ногу. Затем я увидел, как пума лизнула жирное пятно рядом с моей ногой, и время замедлилось... Воспользовавшись многолетним опытом работы с животными, я мысленно перебрал и отверг полдюжины вариантов своего поведения и развития событий. Похоже было, что единственно верное решение — подружиться с ним³.

Зона

Переживания подобного рода знакомы многим профессиональным спортсменам. На первый взгляд это может показаться неестественным, пока мы не вспомним, что спорт часто предполагает искусственное воспроизведение чрезвычайных ситуаций. *На самом деле* не имеет особого значения, выиграет ли спортсмен турнир по гольфу, спасет ли голкипер ворота команды в последнюю минуту матча, но и игроки, и зрители рассматривают подобные ситуации как вопрос жизни и смерти. При этом иногда спортсменам удается войти в «зону» — перейти в измененное состояние сознания, где все встает на место, все получается, а результаты достигают максимальных значений. В организме высвобождаются новые резервы силы и энергии, и спортсмен внезапно обнаруживает, что способен на достижения, которые в обычном состоянии находятся за пределами его возможностей. Что бы он ни делал, все получается идеально и совершенно естественно, без всяких дополнительных усилий. Время движется гораздо медленнее, чем обычно, — вообще, часто именно это является главной *причиной* необычайных достижений; у игрока больше времени на игру, больше времени на то, чтобы предугадать действия соперников и занять нужную позицию. К примеру, американский

теннисист-чемпион Джимми Коннорс (Jimmy Connors) рассказывает, что, когда он был в «зоне», мяч, перелетая через сетку, казалось, увеличивался в размерах и двигался так медленно, что Джимми мог не спеша выбрать позицию и момент для удара⁴.

Писатель в духе нью-эйдж и спортивный комментатор Дэвид Айк (David Icke), бывший когда-то профессиональным голкипером, утверждал: «Все мои лучшие перехваты делались в замедленном времени». Он вспоминает, как однажды во время важного матча на кубок футбольной ассоциации Англии кто-то из соперников произвел удар по воротам с близкого расстояния. Удар казался неотразимым.

Мяч неся в левый верхний угол ворот. При таком ударе у вратаря нет никаких шансов...

Но — я это до сих пор ясно помню — как только этот парень, Барнет, ударил по мячу, все вокруг для меня замедлилось. Я пошел в сторону, наблюдая, как мяч медленно смещается влево от меня, а затем прыгнул, поднимая одновременно правую руку, чтобы отправить мяч вверх через перекладину. Все было как в замедленном повторе и происходило в полной тишине, как в каком-то мистическом сне — до того момента, когда моя правая рука коснулась мяча. После этого все мгновенно переключилось на обычный темп, я приземлился и отскочил от травы, а шум взорвался, будто кто-то нажал кнопку и включил его⁵.

Джон Броди (John Brodie), игрок в американский футбол, испытывал такое замедление времени регулярно. Вот как он это описывает:

Создается впечатление, что время необъяснимо замедляется, как будто все вокруг начинает двигаться в за-

медленном темпе. Кажется, что у меня сколько угодно времени, я могу наблюдать, как ресиверы бегут по своим маршрутам, — и при этом знаю, что игроки линии защиты бегут навстречу мне несколько не медленнее, чем обычно. Я точно знаю, как мощно и быстро движутся эти парни, но все их движения кажутся мне похожими на танец или замедленное кино⁶.

Кажется очевидным, что по существу подобный опыт вполне аналогичен опыту людей, оказавшихся в экстремальной ситуации, о чем я говорил выше. Существенно, что ощущение это, по словам Броди, возникает только в самые напряженные моменты игры — т. е. когда он действует так, как если бы ситуация и в самом деле была чрезвычайной.

Игроки командных видов спорта не всегда воспринимают игру как чрезвычайную ситуацию — в ней случаются долгие периоды затишья, когда игрок лично не принимает участия в действии. Но есть виды спорта — скажем, бег на короткие дистанции, которые сами по себе, от начала до конца, вполне могут считаться чрезвычайными ситуациями; там просто необходимы полная концентрация и интенсивный выброс энергии. Поэтому неудивительно, что многие атлеты рассказывают о сильном замедлении времени в ходе состязаний. Вот, к примеру, свидетельство бегуна Стива Уильямса (Steve Williams): «Если ты бежишь сотку правильно... эти 10 секунд растягиваются в 60. Время переключается в замедленный режим»⁷. А по словам пловчихи Кортни Алэн (Courtney Allen), во время заплыва свободным стилем «каждая деталь кажется бесконечной. Когда потом проигрываешь все в голове заново, создается впечатление, что заплыв продолжался целую вечность»⁸.

Эти переживания очень кратковременны, но кажется, что *самые лучшие* спортсмены всегда до какой-то степени

находятся в «зоне» или по крайней мере умеют при необходимости произвольно входить в такое состояние. Это справедливо и в отношении мастеров боевых искусств, которые целенаправленно тренируют у себя способность замедлять восприятие времени — так что они видят движения противников как бы замедленными и успевают на них среагировать. Соперники австралийского игрока в крикет Дона Брэдмана (Don Bradman) утверждали, что он стал лучшим в истории отбивающим — его показатели чуть ли не вдвое превышали показатели других великих игроков — благодаря тому, что у него всегда было поразительно много времени на удар. Он всегда оттягивал удар до последнего момента, но времени на то, чтобы занять позицию и нанести верный удар, ему хватало с избытком, как будто доля секунды, за которую мяч долетает от руки быстрого подающего до отбивающего, для него содержала больше времени, чем для кого-либо другого. То же самое можно сказать о великом ирландском футболисте Джордже Бесте (George Best). На повторах видно, как он без усилий обходит неуклюжих защитников одного за другим, а они бросаются ему под ноги, пытаясь остановить, но никогда не успевают. Больше всего поражает то, что со стороны не видно никакой спешки — более того, он, кажется, движется неторопливо, будто в другом «временном измерении». Да и сам Бест не однажды говорил, что его всегда удивляло, как медленно, казалось, двигались его противники и как много было у него времени на то, чтобы предугадать их финты и уловки.

Другими словами, именно это может оказаться основным залогом великих достижений в спорте — более медленное чувство времени, которое дает спортсмену возможность предугадать действия соперников, отреагировать и передвинуться в нужное место. Способность входить в «зону» в любой момент по собственному желанию может оказаться гораздо более ценным свойством, чем лю-

бая физическая подготовка и технический опыт. Вообще, некоторые тренеры сейчас даже утверждают, что умеют развивать у спортсменов эту способность. Один из таких тренеров, Майк Холл (Mike Hall) из Эдинбурга, сообщает, что научился входить в особое состояние сознания после двенадцати лет занятий тайцзи. Он пользуется своей способностью при игре в сквош и описывает ее как «ощущение покоя, как будто течение времени меня больше не касается. Мяч по-прежнему носится вокруг, но движется, в зависимости от обстоятельств, с разной скоростью». Холл считает, что любой атлет может этому научиться с помощью психотренинга и тогда сможет, по его словам, «идти быстрее, замедлив шаг»⁹.

Обуздать эго

На первый взгляд подобную остановку времени сложно объяснить с точки зрения информационной теории времени. С одной стороны, да, в такие моменты мы, как правило, обрабатываем больше перцептивной информации, чем в обычных обстоятельствах (как мотоциклист во время аварии, к примеру), но вполне возможно, что это не причина замедления времени, а скорее его следствие. Ведь если время для вас идет медленно, вы можете воспринять больше сенсорной информации просто потому, что у вас больше времени и возможностей обратить внимание на окружающее.

Холл предполагает, что способность растягивать время в кризисных ситуациях выработалась у человека в процессе эволюции как форма борьбы за выживание. Такое умение, безусловно, увеличивает шансы выйти живым из сложной ситуации, поскольку дает человеку больше времени на раздумья, на принятие решений и перебор вариантов. К примеру, если бы летчик-испытатель дей-

ствовал в нормальном времени, он никогда бы не успел так все продумать или сделать так много — и, скорее всего, не смог бы уцелеть. Опять же, все это можно отнести и к спортсменам, так как они обычно действуют в искусственных обстоятельствах, имитирующих критическую для жизни ситуацию.

Однако подлинный ключ к подобному опыту — наше эго или, скорее, *отсутствие* такового в этот промежуток времени. Термин «эго» часто используется для обозначения той части личности человека, которая может испытывать гордость, эгоизм, тщеславие или стремление к победе. К примеру: «У него такое самомнение! Такое эго! Он считает себя кем-то особенным!» или «У него совершенно никакого эго, его не интересуют ни слава, ни признание». Но, как я уже упоминал во введении, в психологии «эго» обычно означает то сознательное «Я», ту сущность внутри нас, которая думает, интерпретирует окружающий мир, рассуждает, принимает решения и строит планы. (Такое определение почти полностью соответствует определению эго по Фрейду.) Если вы, как я предложил в предыдущей главе, провели эксперимент — закрыли глаза и прислушались к потоку мысленной болтовни в собственном сознании, — то вы наблюдали поверхностную активность вашего эго. Но с точки зрения структуры ваше эго включает в себя множество различных составляющих, таких как воспоминания, представление о самом себе (в том числе, возможно, ваше мнение о себе как о человеке успешном или неудачнике, уверенном или несостоятельном и т. п.), представление о мире, ощущение собственной идентичности (принадлежности к определенной социальной или национальной группе, полу, возрастной группе и т. п.). Все это вместе складывается в ваше ощущение «самости», во внутреннее «Я».

В главе 1 мы убедились, что по мере взросления и формирования личности у человека развивается и ощущение

хода времени. В первый период жизни, до формирования «Я», мы вообще не чувствуем хода времени. (Аналогично в следующей главе мы увидим, что в мире есть народности, которые традиционно менее зависимы от хода времени, чем мы, отчасти из-за менее развитого эго.) Это позволяет предположить, что если бы наше нормальное эго отсутствовало или «отключалось» по какой-то причине, то мы никак не ощущали бы хода времени — или по крайней мере если бы структура эго у нас была слабее, то ощущение хода времени тоже было бы менее выраженным и время для нас текло бы медленнее.

Именно это и происходит в ситуациях, о которых мы только что говорили: мы ненадолго теряем ощущение себя как мыслящего «Я» — или по крайней мере это ощущение у нас сильно ослабевает — и одновременно теряем ощущение хода времени. Наше сознание замирает, и мы выходим из-под власти времени.

Важно отметить при этом, что отсутствия эго — не бессознательное состояние. Человек, который его достиг путем медитации, во время аварии или спортивного состязания, по-прежнему сознает свою идентичность и ощущает все происходящее с ним. Но дело в том, что это уже *другая* идентичность. Обычная «структура я» с ее мысленной болтовней, представлениями о мире, воспоминаниями и ощущением собственной значимости отступает в сторону, но на ее месте остается вовсе не вакуум. Все-таки *сознание* остается. Представьте себе, к примеру, что происходит, когда человек находится в состоянии глубокой медитации. Может быть, его мозг действительно пуст и находится в полном покое, без всяких мыслей или иной ментальной активности, но понимание происходящего остается; этот человек по-прежнему сознает себя, он сознает, что существует в собственном ментальном пространстве и чувствует покой и безмятежность.

В этом отношении философ Декарт был не прав в знаменитом изречении «Я мыслю, следовательно, существую». В некоторых ситуациях (скажем, при медитации) вы можете перестать мыслить, но *продолжаете* существовать, и внутри вас есть сознание, которое существует независимо от вашего мыслящего «Я». Даже в обычных обстоятельствах, когда вы живете повседневной жизнью и голова ваша гудит от мыслей, тем не менее вы обладаете сознанием, стоящим отдельно от мыслей и позволяющим осознавать их. Иногда мы ловим себя на нежелательных мыслях — о сексе, к примеру, о людях, которые нам не нравятся, о плохих вещах, которых боимся в глубине души (к примеру, о том, что самолет, в котором вы находитесь, непременно разобьется, или о том, что близкий человек, задержавшийся где-то, попал в аварию). В каком-то смысле у каждого из нас две разные личности: мыслящее «Я» и более глубокая, более фундаментальная часть нашего сознания, которая наблюдает и регистрирует окружающую реальность (включая и наши собственные мысли). Эта концепция, как изложено в «Упанишадах», — важная часть древней индийской философии веданта, где поверхностное мыслящее сознание называется «джива», а сознание, которое наблюдает со стороны и регистрирует, — «атман». В моменты безвременья эго (джива) отступает, а наблюдающее сознание (атман) остается.

Можно также думать об этом в приложении к двум различным полушариям мозга. Если говорить упрощенно, левая половина мозга представляет в нас «ученого», мыслит логически и словами, а правая — «художника», она интуитивна, креативна и рассматривает мир как единое целое. Психологи предполагают, что за чувство времени отвечает левая половина мозга, в то время как правая существует в основном «вне времени»¹⁰. В каждый конкретный момент времени мы мыслим и восприни-

маем мир либо правой, либо левой половиной мозга, и когда мы находимся в «правом режиме», время в нашем восприятии замедляется или исчезает вовсе. Другими словами, эта гипотеза предполагает, что, когда люди попадают в критическую ситуацию или входят в «зону», они полностью переключают свой мозг в «режим правого полушария». В конечном итоге речь здесь идет все про то же эго, ведь оно «обитает» в левом полушарии мозга. Как формулирует психолог Брайан Ланкастер (Brian Lancaster), наше нормальное самоощущение «связано с... переводчиком, расположенным в левом полушарии»¹¹. Переключение из левого режима в правый как раз и означает, в значительной степени, потерю нашего нормального эго.

Соотношение между временем и человеческим «Я» и составляет пятый закон психологического времени: «Время часто замедляется или совсем останавливается в ситуациях, когда “сознание”, или обычное эго, временно отключается».

Сверхвнимание и шок

Существует два основных способа временно отключить обычное сознательное мышление. Первый — результат интенсивной концентрации или полной сосредоточенности, что характерно для нахождения в «зоне».

Один из кажущихся парадоксов восприятия времени состоит в том, что если при концентрации внимания на задаче или развлечении время проходит быстро, то, когда степень концентрации *слишком высока*, происходит прямо противоположное: время радикально замедляется. Вот как, к примеру, автор книги «Человек на Луне» описывает переживания астронавтов корабля «Аполло-8», когда они в середине пути ожидали включения двигателя.

Время, казалось, замедлилось. Каждый из членов экипажа знал, что двигатель должен проработать предписанное время — не больше, но и не меньше. Если бы двигатель выключился раньше, чем надо, и не придал кораблю необходимого импульса, они могли оказаться на неправильной орбите. Если бы он проработал несколько лишних секунд, «Аполло-8» потерял бы так много энергии, что врезался бы в Луну. К двухминутной отметке всем начало казаться, что двигатель работает уже очень долго. Борман сказал вслух: «Господи, четыре минуты?»

«Самые долгие четыре минуты, какие мне довелось пережить», — сказал Лоуэлл, а двигатель продолжал в полной тишине выбрасывать в вакуум бушующее пламя¹².

В состоянии обычной сосредоточенности эти минуты пролетели бы быстро, но получилось иначе: создавалось впечатление, что все дело в том абсолютном внимании, с которым астронавты следили за работой двигателя. Примерно так же автогонщик описывает замедление времени во время гонки.

С каждым кругом несколько машин уходят назад — в правильном направлении. Суммарный опыт последних пяти лет плюс знания и сноровка всех тех парней, кто с полной отдачей помогал... Эластичное время. Секунды становятся часами, а минуты растягиваются в вечность¹³.

Ключ к этому «парадоксу» в том, что при достижении предельной концентрации внимания мы переходим в другую сферу, в новое состояние сознания, где действует скорее пятый, чем третий закон психологического времени (поглощенность). Предельная концентрация внимания блокирует нормальное сознательное мышление, и мы вступаем в новые отношения со временем.

Хороший пример действия предельной концентрации внимания — можно сказать, сверхвнимания — медитация. При медитации мы фокусируем внимание на какой-нибудь мантре (или, скажем, на собственном дыхании или пламени свечи) и, если нам удастся удержать его, вступаем в состояние ментального покоя. Наши мысли замедляются и наконец (если сеанс медитации выдался особенно успешным) уходят совсем, вместе с нашим обычным эго. Мы испытываем состояние отсутствия «Я», непрерывно болтающего в голове. Акт концентрации внимания позволяет на время растворить эго. Как мы увидим чуть позже, именно поэтому состояние глубокой медитации приносит ощущение безвременья и способно помочь нам расширить чувство времени в повседневной жизни.

Сверхвнимание, необходимое в спорте, также способно блокировать эго. Игрок в гольф или автогонщик должен часами поддерживать максимальную концентрацию внимания и со временем, когда этот человек достигает определенного — очень высокого — уровня концентрации, его нормальное эго отходит на второй план — а с ним вместе и ощущение времени. Спринтеру, конечно, во время состязаний не надо фокусировать внимание на такой долгий срок, но спортсмен начинает мысленно готовиться к состязаниям за несколько часов, освобождая голову от посторонних мыслей и отвлекающих факторов.

Принимая во внимание все сказанное, неудивительно, что великие спортсмены часто славятся невероятной способностью к концентрации. Связь очевидна: я уже высказал предположение, что великие достижения в спорте могут быть обусловлены в значительной степени замедлением чувства времени, которое достигается в «зоне» и которого можно добиться лишь через предельную концентрацию. К примеру, теннисистка Билли Джейн

Кинг (Billie Jean King) концентрировалась настолько, что не замечала толпы зрителей — и даже противницы. Она воспринимала только мяч и плоскость своей ракетки. «Я как будто одна там, — рассказывала она. — Я оцениваю действия своей соперницы, но как-то отстраненно, со стороны, как простой наблюдатель»¹⁴. Точно так же британский гольфист Тони Джеклин (Tony Jacklin) писал, что лучшие свои партии проводил «в защитном коконе концентрации», в котором «жил *исключительно* в настоящем и никуда во времени не двигался... Я абсолютно поглощен, полностью вовлечен в то, что делаю в данный момент»¹⁵.

Второй способ блокировать эго — внезапный шок. Так, в дзен-буддизме учителя стараются заставить эго учеников врасплох — они ударяют учеников палками во время медитации, дают бессмысленные ответы на вопросы или задают *коаны* (загадки), решение которых не имеет никакого смысла, но над которыми ученик может мучиться часами, пока напряжение и замешательство не блокируют наконец его эго. Подразумевается, что, когда эго заблокировано, человек может испытать *сатори* (высшее состояние сознания). Примерно это, скорее всего, происходит при авариях и в чрезвычайных ситуациях. Внезапный шок от столкновения машин, отказа двигателя, землетрясения или опасной встречи парализует эго. Все происходит так быстро, что эго не успевает вовремя среагировать и остается позади. В результате человек, оставшись без «Я» (или почти без «Я»), ощущает, помимо всего прочего, отсутствие или по крайней мере резкое замедление времени.

Возможно, именно поэтому для свидетелей преступления время, как правило, движется очень медленно. Эксперименты показали, что люди, наблюдающие имитацию нападения или видеозапись ограбления банка, обычно сильно переоценивают длительность этого эпи-

зода, называя промежуток времени в 2,5–5 раз длиннее, чем все продолжалось на самом деле¹⁶. Очень может быть, что внезапный шок от подобного зрелища тоже способен парализовать эго.

Может возникнуть вопрос: разве мы не ощущаем себя вне времени, когда поглощены или увлечены чем-то? Разве во время просмотра телевизора или напряженной работы над задачей наша мысленная болтовня не затихает точно так же, как во время медитации? И разве не должны мы при этом выходить за пределы обычного «Я» и испытывать резкое замедление времени, а вовсе не ускорение его?

Но опыт, о котором идет речь в этой главе, явление совершенно другого порядка в сравнении с обычным состоянием поглощенности. Здесь важно, что в состоянии сосредоточенности наше эго, строго говоря, не отключается. В подобные моменты оно может быть не очень активным, но как структура тем не менее сохраняется. По-прежнему присутствует чувство отдельности, отстраненности человека от окружающего мира, даже если в данный момент это и не ощущается. А вот в состоянии *полной* концентрации мы просто выходим за пределы собственного эго; вся конструкция, обеспечивающая нашу отдельность от мира, распадается. Здание эго рушится. Мы по-прежнему ощущаем собственную идентичность, но это не нормальное мыслящее эго. Это чистое знание без мыслей, «свидетель» (или *атман*), который осведомляет нас о содержимом собственного сознания.

Итак, согласно моей теории относительности, наше личное ощущение времени зависит от обработки информации и от состояния эго. Время замедляется: а) когда мы воспринимаем и обрабатываем больше информации из окружающего мира (или из собственных мыслей); б) когда ослабевает эго.

Теперь, когда вторая часть теории встала на свое место, нам пора разобраться, почему и как в измененных состояниях сознания изменяется восприятие времени.

Время и наркотики

Всякий, кто хоть раз принимал психоделические препараты, скажет с уверенностью, что они растягивают время. Наркотики вроде ЛСД или галлюциногенных грибов способны, по словам Олдоса Хаксли, «вложить в один час целую вечность восхитительных жизненных впечатлений»¹⁷. Русский философ П. Д. Успенский провел однажды серию «мистических экспериментов», связанных, вероятно (сам он не поясняет, какие именно наркотики использовал), с вдыханием эфира. Он обнаружил, что в этом состоянии не способен был больше понять идею «отдельного существования», что «все на свете зависело друг от друга, все жило одно в другом». Кроме того, философ испытывал, по его словам, «необычайное удлинение времени, при котором секунды казались годами или даже десятилетиями». Вот как он это описывает:

Мой приятель что-то говорил. Между каждым его словом, между каждым звуком и каждым движением губ протекали длиннейшие промежутки времени. Когда он закончил короткую фразу, смысл которой совершенно до меня не дошел, я почувствовал, что за это время я пережил так много, что нам уже никогда не понять друг друга, поскольку я слишком далеко ушел от него... Не существовало никаких способов сообщить ему все то, что я за это время пережил¹⁸.

Об аналогичном опыте — на этот раз с мескалином — рассказывает У. Стейс (W. T. Stace) в книге «Мистицизм

и философия» (Mysticism and Philosophy). Под действием наркотика человек — мы знаем его только по инициалам N. M. — испытывал чрезвычайное обострение восприятия: «Каждый объект в моем поле зрения обретал своего рода необычную и интенсивную форму существования... Все вокруг наполнилось жизнью». Наряду с этим N. M. чувствовал, что «время и движение, кажется, исчезли, возникло ощущение неподвластности времени и вечности». А позже, когда действие наркотика начало ослабевать, в N. M. появилось острое чувство возвращения во время. «Я вновь начал ощущать время, и впечатление от вступления во время было столь же сильным, как если бы я шагнул из воздуха в воду, из более разреженной в более плотную стихию»¹⁹.

Одна из причин, по которым эти наркотики способны растягивать время, заключается в том, что они, следуя знаменитой фразе Олдоса Хаксли, «распахивают двери восприятия». Нарушая химическое равновесие человеческого тела, они также, судя по всему, нарушают в нашем сознании действие механизма ограничения нашего сознания. Механизм десенсибилизации выключается, в результате чего мы получаем доступ к настоящему реальному миру, такому, каким мы его воспринимали в детстве. Или, говоря словами психолога Р. Фишера (R. Fischer), психоделические препараты приносят с собой «усиление чувствования, знания и присутствия», а также «ураганный поток внутренних ощущений»²⁰. Это означает, что мы обрабатываем гораздо больше информации, чем обычно, — или, по терминологии Марианны Франкенхаузер, у нас увеличивается «количество ментального содержимого» — и вследствие этого растягивается ощущение времени. В случае Успенского количество сенсорной и ментальной информации, полученной им за несколько секунд, могло соответствовать тому, что он обычно воспринимал за несколько дней,

поэтому эти несколько секунд казались ему невероятно длинными.

Однако это здесь тоже играет немалую роль. Эффект «подавления личности», который производят психоделические вещества, хорошо известен. Более того, в некоторых случаях это может полностью раствориться, оставив после себя ощущение пустоты, одновременно освобождающее и пугающее. Чувство собственного отдельного «Я», со своими воспоминаниями, взглядами, особенностями и т. п., исчезает; мы можем ощутить полное слияние с миром, который обычно существует как бы вне нас. А поскольку ощущение хода времени связано с состоянием нашего «Я», очевидно, что это лишь усиливает эффект расширения времени, характерный для психоделиков. Растворяя наше «Я», психоделические препараты могут вывести нас «за пределы времени».

Американский психолог доктор Абрам Хоффер (Abram Hoffer) экспериментировал с ЛСД в 1960-х гг. — до того, как этот наркотик был объявлен вне закона, — и тоже испытал на себе эти эффекты. Он описывал, как один звук песни, которую он в это время слушал, растянулся на целую вечность; он не мог вспомнить, когда эта нота начала звучать, и не имел представления, когда звучание закончится. В другом случае он рассказывал: «...во время наблюдения за движением электрических часов их секундная стрелка остановилась, и на несколько секунд время для меня стояло неподвижно»²¹. Позже философ Бенни Шеннон (Benny Shanon) тщательно изучил действие напитка из аяхуаски, которым пользуются шаманы и знахари Верхней Амазонки, — в этом растении содержится мощное психотропное вещество DMT. Шеннон пишет:

Под действием этого напитка человек переживает множество событий и перемен, поскольку ему кажется, что времени проходит больше, чем на самом деле. В крайних

случаях может показаться, что время вообще остановилось — или что временные различия больше не имеют значения²².

Интересно однако, что другие наркотики, судя по всему, в отличие от психоделиков не растягивают время. Еще один психолог, Стивенс Ньюэлл (Stephens Newell), провел обширное систематическое исследование влияния различных наркотиков на восприятие времени. Он также заключил, что «сильные психоделики (ЛСД и др.) замедляют или останавливают время». При этом он обнаружил, что алкоголь и героин производят противоположный эффект и заставляют время идти быстрее²³. Другие исследования показали, что если ЛСД, марихуана и амфетамины, как правило, растягивают время, то под действием транквилизаторов и алкоголя люди обычно переоценивают длительность промежутков времени, как будто время для них идет быстрее²⁴.

На первый взгляд это может показаться странным, но, вообще говоря, здесь нет ничего неожиданного, поскольку эти наркотики действуют как депрессанты. Вместо того чтобы открыть двери восприятия, они изолируют человека от реальности, ослабляют восприятие и тем самым ограничивают количество информации, которую мы получаем. Возможно, существенно также, что алкоголь усиливает проявления человеческого эго. Как пишет социолог Джон Арчер (John Archer) в книге «Мужское насилие» (Male Violence), алкоголь порождает «обостренное ощущение могущества и собственной значимости, что делает... идентичность человека более уязвимой»²⁵. Логично предположить, что если при ослаблении нашего «Я» время замедляется, то при усилении его — напротив, ускоряется. Именно так, возможно, действует алкоголь — он обостряет наше эго и, соответственно, усиливает нашу зависимость от времени.

Время и шизофрения

Состояние обостренного сознания, которое мы испытываем при распахнутых «дверях восприятия», — не всегда положительный опыт. Учителя нью-эйдж часто называют это врагом, которого необходимо уничтожить, но настоящая проблема человека кроется не в эго как таковом, а в том, что наши «Я» стали слишком развитыми и независимыми, делая нас чересчур *обособленными* от мира. Да, в некоторых отношениях эго действительно враг человеку, но нельзя забывать также, что мы в нем *нуждаемся*. Нам необходимо цельное ощущение себя, чтобы принимать решения, взаимодействовать с другими людьми, заниматься делами, жить повседневной жизнью и т. д. Если наше эго нестабильно или Я-система разваливается, это, как правило, приводит к душевной болезни с такими симптомами, как паранойя, мании, чувство нереальности и неспособность ощущать границы собственного тела. Как указывал Кен Уилбер, разрушение эго ведет не к просветлению, а к психозу²⁶.

Однако крах Я-системы часто означает также, что прекращается действие механизма десенсибилизации — так что, помимо прочих симптомов, больные шизофренией обычно испытывают обострение восприятия. Психологи говорят, что одним из признаков шизофрении является «повышенная острота восприятия», или «обостренное» восприятие при получении «большого количества новой информации»²⁷. Или, как красочно описывает это Джулиан Джейнс (Julian Jaynes), «шизофреники чуть ли не тонут в сенсорной информации... Представляется, что они более непосредственно и абсолютно вовлечены в материальное окружение, больше находятся “в мире”»²⁸. Это может показаться положительным явлением, но без стабильного ощущения собственной личности больные шизофренией не способны контролировать или хотя бы упорядочивать собственные сенсорные впечатления, не могут они и от-

влечься от них, а потому чувствуют себя потерянными; интенсивная реальность мира представляется им угрожающей. Как пишет психиатр Дж. Салливан (J.S. Sullivan), «шизофреника окружают движущиеся ожившие объекты, занятые чем-то угрожающим; их поведение совершенно необходимо — и невозможно — понять»²⁹.

В результате всего этого еще одним обычным симптомом шизофрении становится искажение чувства времени. Больным трудно оценивать продолжительность временных периодов или отличать события уже случившиеся от ожидаемых. Их мысли несвязны и обрывочны, не имеют никакой логической последовательности. Отсутствие нормального чувства времени означает, что они безуспешно пытаются организовать свою жизнь, часто не являются на встречи и вообще живут без всякого режима и порядка³⁰. Но, что самое важное, из-за громадного количества получаемой перцептивной информации и ослабленного «Я» время для больных шизофренией тянется невероятно медленно. Как пишет Джейнс, «пациенты могут жаловаться на то, что время остановилось, что все замедлилось или как будто зависло в неподвижности»³¹.

Доктор Монеим Эль-Мелиги (A. Moneim El-Meligi) в статье «Исследование времени при психических расстройствах» приводит два случая шизофрении, особое внимание уделяя тому, как пациенты воспринимают время. Первый пациент, 33-летний мужчина с гипоманиакальным синдромом, работал больше 80 часов в неделю и жаловался, что «день тянется так невыносимо медленно, что он старается вообще не смотреть на часы». Однажды Эль-Мелиги спросил, как движется время, и пациент ответил: «Сегодня время ведет себя странно, мне кажется, даже забавно. Когда вы сказали, что уже полдень, я думал, что еще только девять утра».

Второй случай был более серьезным — 23-летний американец испытывал серьезную депрессию и сенсорные нару-

шения, в результате которых даже простые действия, такие как поднять чашку или выпить стакан воды, превращались для него в чрезвычайно сложную задачу — поскольку он видел, как чашка или стакан у него на глазах увеличиваются в размерах. Этот человек рассказал Эль-Мелиги:

Хуже всего с временем. Оно кажется таким долгим, что представить себе месяц практически невозможно. Время кажется бесконечным. *Неподвижность времени [отмечает Эль-Мелиги] не позволяет пациенту наслаждаться чем бы то ни было. Он не может, к примеру, следить за телепрограммой или бейсбольным матчем.* Просто невозможно дождаться конца. Он кажется таким длинным. Я ненавижу время, оно кажется очень реальным. Я заставляю себя спать, чтобы обмануть время, но это не помогает³².

Возможно, значение имеет и то, что больные шизофренией перерабатывают гораздо больше ментальной информации, чем обычные люди. Похоже, что их мозг работает быстрее и в нем больше хаотичного метания мыслей, чем у «нормальных» людей. Это ясно видно в следующем описании транзиторного психоза.

Внутренние события происходили с гораздо бóльшей скоростью... за минуту внешнего времени происходило гораздо больше, чем обычно. В результате все двигалось как будто при замедленном воспроизведении... Таким образом, ускорение моего внутреннего восприятия создавало иллюзию замедленности внешнего мира³³.

Гипноз и сон

На одном уровне гипноз можно считать идеальным примером работы третьего закона психологического времени

(«Если вы чем-то поглощены, время проходит быстро»). Как в трансоподобном состоянии, в которое мы иногда впадаем перед телевизором, под гипнозом количество получаемой нами перцептивной и мыслительной информации падает до чрезвычайно низкого уровня. Мы находимся в состоянии сосредоточенности, наше внимание ограничено инструкциями гипнотизера и его заданиями. Поэтому неудивительно, что, как сообщает Рой Удольф (Roy Udolf) — автор «Справочника по гипнозу для профессионалов» (Handbook of Hypnosis for Professionals), — многие из тех, кто подвергся гипнозу, занижают оценку времени, обычно процентов на 40³⁴. Более того, некоторые врачи рекомендуют гипноз как средство быстрее пережить неприятные ситуации. Гипнотерапевт Пауль Густафсон (Paul Gustafson), к примеру, рекомендует применять его при визитах к дантисту. Он пишет: «Гипноз может помочь пациентам стоматолога как эффективное дополнение к другим обезболивающим средствам. Он облегчает тревогу ожидания и искажает восприятие времени, ускоряя всю процедуру»³⁵.

Но все это может происходить лишь в состоянии «легкого» гипноза, когда структура «Я» еще не нарушена. Существует и более глубокий уровень, на котором это полностью растворяется, а время резко замедляется или вообще исчезает. На этом уровне достаточно указания гипнотизера, чтобы вы оказались в царстве безвременья.

К примеру, в ходе эксперимента, проведенного психологами Барбером и Кэлверли (Barber & Calverley) в 1964 г., группе загипнотизированных дали несколько «замедляющих время» команд, а затем попросили выучить 12 ничего не значащих звуков. Через некоторое время их попросили оценить время, которое они провели за этим занятием. На самом деле прошло пять минут, и если средняя оценка в контрольной группе из шестнадцати других лю-

дей, не подвергавшихся гипнозу (и не получавших звуков для заучивания), составила 4,2 минуты, то средняя оценка загипнотизированных участников эксперимента составила 89,1 минуты³⁶.

Наиболее убедительным доказательством замедления времени при гипнозе могут служить поразительные достижения, на которые способны люди в этом состоянии и которые (подобно достижениям спортсменов в «зоне») были бы невозможны в обычное время. Психолог Гордана Виталиано (Gordana Vitaliano) давала загипнотизированным сложное математическое задание, на которое в обычных условиях требовалось около 10 минут, но люди в состоянии гипноза выполняли его всего за 15 секунд³⁷. В другом эксперименте гипнотизер сделал вид, что замедляет метроном, и внушил пациентам, что он теперь стучит всего один раз в минуту, замедлив тем самым у пациентов чувство времени. Затем сказал, что дает им час на выполнение определенной умственной работы (например, составить изысканное меню). На самом деле им дали всего 10 секунд, но в результате испытуемые выдали такое количество детальной информации, которое в обычных условиях можно было бы наработать примерно за час³⁸. В другом случае загипнотизированная женщина меньше чем за минуту придумала несколько новых фасонов одежды, а после сказала, что за эту минуту прожила примерно час нормального времени, а может, и больше³⁹.

Вообще, подобные эффекты так легко воспроизводятся, что некоторые гипнотерапевты и преподаватели НЛП (нейро-лингвистического программирования) используют их в качестве «техники ускоренного обучения». Они утверждают, что при помощи техники самогипноза человек способен войти в состояние «с искаженным временем», где он может за секунды просматривать или усваивать громадные объемы информации.

Разумеется, сон — тоже безличное состояние; точнее говоря, спит в нас именно это (или обычное сознание). В предыдущей главе я предположил, что во сне время для нас, как правило, пролетает быстро из-за отсутствия информации, которую мог бы обрабатывать мозг. Сон без сновидений подобен коме, это состояние отсутствия, состояние замедления всех жизненных процессов. Но когда мы видим сны — обычно примерно полтора часа за ночь, — все меняется. Часто ход времени в снах примерно соответствует нашему обычному опыту, но иногда время сильно растягивается — примерно так, как под глубоким гипнозом. (Кстати говоря, вы могли бы задаться вопросом: является ли сон со сновидениями безличным состоянием? Разве не это генерирует сны? Но, как я уже упоминал в этой главе, внутри нас есть сознание, существующее отдельно от эго. Даже если эго отсутствует, мы можем обрабатывать информацию и отдавать себе отчет в своих ощущениях. К примеру, в состоянии глубокой медитации эго полностью растворяется, но мы вполне осознаем окружающее, фиксируем звуки и другие ощущения.)

Несколько лет назад я заснул во время долгой поездки в междугороднем автобусе в Малайзии, и мне приснилось, что я снова оказался в родном университете. Сон не был особенно интересным (жена всегда говорит мне, что мои сны невероятно скучны): я почему-то решил, что хочу играть в футбольной команде университета, явился на тренировку и только после этого обнаружил, что забыл бутсы. Затем я понял, что в команде играют люди, которые мне всегда не нравились, еще по общежитию. Я все-таки сыграл в матче, но ребята из общежития постоянно норовили наступить мне на ноги, и я все время утопал в грязи. А после матча мне пришлось идти с ними в душ... Не буду продолжать. Главное, что сон показался мне длинным и запутанным; действие в нем длилось часа три, и я чувство-

вал себя так, как будто в самом деле прожил все это время. Затем меня разбудил громкий треск — это водитель включил телевизор, не настроенный ни на одну станцию. Я выглянул в окно и поразился: похоже, мы все еще находились в том самом городе, где я заснул. Я спросил у жены, сколько я спал, и с огромным удивлением услышал в ответ: «Недолго, минут пять». Французский философ XIX в. Жан-Мари Гюйо (Jean-Marie Guyau) тоже рассказывал историю о студенте, который заснул всего на несколько секунд, после чего приятели растолкали его. За эти несколько секунд он успел во сне отправиться в Италию, объехать несколько городов, посетить множество памятников и встретиться с множеством людей. Он получил много новых впечатлений и был уверен, что проспал несколько часов⁴⁰. Я также слышал рассказ одного композитора о том, как была написана одна из его пьес. В середине ночи, находясь на грани сна и бодрствования, он услышал раскат грома. Гром мог греметь не больше пары секунд, но ему показалось, что он продолжался по крайней мере несколько минут. Проснувшись, композитор попытался воспроизвести его долгий рокочущий монолог в музыке.

Такие эффекты очень напоминают сильное растяжение времени под гипнозом; очевидно, их можно рассматривать как хорошие примеры действия пятого закона психологического времени. В главе 7 мы увидим, что и гипноз, и сон, судя по всему, способны изменить наше чувство времени еще одним поразительным способом: они позволяют нам выскользнуть из линейного времени и пережить будущее и прошлое в настоящем.

Другие состояния

До сих пор в этой главе мы рассматривали состояния, в которых человек теряет свое «Я»: это может быть пара-

лизовано шоком, глубокая концентрация внимания может вывести вас за его пределы, это может быть временно подавлено действием наркотиков или гипноза или постоянно растворено душевной болезнью. Но, разумеется, все зависит от степени. Это не обязательно должно быть полностью парализовано или размыто; оно может быть лишь *частично* заблокировано, и тогда восприятие времени у человека искажается не так сильно.

Судя по всему, именно так происходит в случае аутизма. Аутисты часто испытывают сложности со временем. Психологи говорят, что они «теряются во времени»; у них отсутствует интуитивное чувство времени, позволяющее большинству из нас приблизительно угадывать время без часов и оценивать примерную продолжительность событий⁴¹. Аутисты с трудом понимают суть временных промежутков — к примеру, минут, часов и дней — и не «чувствуют», сколько будет продолжаться то или иное событие или, скажем, как долго придется ждать какого-то события. Человек, страдающий синдромом Аспергера (или «высокофункционального аутизма», как его иногда называют), рассказал мне: «У меня вообще нет представления о времени. Я не имею ни малейшего понятия, как долго продолжаются события или сколько нужно ждать. Без часов я совершенно теряюсь. И даже если у меня есть часы, я все равно обычно везде опаздываю».

Интересно, что аутисты, похоже, больше подвержены действию третьего закона психологического времени («Если вы чем-то поглощены, время проходит быстро»), чем прочие люди. Возможно, дело в том, что им проще достичь очень глубокого уровня сосредоточенности. При полной сосредоточенности может оказаться, что время для них не летит быстро, а просто исчезает. Вот как аутист описывает свое ощущение времени при выполнении, как он говорит сам, «очень низкооплачиваемой работы по вводу данных»:

Это было по-настоящему страшно... Я должен был проверять по распечатке, все ли данные корректно введены в систему. КАЖДЫЙ день я в какой-то момент спохватывался, вздыхал и понимал, что 6 часов пролетели, а я и не заметил; я не мог вспомнить ни одного события, которое произошло за это время. Я прекрасно знал, что находил ошибки и исправлял их, что я прошерстил целую кучу, сотни файлов, но не мог припомнить абсолютно ничего за последние несколько часов. Стало еще страшнее, когда я выяснил, что НИКОГДА не делал ошибок в таком состоянии. Я действовал совершенно автоматически.

Примерно так же — но менее жестоко — часто сражаются со временем люди, страдающие дислексией, т.е. неспособностью к чтению. При диагностике дислексии врач обычно спрашивает, как человек ощущает время — опаздывает ли систематически на встречи, трудно ли ему организовать жизнь по расписанию, трудно ли было в детстве освоить понятие времени и т.п. Слабое чувство времени — один из типичных признаков дислексии наряду с неуклюжестью, слабым чувством направления и сложностями с различением правой и левой сторон. Судя по всему, как и в случае с аутизмом, люди, страдающие дислексией, не могут интуитивно оценивать длительность промежутков времени. Как указывает автор книги «Дар дислексии» (The Gift of Dyslexia) Р. Дэвис (R. D. Davis), их чувство времени искажено, поэтому время для них никогда не бывает одинаковым. Он пишет: «Минута может быть очень длинной или очень короткой — но она никогда не бывает одинаковой»⁴².

К несчастью, мы до сих пор не знаем наверняка, что делает людей, страдающих аутизмом и дислексией, не такими, как остальные. Психолог Саймон Бэрон-Коэн (Simon Baron-Cohen) описывает аутизм как «расстройство эмпатии», в результате которого человек не может поставить

себя на место другого (кстати, подавляющее большинство аутистов мужчины)⁴³. Аутисты погружены в себя и отстранены от мира; им трудно общаться, они не понимают эмоций и поступков других людей. Бэрн-Коэн утверждает, что большинство мужчин в некоторой степени обладает этими характеристиками (в конце концов именно в таких прегрешениях нас чаще всего обвиняют женщины) и что аутизм можно считать «крайним проявлением мужского ума». Он считает аутизм состоянием, когда типичная «мужская психика» развивается до предела.

Согласно одной из теорий, дислексия связана с функциональными различиями двух полушарий мозга. Похоже, что у людей, страдающих дислексией, полушария работают иначе. Исследование, проведенное вашингтонским Национальным институтом здоровья детей и развития человека, показало, что левое полушарие мозга у детей, страдающих дислексией, менее развито. В частности, задняя часть этого полушария, связанная с логическим и последовательным мышлением, с обработкой языковых сигналов и общением, оказалась значительно меньше нормы⁴⁴. Другими словами, «левый мозг» у дислексиков, судя по всему, функционирует не так хорошо, как у большинства из нас. Ранее мы уже говорили о том, что чувство времени, судя по всему, тоже относится к функциям левого полушария, поэтому вполне логично, что страдающие дислексией люди испытывают проблемы со временем. Однако, как бы в противовес этому, доминирование правого полушария у таких людей означает, что они лучше обычного ориентируются в пространстве, обладают более богатым воображением и интуитивным мышлением. Вследствие этого многие дислексики одарены творчески и художественно.

Здесь важно то, что и при аутизме, и при дислексии Я-система не развивается нормальным путем и в результате оказывается нарушенной (хотя и в разной сте-

пени). А поскольку восприятие времени тесно связано с Я-системой, возникновение некоторых нарушений и в этой области становится неизбежным.

Позитивное бодрствование

У всех состояний, о которых говорилось в данной главе, есть общая черта: они показывают, как тесно чувство времени связано с нашим эго. Если эго каким-либо образом нарушено или заблокировано, время для нас резко замедляется или совсем исчезает. Это позволяет предположить, что представление о равномерно текущем линейном времени — это в определенном смысле порождение нашего эго, более того, своего рода иллюзия. Для детей до формирования «Я» время не существует; кроме того, приведенные в этой главе данные свидетельствуют о том, что время не существует и *вне* «Я» (точно так же исчезает в момент пробуждения кажущаяся реальность сна).

Итак, мы получили некоторое представление об ответе на главный вопрос данной книги: как сделать себя менее зависимыми от времени и не позволить ему пролетать так быстро? Если мы знаем, что время несется с такой скоростью из-за нашего развитого «Я» и еще потому, что мы впитываем из мира очень мало перцептивной информации, — значит надо найти способ подчинить себе или ослабить наше нормальное эго и «пробудиться» к реальности, чтобы воспринимать больше сенсорной информации.

«Но подождите, — возможно, думаете вы, — неужели вы предлагаете нам принимать психоделические наркотики или намеренно вызывать у себя нервные срывы, чтобы стать шизофрениками — или вообще постоянно погружать себя в состояние гипноза?» Да, правда, если бы вы так поступили, то прожили бы внутренне, вероятно,

тысячи лет нормального времени, если не больше. Но, разумеется, побочные эффекты подобных методов столь велики, что овчинка не стоит выделки. На самом деле «вас», собственно, там просто не было бы, «вы» не осознавали бы бесчисленных прожитых эпох, поскольку и гипноз, и шизофрения влекут за собой растворение Я-системы (хотя и временное в случае гипноза), как и постоянное употребление психоделиков. В любом случае никто не захотел бы мучиться от шизофрении только ради того, чтобы прожить больше времени, — и никто не захотел бы прозябать в скуке, хотя такая жизнь тоже продолжалась бы гораздо дольше.

Но все это не означает, что невозможно жить в состояниях активного бодрствования (т. е. постоянного внимания к миру) или отказа от эго, которые замедляют время. Наркотики и шизофрения — это своего рода негативно обостренное восприятие, которого можно добиться лишь ценой психологического здоровья. Но существует и позитивный их эквивалент — способ жить в состоянии обостренного восприятия и с ослабленным «Я» (и соответственно в растянутом времени) без дурных побочных эффектов. Об этом мы поговорим в следующей главе.

Время в разных культурах

Время меняется не только с различными состояниями сознания; для разных культур оно тоже различно.

Люди западной культуры склонны рассматривать время как линейный процесс, как своего рода реку, которая течет из прошлого в будущее через настоящее. Прошлое — бездонная свалка моментов, которые были когда-то настоящим, но теперь исчезли и никогда уже не повторятся, тогда как будущее — бесконечная череда моментов, которым только предстоит стать настоящим и которые до той поры непознаваемы. Такое представление о линейности времени пронизывает иудаизм и христианство; подразумевается, что мир имеет начало и конец и что само время было создано одновременно с миром и одновременно с ним закончит свое существование. Блаженный Августин писал: «Мир был сотворен вместе со временем, но не во времени»¹. Враждебность христианской церкви к концепциям циклического времени вытекала из ее непримиримого отношения к язычеству вообще. Циклическое время уходит корнями в природу, в циклическую смену дня и ночи, фаз луны, времен года. Христианство же заменило «природные» религии поклонение непознаваемому Богу, который существует

вне природы, — и отрицание представлений о циклическом ходе времени было частью этого процесса. Церковь вынуждена была установить «трансцендентный» взгляд на время, никак не связанный с природой. Блаженный Августин ясно об этом говорит: «Только через здоровое учение о прямолинейном ходе [времени] можем мы избежать неведомых ложных циклов, открытых лживыми и коварными учеными мужами»².

Даже теперь многие ученые поддерживают строго линейный взгляд на Вселенную и говорят, что она возникла в процессе Большого взрыва около 16 млрд лет назад, когда взорвавшаяся гигантская масса материи сформировала галактики, звезды и планеты. Мощь Большого взрыва была такова, что все галактики и звезды продолжают до сих пор распространяться вширь в космосе. Но в какой-то момент в будущем, когда первоначальная энергия взрыва истощится, тяготение начнет вновь стягивать их вместе. Со временем вся Вселенная «схлопнется» в точку и прекратит свое существование. (Другие ученые считают, что Вселенная будет расширяться вечно.) Другими словами, время имеет начало и конец, в точности как в иудаистском и христианском мировоззрении.

Однако если говорить об историческом пути человечества, то такой взгляд на время нетипичен. Громадное большинство мировых культур не рассматривало время как линейный процесс. Племена майя в Южной Америке верили, что основные события в мире повторяются каждые 260 лет как часть «глубокого временного цикла», который в целом продолжается около 5000 лет. Нынешний цикл должен закончиться — страшно сказать — в 2012 г., но это не обязательно означает, что миру придет конец. Для майя концепция «конца света» не имела смысла, они считали, что мир создавался и уничтожался много раз и этот цикл сотворения и гибели будет продолжаться вечно. У древних греков бытовала идея «большого года»,

состоящего из 36 000 солнечных лет. Некоторые греческие научные школы полагали, что история должна повториться в точности, с теми же событиями и даже людьми — стоики, к примеру, называли такое бесконечное повторение *палингенезией*. Но более распространенной была идея о том, что каждый цикл должен проходить через те же фазы и те же *паттерны* событий, но не повторять все до мелочей. Аналогично древние индусы верили, что история делится на четыре эпохи (или *махаюги*), в каждой из которых преобладают определенные характеристики и определенные типы поведения. Они продолжаются в сумме почти 4,5 миллиона лет, а затем повторяются вновь. Однако даже этот цикл — всего лишь небольшой подцикл общего цикла Вселенной, который называется *кальпа*. Этот цикл охватывает все события, от рождения Вселенной до момента, когда она вновь возвращается в то неявное состояние, из которого первоначально возникла. Каждая *кальпа* продолжается тысячу *махаюг*, что составляет почти 4,5 млрд лет. После этого наступает пауза такой же длительности (4,5 млрд лет), затем Вселенная вновь становится явной, и начинается новый исторический цикл³.

Культуры, не имеющие представления о времени

Представления о цикличности времени все же предполагают его движение. Просто оно не течет в бесконечность, а доходит до определенной точки и вновь переключается на начало. Однако в мире существовали племена, для которых время, судя по всему, почти не двигалось.

Я говорю здесь в прошедшем времени, поскольку, к сожалению, из-за контактов с западной цивилизацией практически все аборигенные культуры к настоящему мо-

менту успели в той или иной степени измениться. В большинстве наук результаты проведенных исследований со временем устаревают и теряют значимость, но в антропологии все иначе. Хотя старые антропологические исследования зачастую необъективны и несут на себе явный отпечаток предрассудков того времени, они, как правило, ценнее современных, поскольку исследуемые культуры в тот момент были гораздо ближе к первоначальному, доконтактному состоянию. Вообще, процесс разрушения аборигенных культур набрал ход в последние 30 лет или около того; это один из самых постыдных аспектов глобализации и распространения западного капитализма по миру. (Вот почему многие антропологические исследования, на которые я ссылаюсь в этой главе, относятся к началу и середине XX в.)

Многих антропологов поражало невероятное терпение, которое проявляют едва ли не все аборигенные племена. К примеру, когда антропологи Эндрю Миракл и Хуан де Диос (Andrew Miracle & Juan de Dios) в 1970-х гг. в Чили изучали индейцев племени аймара, ученые были поражены, что индейцы аймара готовы были полдня ждать грузовика, который отвез бы их на рынок, — и их это, казалось, совершенно не беспокоило. Сколько бы ни пришлось ждать, люди не проявляли ни малейшего недовольства или раздражения⁴. Точно так же, когда антрополог Эдвард Холл (автор книги «Танец жизни», которую я уже цитировал) в 1930-х гг. начинал работать в резервациях североамериканских индейцев, он обратил внимание, что долгое ожидание, казалось, совершенно не беспокоило индейцев. Если европейцы в такой ситуации начинают нервничать и проявлять нетерпение, то индейцы, которых ему приходилось встречать в факториях и больницах, никогда не выказывали ни малейшего раздражения, даже если ждать приходилось часами. Он пишет:

Индеец мог прийти в агентство утром и терпеливо просидеть возле офиса начальника до вечера. Ничто ни во внешности его, ни в поведении за эти несколько часов не менялось... Мы, белые, начинали ерзать, вставать, выходили наружу и вглядывались в поля, где работали наши друзья, зевали и потягивались... Индейцы просто сидели, лишь иногда обмениваясь парой слов⁵.

Конечно, это всего лишь наблюдения европейцев-антропологов. Откуда им было знать, что думали и чувствовали индейцы? Может быть, их тоже раздражало ожидание, но они стоически это скрывали. Однако можно предположить и другое: индейцы легко переносили ожидание, потому что не обладали западным ощущением линейного времени и не считали, что бессмысленно теряют «драгоценные» мгновения. Люди западной культуры так ненавидят ждать отчасти потому, что рассматривают это время как «потерянное»; кроме того, мы не можем не думать о будущем событии и жаждем достичь его как можно скорее. Мы злимся на минуты, отделяющие нас от этого будущего события, и стремимся поскорее избавиться от них. Но задумайтесь: может быть, если бы мы не делили время на прошлое, настоящее и будущее, мы могли бы иначе относиться к ожиданию. Может быть, просто отдыхали бы в «настоящем» и не стремились так нетерпеливо в будущее.

Именно такое заключение сделал тогда сам Холл. Прожив с племенами хопи и навахо в Аризоне с 1933 по 1937 г., он пришел к выводу, что эти два племени существуют в своего рода вечном настоящем. Он обратил внимание, что в языке навахо нет слова для обозначения времени, а глаголы не имеют времен. «Для хопи, — писал он, — ощущение времени, наверное, более естественно, это как дыхание, ритмическая часть жизни»⁶. Холл узнал, что в языке сиу тоже нет слова для обозначения времени,

как нет и слов «опоздать» или «ожидание». «Сиу не знают, что такое ждать или опаздывать», — сказал ему индеец-сиу, получивший западное образование⁷.

Другой американский антрополог, Барбара Тедлок (Barbara Tedlock), в 1970-х гг. несколько лет прожила среди индейцев киче (это племя берет начало от майя) в Гватемале и тоже пришла к выводу, что у них нет линейного чувства времени. Если мы разделяем время на «мгновения», которые приходят и уходят, то для киче, отмечает исследователь, «ни в какой конкретный момент времени в прошлом, настоящем или будущем невозможно отделить время от событий, которые привели к нему»⁸.

Судя по всему, примерно так можно сказать о многих аборигенных культурах мира. Традиционно концепция времени не значила для них ничего или почти ничего; у многих племен в языке даже нет слов для обозначения времени, будущего или прошлого. Как заметил антрополог Роберт Лоулор (Robert Lawlor) в книге «Голоса первого дня» (Voices of the First Day), ни в одном из сотен языков австралийских аборигенов нет слова для обозначения времени, да и самой концепции времени тоже⁹. В 1930-х гг. английский антрополог Э. Эванс-Притчард (E. E. Evans-Pritchard) долго жил среди народа нуэр в южном Судане, в результате чего был написан один из самых знаменитых антропологических текстов: «Нуэры. Описание образа жизни и политических институтов одного нильского племени» (The Nuer: A Description of the Modes of Livelihood and Political Institutions of a Nilotic People). Эванс-Притчард писал, что нуэры живут «вне времени».

Временная перспектива у нуэров ограничена очень коротким периодом — в каком-то смысле они народ без времени... У них нет слова для обозначения времени в европейском смысле. У них нет концепции времени как абстрактной вещи, которую можно напрасно потратить, или сберечь, или которая проходит¹⁰.

Отсчет времени

Напротив, характерное для западной культуры ощущение линейного времени настолько сильно, что нам очень важно называть и отсчитывать различные интервалы времени, которые мы проживаем. Мы всегда ориентируемся во времени — знаем, сколько нам лет, какой сейчас день недели и год. Можно подумать, что наша жизнь — долгое путешествие и нам необходимо все время знать, сколько мы уже проехали и где находимся. Но многие аборигенные народы, судя по всему, не испытывают такой нужды и не считают уходящих лет и в этом смысле даже не знают своего возраста.

Еще один известный антрополог, Ирвинг Хэллоуэлл (Irving Hallowell), в 1930-х гг. жил среди североканадских индейцев солто. Он обнаружил, что это племя практически не пользуется годом как единицей времени и не считает, что каждый год содержит какое-то определенное число дней. Возраст человека индейцы измеряли не годами, а более общими категориями: ребенок, подросток, старик¹¹. Антрополог Эмико Онуки-Тирни (Emiko Ohnuki-Tierney) в 1960-х гг. изучала народность айнов в отдаленных районах, где их культура уцелела еще практически полностью, и выяснила, что они не различают дней недели. Из всех временных маркеров в ходу у айнов были только слова, обозначающие завтра, послезавтра, вчера и позавчера. Они также не считали годы и не следили за своим возрастом, а в прошлом ориентировались только по запомнившимся событиям или повторяющимся природным явлениям¹². Другими словами, вместо того, чтобы сказать «Мой брат умер в 1992 г.», айн — или солто — мог бы сказать что-нибудь вроде: «Мой брат умер в сезон лесных пожаров» или «...когда мы расчищали тот участок». Вместо «Мой ребенок родился в феврале», они сказали бы что-нибудь вроде:

«Мой ребенок родился во время первых морозов» или «...во время хода сельди».

Все это подчеркивает еще одно серьезное различие между нашими представлениями о времени и представлениями коренных народностей. Для нас время — это абстракция. Секунды, минуты, часы и недели, которыми мы пользуемся для измерения собственной жизни, не связаны ни с какими природными явлениями — они придуманы человеком и представляют собой математическое деление времени. Дни, месяцы и годы — это, конечно, реальные явления, но даже они для нас превратились в абстракции: мы даем им различные названия и думаем о них как о последовательности. На самом деле в природе нет «понедельника», «февраля» и года под названием «2006» — Земля просто вращается вокруг своей оси, Луна обращается вокруг Земли, а Земля вокруг Солнца.

Но для многих аборигенных культур время неотделимо от природы. К примеру, единственная система датировки, которой пользовались островитяне архипелага Тробрианд в Океании, была связана с годовым сельскохозяйственным циклом. Они бы сказали, что какое-то событие произошло — или ожидалось — во время расчистки кустарника, во время посадки, или прополки, или подрезки лозы, или сбора урожая. Однако у них не было единого представления о моменте, когда заканчивался один год и начинался другой. В этом не было нужды, поскольку жители Тробрианда, подобно айнам или солто, не думали о времени как о последовательности лет¹³.

Аналогично если в европейских языках месяцы названы по большей части в честь забытых римских богов, то ханты, одна из народностей Западной Сибири, называли свои месяцы по характерным для каждого занятиям и природным явлениям. У них есть месяц обнаженных деревьев, месяц пешехода (когда из-за льда невозможно

ездить верхом), вороний месяц, месяц заболони и месяц ловли лосося¹⁴.

Другими словами, для всех этих народов время как независимое понятие не существует; время для них — лишь одна из сторон естественного мира, если говорить о годовом цикле природных явлений или длительности естественных процессов. Однако в западных культурах время отделено от природы, точно так же как мы сами все больше отчуждаемся от естественного мира.

Одно из следствий этого — разный подход к жизни. Если мы позволяем нашему искусственному времени указывать нам, когда начинать то или иное дело, то аборигенные народы, как правило, дожидаются *правильного* времени для его начала. Иногда сигнал к началу им дают природные явления, иногда собственная интуиция. К примеру, люди народа леко-агуачиле в Боливии никогда не стали бы заранее назначать дату начала лова рыбы, а дождались бы, пока летучие мыши начнут снова над самой водой. Люди племени сан, живущие в Южной Африке в пустыне Калахари, не начинали охоты, не удостоверившись по приметам и поведению животных, что момент «удачный». Как пишет современный автор Джей Гриффитс (Jay Griffiths), у которого я и позаимствовал два последних примера: «Для любого аборигенного племени, которое я когда-либо знал или о котором слышал, время в социальных связях всегда неопределенно, непредсказуемо и требует большой гибкости»¹⁵.

Поэтому не стоит, наверное, удивляться тому, что многие из ранних антропологов обнаруживали очень небрежное отношение аборигенов к «пунктуальности» в нашем понимании этого слова. Пунктуальность означает жизнь по искусственному времени; вы позволяете часам, а не обстоятельствам, управлять собой. Для многих аборигенных народностей западное «успеть вовремя» лишено всякого смысла. Ирвинг Хэллоуэлл описывал, что церемонии

у солто никогда не планировались на какое-то определенное время; вождь просто начинал бить в барабан, когда чувствовал себя готовым, а члены племени собирались к месту церемонии в течение нескольких следующих часов. Хэллоуэлл отмечал также, что все его попытки назначить встречу с одним из индейских информаторов на определенное время проваливались; как правило, ему приходилось ждать на условленном месте часами¹⁶. Точно так же Эдвард Холл отмечал, что для людей племени пуэбло «события начинались ровно тогда, когда приходило их время, и не раньше». Он рассказывает, как поехал однажды к Рио-Гранде на танцы по поводу Рождества. Танцы не начинались несколько часов. По рассказу Холла, белые гости что-то бормотали нетерпеливо себе под нос, ежились и топали ногами, тогда как пуэбло не выказывали совершенно никакой спешки. И в конце концов, где-то в середине ночи, когда белые были уже на грани изнеможения, вдруг зарокотали барабаны, загремели трещотки, зазвучали низкие мужские голоса¹⁷. Опять же, можно было бы подумать, что Холл все это придумал — ему неоткуда было знать, что на самом деле думают индейцы. Может быть, они тоже чувствовали нетерпение, но скрывали его. Но так или иначе, этот случай свидетельствует: культура племени была свободна от давления времени; подобно народностям сан или леко-агуачиле, пуэбло не начинали что-то делать, пока не наступал правильный, с их точки зрения, момент.

Ощущение прошлого и будущего

Исследования антропологов позволяют предположить, что аборигенные народы были гораздо меньше озабочены будущим и прошлым, чем европейцы. Как мы уже видели, чувство будущего и прошлого отвращает нас

от настоящего — мы так много времени проводим за размышлениями о них, что забываем о настоящем, в котором *на самом деле* живем. А многие аборигенные культуры были значительно больше сосредоточены на настоящем. Некоторые культуры настолько пренебрежительно относились к прошлому и будущему, что почти не различали их. В диалекте эскимосов канадской Баффиновой земли, к примеру, далекое прошлое и далекое будущее обозначаются одним и тем же словом — *увайтиарру*¹⁸. С этим безразличием к будущему столкнулись и ранние европейские колонисты в Новом Свете, когда попытались убедить местных жителей отказаться от охоты и собирательства и перейти на обработку земли. Как правило, эти попытки заканчивались неудачей. Индейцы не видели смысла выращивать урожай, которого придется ждать несколько месяцев, при том что они могли в любой момент добыть себе пропитание охотой. В 1930-х гг. Эдвард Холл встретился в резервациях хоппи и навахо примерно с той же проблемой. Он обнаружил, что понятие срока окончания работ означало для них очень мало, так что дома, которые должны были быть построены несколько лет назад, по-прежнему стояли без окон или крыш. Дамбы, которые ожидалось построить за три месяца, не были закончены и через год. Он отмечал также, что если пообещать индейцу-навахо лучшую скаковую лошадь осенью, он уйдет разочарованный; но если сказать ему, что прямо сейчас он может взять вашу старую клячу, косолапую и кривоногую, то он будет рад без памяти¹⁹. Возможно, Холл был немного наивен и индейцы не спешили реализовывать все эти проекты по другим причинам — все-таки они были навязаны угнетателями, да и просто чужды их культуре. Однако если рассмотреть все это вместе с другими наблюдениями Холла, то можно понять: он считал, что в этом проявляется иная, менее ориентированная на будущее ментальность индейцев.

Он писал: «Для навахо будущее было неопределенно и нереально; их не интересовали и не стимулировали “будущие” вознаграждения»²⁰.

Отчасти объяснение проблемы Холл видел в том, что европейцы с их линейным ощущением времени, по его выражению, «монохронны». Это означает, что мы обычно делаем одновременно только одно дело, а получив задание, концентрируем на нем все свое внимание и стараемся выполнить его как можно скорее — и лишь после выполнения переходим к следующему по списку делу. А хопи и навахо, по мнению Холла, оперировали «полихронным» временем; это означало, что выполнение какого-то конкретного задания не имело для них такого значения и они с удовольствием занимались одновременно несколькими разными вещами.

Исследования антропологов говорят о том, что в целом понятие прошлого для аборигенных народов тоже не имеет особого смысла. Антрополог Морис Блох (Maurice Bloch) отмечал, что африканские народности, такие как хазда и мбути, никогда не говорят о прошлом и не имеют представления об «истории»²¹. Многие аборигенные племена не передают устных преданий от поколения к поколению; их, кажется, мало волнуют прошлые события и люди. У большинства подобных народностей есть мифы о происхождении мира, но нет истории, даже устной, в нашем понимании. Их мифы не похожи на западные (или ближневосточные) мифы о творении, в которых описывается процесс сотворения последовательно разных вещей; у аборигенных народностей сотворение мира — не обязательно завершенное событие и произошло оно не обязательно в прошлом. Как писал еще один известный американский антрополог Элман Сервис (Elman R. Service) об островитянах архипелага Тробрианд (к сожалению, употребляя по отношению к ним уничижительный термин «примитивный»):

Житель Тробрианда откровенно неисторичен в своей космогонии. Земледелие, магия, закон, сами люди, острова — все вообще — возникло одновременно в готовом виде и с тех пор *существует*. Житель Тробрианда, как представители многих других примитивных народов, не рассматривают явления как изменяющиеся во времени. Существование неизменно; поэтому в языке Тробрианда нет слов «быть» или «стать»²².

У бразильского племени пираха нет ни мифов о творении, ни какого-либо представления о прошлом вообще. Когда их спрашивают, откуда взялся мир или что произошло в определенный момент в прошлом, пираха просто отвечают: «Все то же самое, все как всегда». По сведениям этнолога Дэниела Эверетта (Daniel Everett), который прожил с ними в общей сложности семь лет (с конца 1970-х и по настоящее время) и детально изучил их язык, в языке пираха глаголы не имеют форм прошедшего времени и почти совсем нет слов, связанных со временем. Судя по всему, у них вообще нет чувства последовательности; они не используют для обозначения хронологии никаких ссылок (т. е. фраз вроде «когда я закончу охоту, пойду домой») и никогда не пользуются числами. Эверетт считает, что прошлое им не интересно, так как они полностью живут в настоящем; что если что-то в данный момент идет неправильно, то это не имеет никакой ценности, а значит, об этом нечего и говорить. Он пишет: «Весь [их] опыт накрепко привязан к настоящему»²³.

По данным Ирвинга Хэллоуэлла, у солто все же было некоторое чувство истории, но распространялась она лишь на 150 лет назад. Все, что было до этого, принадлежало к мифологическому прошлому, где события уже никак не определялись во времени. Солто рассказывали о давних временах, когда земля была молодой и гигантские животные бродили по ней вместе с мифическими

существами, но эти события уже не складывались в определенную последовательность. Как отмечал Хэллоуэлл, для них «все средства... ориентации во времени *локальны*, ограничены в приложении к непосредственному будущему, недавнему прошлому, текущим занятиям»²⁴.

В традиционных культурах австралийских аборигенов тоже нет ясного различия между настоящим и прошлым. Согласно мифологии этих племен, мир был создан в «эпоху сновидений» — «дримтайм» (Dreamtime), когда некие гигантские существа ходили по поверхности земли и оставляли следы в виде гор, озер, океанов и прочих объектов земной топографии. Это время — не исторический период, который миновал давным-давно и полностью завершился. По данным австралийского ученого Пола Уилдмана (Paul Wildman), в каком-то смысле «дримтайм» продолжается до сих пор и мир создается на наших глазах²⁵.

Индивидуальность и время

Итак, почему время для аборигенных народов не так важно, как для европейцев? Почему у них, судя по всему, нет ощущения линейного времени или какой бы то ни было системы названий для единиц времени? И почему их, кажется, совсем не волнует ни будущее, ни прошлое?

Вполне возможно, что это связано с пятым законом психологического времени. Мы уже видели, что в западном обществе сильное чувство линейного времени представляет собой продукт нашего эго и развивается по мере взросления человека параллельно с его «Я». Может быть, причина, по которой аборигенные народности имеют менее выраженное чувство времени, заключается в том, что их представители обладают менее обостренным и обособленным эго, чем мы.

В книге «Осень» я попытался показать, что в этом и состоит основная разница между современными евразийскими народами и аборигенными народностями с традиционной культурой. Туземные племена не существуют как набор индивидуумов в том смысле, как существуем мы; личность человека неотделима от других людей и от природы. Община и земля — части их *существа*, как бы продолжение их самих. Ранний французский антрополог Люсьен Леви-Брюль (Lucien Levy-Bruhl) цитировал рассказы о туземцах, которые для обозначения своего племени или рода используют слово «Я»²⁶, а современный антрополог Георг Зильбербауэр (George B. Silberbauer) отмечает, что в племени гви в пустыне Калахари «идентичность относилась скорее к группе, нежели к отдельному человеку. То есть человек воспринимал себя неотрывно от семьи или какой-либо другой группы»²⁷. В 2002 г. доктор Спайк Бойделл (Spike Boydell) писал, что даже сейчас у коренных жителей Фиджи преобладает аналогичная концепция «человека-как-члена-общины, контрастирующая с западным индивидуализмом с его представлением об отдельной и отделенной от других личности»²⁸.

Точно так же для аборигенных племен их земля — часть собственной идентичности, точно такая же часть существа каждого члена общины, как и его тело. Это одна из многих причин того, что принудительное переселение аборигенных народов, инициированное правительствами, превращается в настоящую трагедию. Привязанность этих людей к родной земле настолько сильна, что они переживают переселение как своего рода смерть. К примеру, современный антрополог фиджийского происхождения А. Равува (A. Ravuva) отмечает, что отношение фиджийца к своей *вануа*, или земле, представляет собой «продолжение Я-концепции. Для большинства фиджийцев мысль о расставании с *вануа* равносильна расставанию с жизнью»²⁹. Поэтому не так уж удивительно, что некоторые

современные аборигенные племена — такие как племя ува в Колумбии или кайова в Бразилии — угрожают массовым самоубийством в случае, если у них отнимут их земли. Один вождь кайова сказал: «Мы *и есть* земля»³⁰.

Традиции именования у некоторых народностей также наталкивают на мысль о чувстве коллективной идентичности. У аборигенных племен имена редко бывают фиксированными и постоянными. У австралийских аборигенов, к примеру, имя может меняться много раз за жизнь, причем нередко человек берет себе имя кого-то из других членов племени. Другие туземные племена активно используют текнонимы — термины, которые описывают человека с позиции его отношений с другими людьми; соответственно, когда меняются отношения, человека начинают называть иначе. К примеру, в Бали женщин часто называют «мать такого-то», а мужчин — «отец такого-то». Но когда появляются внуки, их имена меняются на «бабка/дед такого-то»³¹.

В 1975 г. американский антрополог Элвин Джозефи (Alvin M. Josephy) писал, что идея коллективной культуры по-прежнему составляет существенную часть жизни коренных американцев: «Многие индейцы до сих пор не понимают или не могут принять концепцию частной собственности на землю... Многим из них трудно, если не невозможно, вместо чувства коллективизма испытывать дух соперничества»³². С другой стороны, основа западного образа жизни — именно индивидуализм. Каждый человек владеет собственным именем, домом, работой, имуществом и т. п. и должен конкурировать с другими за лучшую работу, деньги и положение в обществе. Это, несомненно, одна из причин, по которым многие коренные народности с таким трудом адаптируются к западному образу жизни.

Английские миссионеры в Австралии пытались европеизировать аборигенные племена. Антрополог Бэйн

Этвуд (Bain Atwood) описывал, как они старались сделать каждого аборигена «единым центром сознания, отдельным от естественного мира и от прочих аборигенов». Чтобы добиться этого, они готовы были насильно разделять семьи, отделять общины друг от друга и от земли. Миссионеры использовали также обряд крещения, чтобы закрепить за человеком постоянное английское имя вместо переменчивых традиционных имен и тем самым развить их самосознание. Однако чувство коллективной идентичности у аборигенов было настолько сильным, что подобные попытки почти всегда проваливались: аборигены постоянно обменивались имуществом и переходили из дома в дом, как будто понятия не имели об индивидуальной собственности³³.

Итак, точно так же как чувство линейного времени и острое осознание прошлого и будущего у западных народов являются следствием сильного индивидуального «Я», у аборигенных племен менее выраженное чувство времени, вполне возможно, связано с менее развитым эго. Однако это не значит, что туземные племена жили в мире, где *совершенно* нет времени. До некоторой степени они тоже подчинялись ему — жизнь их текла линейно, присутствовало и некоторое ощущение последовательности и продолжительности событий. Но чувство времени у них было куда менее точным и определенным, чем у нас, а будущее и прошлое не были для них столь реальными и не имели такого значения.

Мысль и время

Все это опять возвращает нас к отношениям между эго и линейным временем. До сих пор мы не ставили вопрос, как наше сильное эго порождает линейное чувство времени.

Американский философ Кен Уилбер считает, что дело здесь в обостренном страхе смерти, обусловленном осознанием себя как отдельной личности. Чем острее вы ощущаете свою отдельность, тем более ценным и важным становится для вас ваше существование, тем сильнее вы боитесь его конца. Из-за этого страха нам приходится *отрицать* смерть и делать вид, что ничего подобного с нами не произойдет. Нам приходится убеждать себя, что конца у времени нет, а впереди у нас бесконечное будущее, — другими словами, что существует вечная жизнь после смерти. Однако это возможно только в том случае, если время линейно. И, кроме того, говорит Уилбер, представление о вечном будущем дает нам возможность бесконечно удовлетворять жажду власти и богатства, которому способствовало все то же развитое ощущение собственной отдельности. Он пишет:

Из-за обостренного сознания смерти эго нуждается в большем количестве времени... Освободив и выпустив себя в мир линейного и движущегося в одном направлении времени... эго получило возможность вечно преследовать свои изначально неугасимые и неутолимые желания³⁴.

Однако я считаю, что эго имеет даже более прямое отношение к времени, чем здесь описано. На мой взгляд, дело здесь просто в *мышлении*. Наше сильное и отдельное эго порождает то, что в главе 3 я назвал «мысленной болтовней», — привычку постоянно мысленно разговаривать с самим собой. Чтобы думать, необходимо некое «Я», которое будет этим заниматься; и чем более индивидуализировано это «Я», тем сильнее, скорее всего, будет «мысленная болтовня». Похоже, что мы утратили контроль над этими мысленными разговорами; наши эго болтают автоматически, порождая одну из самых серьезных наших проблем: мы не в состоянии заставить

свое эго *прекратить* разговор с самим собой. Эти неподконтрольные разговоры не дают нам заснуть ночью, порождают ощущение мысленного хаоса и отрицательные эмоции. (Как мы видели в главе 3, именно поэтому, если вы ни на чем не сосредоточены, время тянется так медленно.)

По-моему, именно непрерывный поток мысленной болтовни порождает сильное ощущение линейного времени. Почти все мысли в этом потоке так или иначе относятся к будущему или к прошлому — это воспоминания о прошлых событиях, планы, мечты и прожекты на будущее. Это неизбежно, поскольку мышление может оперировать только абстракциями или идеями, а прошлое и будущее *и есть* абстракции. Думать о настоящем почти невозможно, потому что оно тут, перед тобой, и вполне реально. Блаженный Августин сказал: «Прошлое — это только память, а будущее — лишь ожидание». Мы *создаем* время при помощи воспоминаний о прошлом и мыслей о будущем, циркулирующих в нашем сознании.

С другой стороны, туземцы, вероятно, не были так подвержены мысленной болтовне. Обладая менее развитым «Я», аборигены не стали бы постоянно гонять в голове мысли о прошлом и будущем (по крайней мере не в такой степени). В результате единственным «реальным» временем для них было настоящее, а ход времени, как и прошлое и будущее, не имел особого смысла. Для сравнения можно представить, как мы ощущаем время в тех случаях, когда нам удастся остановить или хотя бы замедлить, мысленную болтовню в голове во время или сразу после медитации. После хорошо проведенной медитации почти всегда возникает сильное ощущение «здесь-и-сейчас». Вы вдруг обнаруживаете, что живете «в данный момент», полностью отдаете свое внимание окружающему и тому, чем занимаетесь. Кажется, вы избавились от пустяковых тревог, которыми обычно занято сознание, — мыслей

о том, что день грядущий нам готовит, или о вчерашних неприятностях. Происходит это благодаря замедлению обычного потока мысленной болтовни. Будущее и прошлое не имеют в этот момент никакого значения, поскольку ваша мысленная болтовня больше не создает их. Вы уже не находитесь в плену линейного времени. Может быть, именно так чувствуют себя аборигены, которые вообще меньше «связаны временем» и больше ориентированы на настоящее.

И конечно, как мы видели в главе 1, именно так развивается у нас по мере взросления чувство линейного времени. Уилбер говорит, что наше личное «попадание» во время при взрослении тоже связано с осознанием смерти. Может, и так. Может, одновременно с развитием «обостренного сознания смерти» мы придумываем себе компенсацию — воображаем впереди бесконечное будущее линейного времени. Но, на мой взгляд, более вероятно другое: все дело в привычке «разговаривать с собой», которая развивается у нас на пороге взросления. Дети обладают неразвитым эго и, соответственно, «расплывчатым» чувством времени; они очень слабо чувствуют будущее и прошлое, поскольку их сознание практически свободно от мысленной болтовни. Но примерно годам к шестнадцати мы полностью осознаем себя и начинаем себя анализировать. В результате мы начинаем — по словам Паскаля — «блуждать во временах, нам не принадлежащих».

Действительно ли время для аборигенов движется медленнее?

Еще один интересный вопрос о чувстве времени аборигенов: если эго у них менее обостренное, чем у нас, то и чувство времени вроде бы должно быть *более растяжимым*?

Я уже высказывал предположение, что для детей время тянется так медленно отчасти потому, что их эго менее развито, а в ситуациях, когда эго временно блокируется — в чрезвычайных ситуациях или при глубокой концентрации (такой, например, как опыт вхождения в «зону»), — время сильно замедляется или останавливается вовсе. Вообще, если пятый закон психологического времени верен, он должен быть приложим и к аборигенным народам. Время для них должно течь медленнее.

Это может прозвучать немного эксцентрично, но в психике туземных народов есть еще один аспект, указывающий на этот вывод, — «обостренное» восприятие окружающего мира. В главе 2 я предположил, что причина ускорения времени для нас заключается в том, что с возрастом наше восприятие становится все более автоматическим, более привычным, так что мы обрабатываем все меньше информации. Но возможно, что в традиционных аборигенных культурах процесс привыкания отсутствовал или по крайней мере был гораздо менее заметным.

В главе 2 я упоминал, что наши предки в Центральной Азии и на Ближнем Востоке вынуждены были очень серьезно бороться за выживание, особенно около 4000 г. до н. э. В этот момент большая часть человеческого населения мира все еще вела жизнь охотников и собирателей, и для них выживание не было особенной проблемой. Поэтому, когда наши предки вырабатывали «механизм десенсибилизации» как средство выживания, другие народы, вполне возможно, в нем не нуждались. Позже эти другие народы стали теми самыми аборигенными племенами, о которых мы только что говорили.

В 1940 г. психолог Хайнц Вернер (Heinz Werner), автор книги «Сравнительная психология умственного развития» (*The Comparative Psychology of Mental Development*) провел исследование того, что он называл «перцептив-

ным и когнитивным функционированием» евроамериканских и аборигенных народов. В частности, он обнаружил, что представители туземных племен воспринимают окружающий мир гораздо более *реально*. По данным Вернера, их восприятие было более «живым и чувственным»³⁵; он говорит о «чувственности, полноте деталей, цветности и живости воспринимаемых образов». Американский антрополог Стэнли Даймонд (Stanley Diamond) пришел к аналогичным выводам. Он писал, что у аборигенов «чувство реальности обострено до крайности»³⁶.

Межкультурные психологические исследования также подтверждают эту точку зрения. Как отмечает современный психолог Джудит Кляйнфельд (Judith Kleinfeld) в очерке 1994 г. «Типы научения и культура» (Learning Styles and Culture), тесты показали, что американские индейцы, эскимосы и австралийские аборигены не могут похвастать вербальными способностями, зато существенно превосходят европейцев и американцев в навыках, требующих зрительного и пространственного восприятия. Именно этим, вероятно, объясняется изумление людей западной культуры при виде того, какую огромную массу подробностей аборигены способны «считывать» из окружающей действительности; «цивилизованным» людям всегда казалось, что туземцы при помощи зрения, слуха и обоняния способны воспринимать явления, недоступные для остальных. К примеру, Кляйнфельд пишет про эскимосов: «Люди, которым приходилось путешествовать вместе [с ними], отмечали их необычайную способность замечать и извлекать из памяти визуальные детали; к примеру, эскимос может нарисовать по памяти карту, которая окажется потом почти столь же точной, как та, что составлялась по данным аэрофотосъемки»³⁷. Может быть, все это просто потому, что благодаря обостренному восприятию окружающий мир по-настоящему реален для них.

Отчасти это объясняет, почему эти народы с таким глубоким почтением относятся к природе. С одной стороны, их благоговение объясняется сильным ощущением психологической связи с землей и сопереживанием природным явлениям, которые мы рассматриваем как нечто «иное», к чему нельзя испытывать никаких чувств и за что невозможно нести ответственность. С другой стороны, они ощущают весь мир вокруг *живым*. По моему глубокому убеждению, наше оскорбительное отношение к природе проистекает, кроме всего прочего, от «замысленности» взгляда на мир вообще. С западной точки зрения природа представляется неодушевленной и нереальной, и мы не испытываем угрызений совести, используя ее и злоупотребляя ею в своих интересах. Мы вырубаем деревья, заливаем бетоном поля, добываем из земли металлы и «владеем» землей, не замечая в своих действиях ничего дурного. Но аборигены при их неавтоматическом восприятии мира считают окружающий мир одушевленным и живым. Для них все вокруг пронизано духовной энергией или населено духами, поэтому аборигену даже в голову не придет плохо относиться к природе.

И если аборигенные племена действительно, как мы предположили, обостренно воспринимают материальный мир, это еще одна причина, по которой время для них должно течь медленно.

Однако, для нас, пожалуй, важнее всего другое. На примере туземцев мы убедились, что *можно* жить, обостренно воспринимая действительность и обладая не таким развитым эго, и при этом не испытывать жутких побочных эффектов, о которых мы говорили в предыдущей главе (к примеру, последствия наркотической зависимости и шизофрении).

Значит, если мы хотим выйти за пределы линейного времени, нам следует внутренне измениться самим, перестроить свою психику таким образом, чтобы нас

не донимала больше мысленная болтовня и мы не испытывали чувства отдельности от мира и двойственности, которыми обязаны своему сильному эго.

Но разве можно изменить себя таким образом? В конце концов можно сказать, что мы унаследовали свою «психику» от предков, точно так же как унаследовали от них гены и тела. Мы же не можем измениться физически — скажем, отрастить себе новые зубы или развить обоняние. Так можно ли измениться психологически, развить у себя каким-то образом обостренное восприятие окружающего мира или преодолеть чувство отстраненности от мира, обусловленное нашим «Я»?

Здесь важно, однако, что душа в отличие от тела не является собой нечто застывшее и неизменное. В нашей власти влиять на свою психику. Более того, «деавтоматизировать» восприятие и подавить в некоторой степени эго очень просто.

**Момент вне времени.
Высшие состояния сознания и время**

Несколько лет назад мы с женой поехали на остров Арран возле западного побережья Шотландии отдохнуть и пожить в палатках на природе. К несчастью, стихии были не на нашей стороне, и через несколько дней дождь так разошелся, что нам пришлось сниматься с лагеря и искать убежища в гостинице. Мы устроились в крохотной деревеньке на морском берегу, и в первый же вечер я упаковался как мог в непромокаемую одежду и отправился на прогулку. Хлестал дождь, морской прибой бился о скалы. Вокруг не было заметно никаких признаков жизни, кроме нескольких чаек над пляжем. Я смотрел на скалы, на белизну неба, на бесконечное море, и через несколько минут со мной произошло нечто странное. Мое восприятие как-то сдвинулось, и я вдруг почувствовал, что все вокруг живое. Это ощущение непросто описать словами, но я ощутил, что земля — живое существо, более того, разумное живое существо. Я ощущал силу, пронизывающую все вокруг, я понимал, что небо, море и скалы — а также дождь и ветер — проявления чего-то большего, нежели они сами. Кажущиеся различия скрывали некое глубинное единство, стоящее за этими явлениями.

Одновременно я и себя ощущал участником происходящего. Я чувствовал, что пронизывающая все вокруг сила включает и меня тоже. Я не просто наблюдал за происходящим, я был его частью. Все мое существо переполняла энергия, я чувствовал подъем и эйфорию. Казалось, все мои проблемы и тревоги отступили прочь, ничто больше не имело значения. И самое главное, мир виделся невероятно *благоприятным* местом, а быть в нем живым казалось очень *правильным*.

Помню, в какой-то момент я сидел среди группы скал и смотрел на море. Я ощущал себя вне времени. Я говорил себе, что тысячи, даже миллионы лет назад мир был именно таким — только море, ветер, прибрежный песок, дождь и кружащие чайки; никаких признаков человека. Я ощущал все это как совершенную реальность; на мгновение мне показалось, что я *был* здесь тысячи лет назад — или, точнее, что тысячи лет назад было *сейчас*.

Многие из нас испытывают время от времени подобные «высшие состояния сознания»: моменты, когда мир наполнен красотой и значением, а сами мы — его часть, а не просто наблюдатели; когда все существо переполняет ощущение внутреннего покоя; мы чувствуем связь с глубокой и истинной частью собственного «Я». Мы как будто выходим за пределы обычного сознания, начинаем более глубоко воспринимать реальность и иначе относиться к миру. Люди испытывают подобное состояние гораздо чаще, чем может показаться на первый взгляд. Согласно проведенному в 1987 г. исследованию Хэя и Хилда (Hay & Heald), к примеру, 16% британцев признались, что им приходилось чувствовать «священное присутствие в природе», а 5% — ощущать «единство всего сущего»¹. Аналогично в 1974 г. американский исследователь Роберт Грили (Robert Greeley) опросил 1460 человек на предмет, случалось ли им испытывать чувство «близости к мощной духовной силе, которая будто под-

нимает их над собой»; 35% опрошенных ответили утвердительно, 21% — что испытывали такое неоднократно, 12% — что это бывало с ними часто².

Существует два типа высших состояний сознания. Первое представляет собой дикое, экстатическое переживание, возникающее при различных нарушениях жизнедеятельности организма. На протяжении всей истории религиозные адепты и мистики пытались вызывать у себя высшие состояния сознания при помощи поста, танцев, пения, заклинаний, контроля над дыханием и причинения себе боли. Все это разные способы вмешаться в нормальную деятельность мозга и тела и вывести организм человека «из гомеостаза». Высшие состояния сознания не обязательно возникают в такие моменты, но безусловно могут возникнуть — особенно в контексте религиозных ритуалов или церемоний. (Высшие состояния сознания, вызванные действием наркотиков, — такие, как те, что мы обсуждали в главе 4, — тоже относятся к этой категории, поскольку и наркотики нарушают нормальные химические процессы в мозге и теле.)

Высшие состояния сознания второго типа сопровождаются более безмятежными и стабильными ощущениями и возникают более спонтанно. Такое состояние может наступить в результате медитации, контакта с природой, секса, занятий некоторыми видами спорта или просто расслабления. Если высшие состояния сознания, вызванные наркотиками, постом или контролируемым дыханием, представляют собой в основном зрительные впечатления, заставляющие почувствовать мир более глубоко и свежо, то для «безмятежных» состояний характерно гораздо более мощное «чувственное» измерение с сильным ощущением внутреннего покоя и благополучия.

Существует несколько уровней HSC (higher states of consciousness, как я буду их теперь называть) со своими особенностями и характеристиками. В HSC низкого

уровня, если можно так выразиться, все вокруг «оживает» для нас, кажется более реальным и прекрасным; мир становится завораживающим и гораздо более привлекательным, чем обычно. Может возникать также ощущение смысла и гармонии. Все вокруг будто излучает доброжелательность. На среднем уровне к этому добавляется ощущение собственной неразрывной связи с окружающим миром; пропадает двойственность, четкая граница между вами и «внешним» миром. Вы можете также ощутить то, что в индийской философии называется Брахма, а американские индейцы иногда называют Великим Духом или Господином Жизни, — своего рода духовную энергию, пронизывающую все вокруг. Это дает нам ощущение всеобщего единства: пропадает не только граница между нами и внешним миром, но и граница между различными объектами этого мира. Все в мире становится лишь проявлением этой духовной энергии, а потому все едино. (Мои переживания на морском берегу, описанные выше, вероятно, могут служить образцом именно этого уровня HSC.) Этот аспект высшего состояния сознания часто интерпретируется в терминах соответствующей религии. Если человек, принадлежащий к монотеистической религии, ощущает пронизывающую все духовную энергию, он, скорее всего, назовет ее Духом Божиим и будет считать, что видел, как Божественная сила пронизывает свое творение. Вот как описывала свой духовный опыт французский мистик XIV в. Анжела де Фолиньо (Angela de Foligno):

Глаза души моей были открыты, и я поняла всю необъятность Господа, в которой узрел весь мир... Во всех вещах я не увидела ничего, кроме божественной силы, силы совершенно неопишуемой, так что от восторга и изумления из души моей вырвался громкий возглас: «Весь мир этот полон Господом!»³

HSC высокого уровня — это то, что обычно называют «мистическим» опытом. На этом уровне двойственность (отделение себя от мира) пропадает до такой степени, что мы начинаем чувствовать: мы *и есть* вселенная и все в ней. Весь материальный мир вокруг может раствориться и превратиться в то, что индийский мистик Рамакришна (Ramakrishna) назвал «океаном Духа, бесконечным, сияющим»⁴. Это как если бы мы проникли в абсолютную суть реальности, в «основу» чистого духа, которая и лежит под ним, и все пронизывает. Мы понимаем, что этот дух и есть источник всего; что весь мир — его проявление, что его энергия «изливается» в мир и что природа этой энергии — блаженство и любовь.

Некоторые ученые рассматривают высшие состояния сознания как своего рода галлюцинации или иллюзии, вызванные ненормальной работой мозга. Другими словами, они видят в них *измененные* состояния сознания, схожие с гипнотическим трансом, сном, галлюцинациями или состояниями психоза. В измененных состояниях наша обычная Я-система каким-то образом нарушается, а наше обычное видение реальности либо ограничивается, либо полностью искажается. Иначе говоря, наше сознание *притупляется*. Но в высших состояниях сознания происходит обратное. Я-система, как правило, остается нетронутой, мозг работает без искажений или сбоев; все происходит так, словно наше сознание становится, наоборот, *яснее*. Высшие состояния сознания приносят с собой мощное чувство откровения. После галлюцинаций или сновидений мы, как правило, сознаем их нереальность и понимаем, что нормальное сознание, к которому мы вернулись, в основе своей и есть правильное. Но когда нормальное сознание возвращается к нам после HSC, мы чувствуем, что оно *менее* реально и верно, чем только что пережитое. В отличие от измененных состояний сознания высшие состояния всегда приносят

с собой ощущение типа «так вот как все обстоит *на самом деле*»; будто пелена с глаз падает. Мы чувствуем, что в каком-то смысле «проснулись» и видим теперь истинную и четкую картину мира. Так, последователь мистицизма Р. Зенер (R. C. Zaehner) пишет, что человек, переживший мистический опыт, всегда «убежден, что испытанное им не только не иллюзорно, но... гораздо реальнее на самом деле, чем то, что он испытывает обычно посредством пяти чувств или думает своим ограниченным умом»⁵. Мы не должны видеть в высших состояниях сознания нечто ненормальное; наоборот, нам следует рассматривать их как своего рода *сверх*нормальное сознание, более действенное и реальное, чем обычное.

Для нас, однако, особенно интересен тот факт, что высшие состояния сознания меняют отношения между нами и временем. Для них — как мы видели в главе 4 на примере наркотических состояний — характерно растянутое ощущение времени и даже ощущение, что время больше не существует. Как и следовало ожидать, расширение времени при этом зависит от уровня HSC. При HSC более низкого уровня мы, возможно, испытаем то же чувство обостренного восприятия и расширенного времени, какое испытывает человек после медитации. Вот описание:

После хорошей медитации все вокруг кажется мне более реальным. Я смотрю на все более внимательно. Я смотрю на небо и облака, гуляя по улицам, обращаю внимание на цвет стен и машин, на рекламные объявления и постеры — и чувствую, что замечаю гораздо больше, чем обычно. Мне кажется, что все вокруг движется медленно и грациозно. Я чувствую, что мне совершенно некуда спешить, потому что времени у меня внезапно стало больше.

Отчасти это можно объяснить связью между временем и количеством получаемой информации. Высшие состоя-

ния сознания влекут за собой «деавтоматизацию» восприятия. Судя по всему, HSC второго типа, более спокойные и стабильные, непосредственно связаны с интенсификацией энергии внутри нас, когда сознание находится в состоянии предельного покоя и расслабления, а нормальные каналы расходования ментальной энергии (такие как мысли, концентрация на задаче или каком-то действии и обработка информации) частично перекрыты. Это означает, что нашему мозгу нет необходимости экономить энергию при помощи автоматического восприятия — точно так же, как нет необходимости экономить деньги, если вы только что получили крупный чек. Механизм десенсибилизации, который мы обсуждали в главе 2, на время выключается и не редактирует наше восприятие. В результате мы остро чувствуем реальность окружающего мира, обычно скрытую от нас. Это означает, что мы получаем извне гораздо больше информации, чем обычно, что производит эффект растяжения времени.

Но этого мало. Дело в том, что высшее состояние сознания — это еще и выход за пределы собственного «Я». Как правило, HSC возникает в моменты, когда наше сознание намного спокойнее, чем обычно, когда всякие мысли исчезают, а эго смягчается и ослабевает. Обычное чувство изолированности и отдельности растворяется — отсюда и ощущение единства с миром, часто сопровождающее подобный опыт. В этом отношении HSC — типичный пример действия пятого закона психологического времени.

Чем больше «деавтоматизируется» восприятие, чем выше степень преодоления эго, тем более глубоким получается опыт. А чем выше уровень HSC, тем сильнее растягивается ощущение времени. На высших уровнях сознания времени нет вообще. Это можно было бы сравнить с тем, как действует на наше ощущение времени скорость. Помните часы на космическом корабле, летящем со скоростью 87% скорости света? Время на таком корабле

шло бы вдвое медленнее, чем на Земле, а если бы вы еще увеличили скорость, время замедлилось бы еще сильнее. Но что произошло бы, если бы вам действительно удалось достичь скорости света? Если верить уравнениям Эйнштейна, это невозможно (поскольку масса также увеличивается со скоростью и при скорости света масса вашего космического корабля стала бы бесконечно большой), — но, рассуждая гипотетически, время при этом просто остановилось бы. С точки зрения самого света, времени не существует.

Что-то подобное происходит, когда мы движемся по «спектру» сознания от нормального состояния через HSC низкого уровня к высшим мистическим состояниям. Время постепенно замедляется, пока не исчезает совсем. Интересные наблюдения и исследования высших состояний сознания можно найти в книге Рейнора Джонсона (Raynor C. Johnson) «Наблюдатель на холмах» (Watcher on the Hills), впервые опубликованной в 1959 г. Наряду с литературными примерами Джонсон включил в книгу описания HSC, услышанные от обычных людей; по его мнению, одна из определяющих характеристик высшего состояния сознания — «чувство неопределенности времени». В некоторых приведенных им историях люди рассказывают об ощущении выхода за пределы линейного времени. Один человек рассказывает, что пережитое «казалось, промелькнуло в мгновение ока; и при этом показалось вечностью»⁶; другой — «чувство времени замерло и возникло ощущение, что я смотрю на картину, древнюю, как мир»⁷.

На высшем уровне HSC время и пространство растворяются в океане безграничного и вечного духа; границы между прошлым, настоящим и будущим тают, все сливается воедино. Время больше не линейно, а пространственно. Или, говоря словами японского учителя дзен-буддизма и автора книг Д. Сузуки (D. T. Suzuki), «в этом

духовном мире не существует деления времени на прошлое, настоящее и будущее; ибо они слились в единый момент настоящего, где и есть подлинное биение жизни»⁸. Один из моих знакомых испытал мощное HSC, проходя по зимнему лесу; он взглянул вверх, на древесные кроны, и вдруг ему показалось, что они «распахнулись, а за ними открылась вечность».

Все имело свое значение, но означало не больше (и не меньше), чем *было на самом деле*. В то же время неизбежность всего этого означала, что я точно знал: на самом деле ничто не имеет значения; какое-то мгновение я знал также, что по существу бессмертен, в том смысле, что смерть тоже ничего не значит.

Казалось, в этом очень простом событии заключено вечное состояние сознания... Понимание, которое пришло ко мне, было вечным. Сама значимость этого момента каким-то образом победила смерть, будучи за пределами времени.

Это описание чуть ли не буквально повторяет рассказ великого немецкого мистика Мейстера Экхарта (Meister Eckhart) о растворении времени в его мистических опытах.

Эта сила [мистическая суть души] не знает ни вчера, ни позавчера, ни завтра, ни послезавтра (ибо у вечности нет ни вчера, ни завтра); существует только настоящее, то, что происходит сейчас. Все, что случилось тысячу лет назад или предстоит через тысячу лет, находится здесь, в настоящем⁹.

Точно так же британский романист и мистик XIX в. Ричард Джеффрис (Richard Jefferies) живо описал мистическое состояние, которое регулярно испытывал.

Я не могу понять время. Оно теперь превратилось в вечность. Оно вокруг меня в солнечных лучах; я в нем, как бабочка, порхающая в напоенном светом воздухе. Ждать нечего; все уже есть сейчас... Годы, столетия, циклы абсолютно ничего не значат; всего мгновение назад поднялся этот могильный холм, и через тысячу лет пройдет лишь мгновение. Для души нет ни прошлого, ни будущего; все существует и будет существовать вечно, сейчас. О времени договорились для всеобщего удобства, но на самом деле ничего такого не существует¹⁰.

Природа и медитация

В западной философии о подобном опыте — по крайней мере на его нижних уровнях — часто говорят как о встрече с «возвышенным». Такие философы, как Эдмунд Бёрк (Edmund Burke) и Кант, описывали возвышенное как трансцендентное, внушающее благоговение качество природы, способность некоторых естественных сцен вдохновлять нас, вызывать радость, изумление или даже страх. Намекая на концепцию, сходную с индийской Брахмой, Кант утверждал, что источник возвышенного — «сверхчувственный субстрат», выходящий за пределы как человеческого разума, так и естественного мира. Таким образом, и мое переживание на острове Арран, и приключение моего приятеля в лесу вполне можно определить как встречи с «возвышенным»¹¹.

Концепция возвышенного оказала серьезное влияние на романтических поэтов, таких как Вордсворт, Шелли и Гёте, в поэзии которых можно найти немало описаний высших состояний сознания, возникших под воздействием красоты и мощи явлений природы. В «Гимне интеллектуальной красоте» Шелли говорит о своем ощущении Великого Духа или Брахмы: «Гений Красоты» пронизывает

всю природу, а «Незримого Начала тень, грозна, сквозь мир плывет, внушая трепет нам»¹². Поэзия Вордсворта вообще знаменита тем, что в ней мир природы предстает живым и объединенным благой высшей силой. Как он писал в «Прелюдии»: «...все, что я узрел, дышало внутренним смыслом»¹³.

Да, именно природа — один из самых мощных импульсов, вызывающих HSC. Причина, по всей видимости, кроется в ее способности «усиливать энергию». Для достижения спокойных и стабильных возвышенных состояний важно просто оказаться в ситуации, способствующей концентрации энергии, как правило, посредством ее сохранения. Гуляя на природе в полном одиночестве, вы автоматически сберегаете энергию: вы ничем особым не занимаетесь, ни с кем не общаетесь, вокруг вас тишина и покой (так что вам не приходится тратить много энергии на обработку информации), вы (можно надеяться) меньше заняты мысленной болтовней (поскольку в идеале ваше внимание занято окружающей красотой, а не вашими собственными мыслями). В результате внутри вас концентрируется энергия. Благодаря этому обостряется восприятие, возникает то ощущение единства с окружающим миром и внутреннего покоя, которое часто описывает Вордсворт и которое мне довелось испытать на острове Арран.

Но самый надежный, пожалуй, способ достижения высших состояний — это медитация. Дело в том, что медитация — наиболее эффективный способ быстро сконцентрировать и одновременно успокоить ментальную энергию. Когда мы медитируем, мы закрываем глаза и молчим, тем самым резко уменьшая количество информации, которую должен обработать мозг. Мы не концентрируем внимание ни на чем, кроме объекта, который выбираем и используем именно для этого (это может быть какая-нибудь мантра, наше собственное дыхание, пламя

свечи и т. п.), и постепенно — если медитация удалась — мысленная болтовня в нашем сознании отступает. В результате «исходящий поток» из нашего сознания резко уменьшается, и внутри концентрируется энергия — благодаря чему деавтоматизируется восприятие, возникает ощущение благополучия и другие признаки HSC.

Но, конечно, медитация не всегда влечет за собой высшее состояние сознания. Тут могут действовать три разных закона психологического времени, в зависимости от состояния духа и способности человека к концентрации. Каждый, кто уселся медитировать и не смог сосредоточиться на мантре или на дыхании — особенно если дело происходит в группе и нельзя подняться и выйти, не потревожив остальных, — окажется во власти третьего закона (вы ни на чем не сосредоточены, и время идет медленно). Ноги начинают ныть, различные части тела — чесаться, в голове беспорядочно скачут случайные мысли; невозможно представить себе, что такое придется терпеть еще 15 минут или около того. К моменту, когда руководитель просит всех участников медитации открыть глаза, вы чувствуете, что просидели в таком положении целую вечность; вы поражены, что все это продолжалось всего 20 минут. Дело здесь, разумеется, в огромном количестве мысленной информации, проходящей через ваше сознание; она растягивает время точно так же, как ожидание автобуса на остановке или сидение на скучной лекции.

Однако, если вам удастся сконцентрироваться, в действие вступит четвертый закон, и время пролетит быстро. В главе 3 я упоминал, что по ощущению участников сеансов медитации на моих занятиях, как правило, времени проходит меньше, чем на самом деле. Американский психолог Артур Дейкман (Arthur J. Deikman) тоже убедился в этом. Он проводил пробные сеансы медитации, во время которых предлагал добровольцам просто сосре-

доточить внимание на голубой вазе. Он просил их увидеть эту вазу саму по себе, вне связи с другими предметами, и не отвлекаться на посторонние мысли. Добровольцы занимались этим во время десяти получасовых сеансов на протяжении месяца, а после рассказывали об изменениях в восприятии. Они говорили, что ваза стала для них более красивой и яркой — вплоть до того, что казалась живой; уходило ощущение отдельности от нее. Один человек сказал Дейкману: «Я действительно начал чувствовать, что сливаюсь с голубым цветом или что ваза и я — одно целое. Вообще было впечатление, что все как-то сливается и перемешивается». Что касается времени, то добровольцам обычно казалось, по словам Дейкмана, что «времени прошло меньше, чем показывали часы». Однако это наблюдалось только в тех случаях, когда человек был способен к хорошей концентрации. Если же они с трудом пытались сконцентрироваться, то оказывались во власти четвертого закона; сеансы для них тянулись ужасающе медленно и продолжались гораздо дольше, чем по часам¹⁴.

Однако существует более глубокий уровень медитации — когда эго временно отключается, — при котором в действие вступает пятый закон. Если вы садитесь медитировать в состоянии особого расслабления и внимания, вы можете обнаружить, что после некоторой концентрации в вашем сознании воцаряется полный покой. Обычная мысленная болтовня пропадает, а вместе с ней исчезает преграда между вами и чистым сознанием вашего существа. Вы чувствуете, что ваше нормальное эго растворилось и вы стали другим «Я», глубоким и всеобъемлющим, — тем самым «Я», которое (как я описывал в главе 4) остается, когда прекращается мыслительный процесс. Вы не ощущаете необходимости думать, делать или быть чем-то — достаточно просто покоиться внутри вашего собственного существа и испытывать пустоту и свободу чистого сознания.

При этом вы, возможно, почувствуете, что вышли за пределы времени и оказались в совершенно ином царстве, где концепции прошлого, настоящего и будущего теряют всякое значение. Вы находитесь в «безличном» состоянии, похожем на то, что испытывают спортсмены в «зоне»; примерно это же переживают те, кто ощутил «замедление времени» в критической ситуации. В подобные моменты эго, ответственное за чувство времени, отстывает — а с ним отстывает и время.

Если медитация удалась, ее последствия, как правило, чувствуются в течение нескольких часов. По личному опыту знаю, что, если утренний сеанс медитации проходит успешно, он вводит меня в очень мягкое HSC; я остаюсь в нем по крайней мере до полудня, если не дольше. Все это время я ощущаю внутреннее благополучие, а мое восприятие, по крайней мере частично деавтоматизированное, позволяет мне ярче ощущать реальность окружающего мира. Я как будто вижу мир глазами ребенка: объекты кажутся более настоящими, я замечаю вещи, на которые в обычное время не обратил бы внимания, — такие как рисунок на чайной чашке или рубашке, узор солнечных лучей на кухонном полу и т. п. Я становлюсь более восприимчивым к красоте и частенько ловлю себя на том, что благоговейно всматриваюсь в небо, разглядываю деревья или цветы. (Добровольцы Дейкмана тоже испытывали нечто подобное. После сеанса один из них рассказывал, как все, что он видел за окном, словно «взывало к его вниманию». Другой был поражен красотой, которую видел во всем, и описывал это так: «Восприятие, наполненное светом и движением, причем и то и другое очень приятно. Никто, кроме меня, даже не подозревает, какой сегодня чудесный день».)¹⁵ Подобно человеку, которого я уже цитировал (сказавшего, что после медитации ему «кажется, что все вокруг движется медленно и грациозно»), я чувствую, что способен легко скользить сквозь

день, полностью отдаваясь всему, что встречу, и всему, что мне нужно сделать. Я не чувствую необходимости спешить в чем бы то ни было — отчасти потому, что ощущаю такой покой, но, возможно, и потому, что мое чувство времени слегка расширяется.

Вот как описывает один мой друг — писатель и издатель Колин Стенли (Colin Stanley) — НСC высокого уровня, испытанное им во время медитации. Для запуска процесса он воспользовался пламенем свечи и находился затем в этом состоянии несколько часов.

Пламя сконцентрировалось и превратилось в световую точку. Затем точка взорвалась, наполняя мою голову сияющим белым светом. Я испытывал одновременно и радость, и защищенность (как если бы ничто и никогда не могло нанести мне вред), и ощущение отсутствия времени, которое (это звучит как противоречие), казалось, содержало все время во Вселенной.

В течение нескольких часов я чувствовал себя так, будто поднялся над собой и парил в воздухе, но одновременно был способен так точно ощущать свое тело, как никогда прежде. Я вышел во двор и отмечал в сознании каждый свой шаг, каждое движение рядом и каждый звук в пространстве.. Я впервые почувствовал полный контроль над своим сознанием и телом. Остаток дня показался мне вечностью. Я двигался не обязательно медленно, но с невероятной точностью.

«Позитивное» бодрствование

Мы уже говорили о том, что ключ к замедлению времени в нашей жизни — и вообще к меньшей зависимости от времени — в том, чтобы сделаться более восприимчивыми к окружающему миру, получать больше percep-

тивной информации, а также подавить или ослабить собственное нормальное эго. Кроме того, мы уже убедились, что бессмысленно рекомендовать для выхода за пределы времени постоянную диету из ЛСД — слишком большой психологический ущерб это нанесет.

Но спокойное и стабильное HSC, которое мы только что обсуждали, не имеет вредных побочных эффектов. После долгих периодов регулярных «полетов» при помощи ЛСД или при заболевании шизофренией эго полностью распадается, так что вы уже не можете рационально думать, принимать решения или концентрироваться, теряете ясное ощущение реальности (и уже не уверены в реальности или нереальности своих ощущений или видений) и, возможно, страдаете от сенсорных расстройств. Но в спокойном HSC эго не разрушается — напротив, в каком-то смысле оно становится здоровее, чем прежде, избавляется от безумной и беспорядочной мысленной болтовни, становится более спокойным и стабильным. Если, к примеру, у меня после удачной медитации возникает HSC нижнего уровня, я всегда чувствую, что мне гораздо легче сосредоточиться и думать логически именно потому, что не мешают хаотические мысли. Важно, что в высших состояниях сознания эго не страдает, как при применении ЛСД. Эго как структура остается нетронутым, но становится спокойным и тихим, как дом, в котором не живут, остается стоять на месте.

Таким образом, нам следует задаться вопросом: можно ли постоянно жить в высшем состоянии сознания, хотя бы на его нижнем уровне? Я готов поспорить, что туземные народы, такие как островитяне архипелага Тробрианд, нуэры в Африке и австралийские аборигены, умели — а может быть, и до сих пор умеют — это делать, по крайней мере до некоторой степени. Видение мира, доступное нам только в высших состояниях сознания, для них — ежедневная привычная норма. Если

говорить точнее, то их восприятие мира примерно соответствует, судя по всему, HSC низкого или среднего уровня, с обостренным восприятием действительности; ощущением некой духовной силы, пронизывающей весь мир; чувством взаимосвязанности явлений и собственной связи с природой в целом. Но от нас такая жизнь потребовала бы самотрансформации, полной реорганизации психики.

Однако я считаю, что изменить себя таким образом можно, и ключ к этому — в практике медитации и в том, что в буддизме называется «осознанностью» (mindfulness) — практике, при которой мы всему, что ощущаем и делаем, посвящаем полное внимание. Медитация — мощнейшее средство трансформации, не только потому, что через нее проще всего достичь высших состояний сознания, но и потому, что с ее помощью можно реально менять психику, стремясь в перспективе к постоянному HSC, пусть и на нижнем уровне.

Но прежде чем рассмотреть эту потенциальную трансформацию в подробностях, нам необходимо исследовать один теоретический вопрос, возникший в процессе разговора о высших состояниях сознания: что если время на самом деле всего лишь иллюзия?

~ 7 ~

Время как иллюзия

Как может время быть иллюзией? Если на самом деле его не существует, почему же мы стареем и умираем? Почему день начинается с рассвета, длится определенное количество времени, пока солнце движется по небу, и заканчивается с наступлением темноты? Почему песня на CD начинается, звучит, предположим, 3 минуты 15 секунд и заканчивается?

Мысль, что время течет именно так, представляется совершенно очевидной; это, если так можно сказать, взгляд на время с точки зрения здравого смысла. По утверждению Стивена Хокинга, в пользу такого взгляда существует три свидетельства. Во-первых, это наше личное чувство времени — ощущение старения и ощущение, что события и процессы длятся определенное количество времени. Во-вторых, существует «время» Вселенной — от Большого взрыва через расширение в пространстве к окончательной смерти в Большом сжатии. И наконец, существует время, связанное со вторым законом термодинамики — фундаментальным законом физики, утверждающим, что все процессы во Вселенной постепенно теряют энергию и истощаются, переходя от состояния порядка к состоянию энтропии, или беспорядка¹.

Но, несмотря на это, идея о том, что время *нелинейно*, что прошлое, настоящее и будущее каким-то образом существуют одновременно, может оказаться не столь нелепой, как представляется на первый взгляд. Мы только что убедились, что именно так время воспринимается на высших уровнях сознания; кроме того, чувство времени очень тесно связано с нашим эго, что тоже говорит в пользу такой точки зрения. В главе 4 мы видели, что время замедляется или вообще останавливается в случаях, когда эго отступает, — в чрезвычайных ситуациях, в состоянии полной сосредоточенности, под воздействием наркотических средств, душевных болезней и гипноза. Как я тогда заметил, все это наталкивает на мысль, что время не существует *вне* нашего эго, а создается им. В конце концов маленькие дети, судя по всему, пока их эго не развито, живут в царстве, где нет времени и, только обретая личность, постепенно «попадают» во время.

Понятие отсутствия времени в науке

Разумеется, на мысль о том, что время не есть абсолютная и объективная реальность, наталкивает не что иное, как теория относительности Эйнштейна. В принципе можно было бы предположить, что все «искажения времени» — это всего лишь искажения чего-то объективно реального, примерно так же, как пять разных свидетелей по-разному рассказывают о реальном событии. Но искажения настолько многочисленны и фундаментальны, что, может быть, разумнее предположить, что исказаться-то просто нечему. Эйнштейн не только показал, что время зависит от скорости и тяготения; он показал, что порядок, в котором происходят события, тоже не абсолютен. Если вы видите, что два события происходят одновременно, то для кого-то, кто движется

с большой скоростью, они могут быть разделены значительным временным промежутком. Или представьте два события, происходящие одно за другим; для человека, путешествующего с большой скоростью, они могут происходить в обратном порядке по сравнению с вами. Эйнштейн также показал, что скорость течения времени меняется в зависимости от «кривизны» конкретной области Вселенной. Массивные тела, обладающие мощным притяжением, могут искривлять пространство-время — и время при этом замедляется. Чем сильнее искривляется пространство, тем медленнее течет время. А в черных дырах, когда массивные звезды «схлопываются» и обретают такую силу тяготения, что даже свет не может из них убежать, время вообще останавливается.

Другими словами, время *порождается* материальными объектами; оно не существовало до них и не может существовать без них. Как сказал популяризатор науки Джон Бослоу (John Boslough): «Время во всей Вселенной — локальное явление, буквально порождение гравитационного поля каждого небесного тела, уникальное для любой части пространства»².

Современные физики утверждают также, что Вселенная существует в четырехмерном пространстве-времени; тогда представление о том, что время течет, просто не имеет смысла. Время скорее не течет, оно просто *здесь* и точно так же статично, как пространство. Другими словами, все прошлое и все будущее уже сейчас здесь и существует бок о бок с настоящим. В четырехмерном пространстве-времени концепции прошлого, настоящего и будущего бессмысленны. Процитируем оксфордского профессора математики Роджера Пенроуза (Roger Penrose): «Подход физиков к времени мало отличается от принятых подходов к *пространству*... У нас есть фиксированное как бы статичное “пространство-время”, в котором расположены все события нашей Вселенной!»³ Идея о том,

что время проходит, что существуют прошлое и будущее, разделенные настоящим, не подтверждена никакими физическими экспериментами. Как отмечает еще один современный физик Пол Дэвис (Paul Davies): «Стоит нам начать рассматривать объективный мир реальности, ход времени исчезает, как призрак в ночи»⁴.

Но даже если допустить в порядке дискуссии, что время течет, ничто в физике не говорит о том, что оно обязательно течет вперед. Для законов природы безразлично, *в каком направлении* движется время; идет ли оно вперед или назад, законы работают одинаково хорошо. Изложив аргументы в пользу взгляда на время с позиций здравого смысла, Стивен Хокинг переходит к нелинейному взгляду на время. Он замечает, что «законы науки неизменны», когда частицы заменяются античастицами, когда меняются их «левые» и «правые» стороны, когда их движение поворачивается вспять (т. е. когда они двигаются назад во времени)⁵. Пространственно-временные графики, которыми физики пользуются при анализе взаимодействия частиц, можно произвольно интерпретировать как движение позитронов вперед во времени или электронов *назад* во времени. Обе интерпретации равно обоснованны, имеют право на существование и с математической точки зрения идентичны.

Даже в макромире, считают некоторые физики, можно путешествовать назад (и вперед) во времени через так называемые «кратовые норы» (или «червячные переходы»). Они возникают (по крайней мере теоретически, поскольку никто еще не обнаружил реальных свидетельств их существования), когда ткань пространства рвется под воздействием массивных тел, таких как черные дыры; при этом возникают туннели между разными временами и местами. Уравнения Эйнштейна предсказывают, что путешествовать быстрее света невозможно, но некоторые физики верят в существование тахионов — частиц, не обладаю-

щих массой и потому способных достигать скорости света и даже превосходить ее. Не исключено, что при этом также происходит скачок во времени — вперед или назад.

Теория относительности Эйнштейна представляет собой часть революции в физике, имевшей место в начале XX в. Надежный, детерминистский мир ньютоновой физики вдруг растворился в тумане, где нет абсолютных величин и объективных истин. Кроме теории относительности, в революции участвовала квантовая физика — наука о том, как ведут себя субатомные частицы (т. е. частицы меньше атома). В субатомном мире законы, незыблемые для макромира, перестают действовать. Частицы могут исчезать и появляться, казалось бы, совершенно случайно; они могут воздействовать друг на друга, даже если находятся друг от друга на расстоянии многих миль; кроме того, на их поведение воздействует наблюдатель. Мало того, вопрос о том, *что такое* частица, тоже не однозначен. На первый взгляд может показаться, что «частица» — это твердый объект вроде крошечного бильярдного шарика, но на самом деле это энергетический вихрь, который в данный конкретный момент проявляет себя как частица. В другие моменты — и это аспект, на который способен повлиять человек-наблюдатель, — частица может вести себя как волна. И, как можно было ожидать, в этом субатомном мире линейное время тоже рушится. Наши обычные представления о прошлом и будущем здесь не имеют смысла. Физик Вернер Гейзенберг выдвинул знаменитый «принцип неопределенности», который гласит, что измерить *одновременно* скорость и положение субатомной частицы невозможно. Гейзенберг писал: «В мире элементарных частиц пространство и время как бы размыты таким образом, что невозможно корректно определить такие понятия, как раньше и позже... Необходимо учитывать, что при экспериментах в очень маленькой области пространства-времени процесс может

протекать в обратной временной последовательности»⁶. Другими словами, в квантовом мире нормальное течение событий иногда поворачивает вспять. Когда внутри атомного ядра происходит взрыв, иногда причина взрыва *следует* за ним, а не опережает.

Судя по всему, невозможно объяснить все это, не согласившись с тем, что наше представление о последовательности событий — и, следовательно, само время — всего лишь иллюзия. Именно такую точку зрения высказал недавно известный британский физик Джулиан Барбур (Julian Barbour). В своей книге «Конец времени» (The End of Time) он высказал предположение, что Вселенная существует вне времени. Согласно этой теории наша жизнь состоит из «кадров» — отдельных изолированных моментов, подобных кадрам на киноплёнке. «Кадры» предстают перед нами последовательно, отсюда и впечатление движения времени. Каждый «кадр» — конкретное расположение, или «конфигурация», всех частиц во Вселенной. В какой-то конкретный момент все частицы «сконфигурированы», к примеру, таким образом, что я сижу за своим письменным столом, держа руки над клавиатурой и приготовившись печатать; в этот же момент ветви дерева за моим окном застыли под определенным углом, наклоненные порывом ветра, самолет высоко над головой находится в определенной точке маршрута, девочки в школе за домом сидят на уроке и т. д. Все эти объекты — я, деревья, самолет, девочки — состоят из частиц, а сложившаяся конфигурация — всего лишь один из вариантов расположения частиц во Вселенной. В *следующий* момент частицы расположились так, что я опустил руки на клавиатуру, самолет пролетел еще немного, а девочки перешли к очередному пункту урока. Все эти «сейчас» не имеют отношения ко времени — по существу они статичны. Но, поскольку они появляются последовательно, у нас возникает впечатление, что время «течет».

Барбур предлагает нам представить, что в реальности Вселенная представляет собой своего рода статичный океан, в котором все возможные конфигурации частиц существуют бок о бок друг с другом. Он называет этот океан Платонией (намекая одновременно на плато и на идеальный мир Платона) и описывает его как «совокупность всех возможных сейчас». По мере того как мы живем, из всех вероятных вариантов «включаются» или «выбираются» разные. Гипотетически мы могли бы жить в другой Вселенной, где эти «сейчас» выбирались бы не последовательно — и после момента, когда мои руки застыли над клавиатурой, мог наступить момент из «прошлого», отстоящий от нас на 10 000 лет, или из «будущего» за миллион лет. Но, к счастью, мы живем в последовательной Вселенной, которая подбирает «сейчас» — т.е. возможные конфигурации частиц — так, что они следуют друг за другом и образуют линейное время. Барбур приводит в качестве аналогии колоду карт, которую нам сдают последовательно, а где-то в другой вселенной могут сдавать в совершенно случайном порядке⁷.

Но, возможно, лучше всех выразил постньютоновский взгляд на время Эйнштейн; после смерти своего друга Микеле Бессо (Michele Besso) он написал его сыну и сестре письмо:

Он ненадолго опередил меня с уходом из этого странного мира. Это ничего не значит. Для нас, правоверных физиков, разница между прошлым, настоящим и будущим всего лишь иллюзия, хотя и упорная⁸.

Предвидение будущего

Еще одна причина усомниться в однозначном линейном взгляде на время — тот факт, что иногда, при определен-

ных обстоятельствах, завеса, скрывающая от нас присутствие прошлого и будущего, приоткрывается и позволяет нам увидеть проблески прошлых или будущих событий.

Скептики и материалисты, вероятно, усомнятся в такой возможности, но существование предвидения (и *ретро*-видения, позволяющего воскрешать прошлое) полностью согласуется и с картиной времени, которую мы сейчас создаем, и с положениями современной физики. Рассказав, как нормальная последовательность событий иногда идет вспять в квантовом мире, физик Паскуаль Джордан (Pascual Jordan), один из основателей квантовой физики наряду с Гейзенбергом и Максом Борном, заметил: «Это имеет громадное значение для психологии и парапсихологии, поскольку доказано, что обратная последовательность причин и результатов возможна — и философски оправдана»⁹. Если линейное время — лишь порождение сознания, если будущее уже существует, а прошлое все еще существует, то почему бы нам иногда — при определенных обстоятельствах и в определенном состоянии сознания — не встречаться с ними лицом к лицу?

Каждый, кто без предубеждения рассмотрит имеющиеся свидетельства и случаи предвидения, не сможет от них отмахнуться. Еще в 1930-х гг. исследователи Дж. и Луиза Райн (J. B. & Louisa Rhine) обнаружили, что добровольцы способны угадывать, какие карты будут случайно вытащены из колоды, с вероятностью, в три миллиона раз превышающей случайную¹⁰. Позже физик Гельмут Шмидт (Helmut Schmidt) провел более 60 000 испытаний и обнаружил, что добровольцы могут предсказывать случайные субатомные события с вероятностью, в миллиард раз превышающей случайную. В течение 25 лет голландский экстрасенс Круазе постоянно демонстрировал способность точно описать человека (включая род занятий и прошлый опыт), который займет в аудитории определенное кресло на определенном спектакле

или концерте в будущем¹¹. В целом в период между 1935 и 1987 гг. имело место почти два миллиона отдельных испытаний по определению возможности предвидения, в которых принимало участие 50 000 человек. Результаты испытаний были опубликованы в виде 113 научных статей; в целом все это можно считать неопровержимым доказательством реальности этого явления — с вероятностью, в 1024 раза превышающей случайную¹².

Однако помимо этих научных исследований существует множество устных свидетельств о случаях предвидения. Ученые, как правило, настороженно относятся к устным свидетельствам и предпочитают иметь дело с фактами, которые можно проверить при помощи экспериментов. Но существуют, безусловно, ситуации, когда устные рассказы настолько широко распространены и убедительны, что не считаться с ними нельзя! Многие истории о предвидении так поразительно точны, что отказываться от их рассмотрения только потому, что источником их служат «всего лишь» устные рассказы, представляется явной близорукостью.

В большинстве случаев предвидение бывает в сновидениях. Один из самых известных и проверенных случаев произошел с человеком по имени Джон Годли, которому приснились имена победителей на скачках. Однажды, в 1946 г., когда Джон был студентом Оксфордского университета, ему приснилось, что он читает в газете список победителей скачек. Он обратил внимание на имена Биндль и Джуладдин. На следующее утро он рассказал об этом другу; они вместе проверили газету и убедились, что лошади с такими именами действительно бегут в этот день. Джон и группа его друзей решили рискнуть и поставить на них; обе лошади пришли первыми, и студенты выиграли крупную сумму денег. Ситуация повторялась дважды в течение следующих трех месяцев и еще несколько раз в течение ближайших лет. Кроме того, ино-

гда ему снились имена лошадей, которые действительно участвовали в скачках в тот день (что само по себе уже можно назвать предвидением), но не выигрывали¹³.

Читая лекции, я всегда спрашиваю своих слушателей, не было ли у них опыта предвидения; всегда находятся новые примеры, слишком точные и поразительные, чтобы можно было объяснить их случайностью. На одной из недавних лекций женщина рассказала о кошмарном сне, в котором ей позвонила мать и сообщила ужасную новость о том, что ее сестра погибла в автокатастрофе. Женщина проснулась с ощущением ужаса, утром позвонила сестре и попросила ее не ездить никуда на машине в этот день, но не рассказала о своем сне. Сестра не последовала ее совету, сказав, что у нее нет выбора, ей надо поехать в другой город по работе. А вечером в квартире моей слушательницы раздался телефонный звонок — звонила мать с той самой ужасной новостью.

Всего за несколько дней до того, как я сел писать эту главу, моя жена — врач-ортопед по специальности — увидела сон, в котором она случайно отрезала здоровому пациенту большой палец на ноге.

Я умоляла хирурга пришить его обратно, я знала, что, если сделать это достаточно быстро, кровообращение восстановится. Но хирург меня не слушал, и палец остался отрезанным...

Сон показался мне странным, поскольку ампутация пальцев не входит в мои обязанности — вообще, я делала это всего один раз, лет десять назад. Но в тот же день ко мне пришел человек с гангренозным большим пальцем и сказал, что ему до смерти надоело дожидаться, пока он отвалится. Так что я решила отрезать палец. А через несколько минут меня как ударило: как странно, что мне пришлось отрезать палец впервые за десять лет именно в тот день, когда мне приснился тот сон.

Однако в большинстве своем предвидение носит гораздо более обыденный характер. Чаще всего человек видит во сне какую-нибудь сцену — или серию сцен, которые затем происходят в реальности. Один из моих слушателей рассказал, что однажды во сне увидел себя в холле незнакомого дома. Он увидел, как один из его друзей спускается по лестнице с незнакомой женщиной, которая держала в руке блестящий предмет, ярко отражающий солнечный свет. Содержание сна было достаточно непримечательным, но сам сон казался необычно ярким и живым, поэтому за завтраком он рассказал о нем своей жене. В тот же день вечером он с друзьями отправился в паб и получил приглашение на вечеринку. И вот в какой-то момент он стоит в холле, а друг спускается по лестнице с женщиной, с которой познакомился в пабе. Он сразу узнал сцену из сна — и понял, что сверкающим предметом был компакт-диск, который его друг нес вниз, собираясь послушать.

Предчувствие беды

В 1950-х гг. У. Кокс (W. E. Cox), американский исследователь паранормальных явлений, изучил историю железнодорожных катастроф на дорогах США с 1950 по 1954 г. Он проверил списки пассажиров других поездов в день катастрофы, того же поезда за предыдущие семь дней и того же поезда в тот же день недели в предыдущие четыре недели. В каждом случае он обнаружил, что на поездах, попавших в аварию ехало существенно меньше людей, чем обычно. Он предположил, что причина в том, что некоторые из потенциальных пассажиров просто почувствовали неладное и решали никуда не ездить¹⁴.

Такое объяснение может показаться несколько надуманным, но существуют надежные свидетельства таких

случаев — дурных предчувствий перед серьезными несчастными случаями и катастрофами. Одна из крупнейших локальных катастроф недавнего времени в Британии произошла в 1966 г. в валлийской шахтерской деревне Эберфан. Крупный оползень с угольного террикона накрыл несколько домов и школу; в результате погибло 144 человека, в том числе 128 детей. Психиатр Дж. Баркер (J. C. Barker), работавший с жителями деревни после катастрофы, обнаружил, что 76 человек в деревне испытывали перед этим дурные предчувствия. Некоторые просто ощущали сильное беспокойство — чувствовали, что должно случиться что-то ужасное, — а другие видели провидческие сны. В целом 36 человек «видели» случившееся во снах, причем в некоторых случаях видения были настолько яркими, что человек в ужасе просыпался¹⁵. Хорошо известно, что из-за дурных предчувствий несколько человек отказались от кают, забронированных на «Титанике». В более близкие к нам времена, как обнаружил ученый и исследователь паранормальных явлений Руперт Шелдрейк (Rupert Sheldrake), перед катастрофой 11 сентября у многих были видения и дурные предчувствия. Шелдрейк развесил постеры и опубликовал в газетах объявления с просьбой ко всем, у кого были такие предчувствия, связаться с ним. В результате он получил 57 рассказов о случаях предвидения, которые показались ему достаточно конкретными, чтобы можно было уверенно отнести их к данной ситуации. Примерно две трети из них составляют сновидения о событиях 11 сентября, остальные — просто предчувствие беды. Многие были настолько напуганы жуткими снами или своими страхами, что рассказали о них близким еще до реальной даты событий, 11 сентября. Большинство сновидений имели место либо в ночь перед катастрофой (около трети), либо в течение недели перед ней (еще треть). Один из этих людей так описал свой сон:

Дней за пять до катастрофы 11 сентября мне приснился необычайно яркий сон. Мне снилось, что я лечу на рейсовом самолете... Я помню всепроникающее ощущение ужаса. Я и другие пассажиры были глубоко встревожены курсом нашего самолета; мы летели совсем низко над домами Манхэттена... Я был очень напуган, потому что самолет летел очень близко к зданиям. Многие пассажиры разделяли мою тревогу и громко высказывали свои сомнения. Было ясно, что мы пролетаем прямо над южным концом острова. Затем произошло ужасное столкновение, и я проснулся¹⁶.

Одно из самых необычных предвидений этой катастрофы выпало на долю британского «художника-экстрасенса» Дэвида Манделла (David Mandell). Двадцать лет назад Манделле, бывшему лектору, неожиданно начали сниться сны, содержавшие, как он считал, видения будущего. Будучи художником, он начал рисовать сцены из своих сновидений. После этого он каждый раз отправлялся в банк и делал фотографию картины под электронными часами, показывающими кроме времени дату и год. Со временем Манделл понял, что видит во снах сцены будущих мировых катастроф. К примеру, на одной из его картин изображены 16 окровавленных детей и учительница, на которых нападает какой-то мужчина. Манделл считает, что это было предвидение нападения на начальную школу в Данблейне, в Шотландии, в 1996 г., когда вооруженный мужчина вошел в школьный спортзал и застрелил 16 детей и учительницу. На другой картине изображена газовая атака в метро, причем в заметках к картине Манделл указал, что произойти она должна в Токио и упомянул «тайную группу», которая придет «с холмов». Это изображение можно однозначно связать с терактом, проведенным членами религиозной секты «Аум Синрикё» в 1995 г. Террористы тогда выпустили в токийской под-

земке отравляющий газ зарин, убив 12 человек. Перед терактом группа действительно жила в холмах недалеко от Токио.

Кроме того, у Манделлы есть изображение «конкорда», падающего на аэропорт, что ясно указывает на парижскую катастрофу 2000 г. На картине присутствует и французский флаг, который говорит, что художник заранее знал о месте катастрофы. Но, что самое поразительное, 11 сентября 1996 г. он сфотографировал картину с двумя горящими башнями, падающими друг на друга; кроме того, на картине присутствуют набросок головы статуи Свободы и силуэт идущего вниз самолета.

Сходство картин художника с реальными событиями — особенно в случае с газовой атакой в подzemке и башнями-близнецами — настолько поразительно, что их сложно интерпретировать иначе, чем как подлинные случаи предвидения будущего. Конкретные подробности производят сильное впечатление и, откровенно говоря, слишком точны, чтобы объяснять их простым совпадением. Кроме того, утверждения Манделлы были в каком-то смысле проверены экспериментально. Тест на детекторе лжи, который он добровольно прошел, показал, что его картины не являются намеренной подделкой; негативы фотографий были проверены экспертами-криминалистами, которые не обнаружили на них никаких следов вмешательства. Исследователь-скептик Крис Френч (Chris French) провел и еще один эксперимент: он показал 20 людям картины Манделлы и сопроводил их не только его собственными, но и альтернативными объяснениями. Участников эксперимента попросили выбрать самое подходящее объяснение — и для 31 картины из 40 все 20 человек дружно выбрали интерпретацию Манделлы. Сам Френч сказал, что статистически это очень значительный результат, так что утверждения Манделлы «заслуживают серьезного рассмотрения»¹⁷.

Вполне возможно, что предвосхищение катастроф — не чисто человеческое явление. Известно множество случаев, когда звери «предупреждали» о таких катастрофах, как землетрясения или оползни; так, кошки выбегали из укрытий, собаки выли и лаяли часами, птицы улетали из своих клеток и вообще вели себя необычно. Вот, к примеру, как описал хозяин странное поведение своих животных в последние часы перед серьезным землетрясением в Греции в 1999 г.

Чуть ли не все птицы — курицы, фазаны, куропатки, утки и гуси — вели себя очень нервно... Гуси производили страшный шум и бегали из стороны в сторону без видимой цели и по одному, а не как обычно — стайками. Я подумал, что где-то рядом, должно быть, появилась лиса. Беспокойство все усиливалось, к моменту землетрясения все птицы были охвачены паникой и носились по своему загону, как будто пытаясь убежать. А минут за пять до землетрясения и собаки мои начали выть так, как не выли никогда прежде¹⁸.

Вы можете возразить, что эти «способности» — всего лишь результат острого чутья, характерного для зверей. Может быть, животные почувствовали вибрацию землетрясения, когда она была еще слишком слабой, чтобы ее ощутил человек, — а может быть, они реагировали на необычные погодные условия. Тем не менее известно немало случаев, когда животные предупреждали людей о неминуемых катастрофах, которые никак не могли почувствовать.

Во время Второй мировой войны многие семьи полагались на собак, предупреждавших их о воздушных налетах. Собаки предупреждали людей, когда самолеты противника были еще в сотнях миль от места и услышать их было невозможно. А некоторые лондонские собаки даже пред-

упреждали о приближении сверхзвуковых ракет «Фау-2», которые вообще невозможно услышать заранее¹⁹.

Несколько лет назад, живя в Сингапуре, я сам стал свидетелем такого явления. Мы жили недалеко от улицы, где мужчины-трансвеститы (одетые женщинами, а некоторые даже после хирургических операций, призванных сделать их более женственными) предлагали себя клиентам. Выглядели они очень причудливо и экстравагантно, и мы с женой любили иногда посидеть в баре напротив и понаблюдать за ними. Конечно, их занятие было незаконным, но полиции ни разу не удалось никого поймать благодаря поразительному псу, которого они каким-то образом научили предупреждать о приближении полицейских машин. Обычно этот пес лениво лежал на ступеньках, но время от времени дико возбуждался и начинал громко лаять и метаться. По этому сигналу трансвеститы прятались, и неизменно через минуту-две появлялась полицейская машина. Я сам видел это несколько раз и слышал рассказы об этой собаке от нескольких других людей. Очевидное объяснение состоит в том, что собака своим чутким слухом может уловить звук полицейской машины на некотором расстоянии, но эти машины никогда не приезжали с включенными сиренами, так что трудно сказать, что такого особенного собака могла слышать. Вы могли бы сказать: что если у полицейских автомобилей как-то по-особому звучит мотор? Но на дорогах так много шума, да и полицейские ездят на машинах довольно распространенной марки, так что трудно понять, как можно было научить собаку выделять этот звук из множества других. А поскольку собака начинала беспокоиться по крайней мере за минуту до приезда полиции, то ее способностям трудно дать какое-то рациональное объяснение.

Между прочим, многие люди, страдающие эпилепсией, уверены, что их собаки способны предупреждать

их о приступах, давая тем самым возможность подготовиться к ним. Изучение 21 такой собаки показало, что перед началом приступа у хозяина все они начинали беспокоиться. Собаки лаяли и выли, прыгали вокруг хозяев и подталкивали их носом, побуждая сесть или лечь. Исследование показало, что предсказания собак всегда точны. Не исключено, конечно, что и в этом случае собаки ориентируются на сенсорную информацию, — но интересно, что некоторые из них способны предсказывать приступы у хозяина, даже находясь в другой комнате. Точно так же известны случаи, когда собаки предчувствовали сердечные приступы или диабетическую кому у хозяина. В недавней статье журнала *British Medical Journal* некая женщина рассказала, что вполне доверяет своему трехлетнему псу — золотистому ретриверу; он всегда точно предсказывает ей приступ гипогликемии (эта женщина страдает диабетом). Автор статьи замечает, что в день приступа пес «ходит из стороны в сторону и кладет голову ей на колени; перед ночными приступами он лает и скребется в дверь спальни. Нат успокаивается только после того, как хозяйка приводила в норму уровень сахара в крови»²⁰.

Конечно, все это только рассказы. Может оказаться, что в некоторых случаях они заметно преувеличены или приукрашены. Возможно, в некоторых случаях — хотя мне это представляется маловероятным — эти истории просто выдуманы. Но в совокупности результаты научных экспериментов по предвидению и поразительные устные свидетельства оставляют мало места для сомнений в реальности этих явлений.

Стоит еще раз повторить, что все эти свидетельства и поразительные случаи вовсе не кажутся удивительными в свете нового взгляда на время, который излагается в данной книге. Часто считают, что случаи предвидения и предсказания будущего противоречат научному взгляду

на мир, но на самом деле они вполне согласуются с нелинейным взглядом на время, который предлагает современная физика. Поскольку в физике движения времени нет вовсе, как нет и разницы между прошлым, настоящим и будущим, вполне можно предположить, что при особых обстоятельствах мы действительно можем заглянуть в будущее. (Мне кажется, проблема здесь отчасти в том, что многие скептики и материалисты не понимают до конца положений современной физики, особенно квантовой физики.) Будущее уже существует, но наше нормальное эго-сознание не позволяет нам выйти за пределы линейного видения времени, так что в обычных обстоятельствах мы не имеем к нему доступа.

Вообще говоря, между этими случаями и случаями блокирования эго, о которых мы говорили в главах 3 и 5, существует безусловная связь. Да, иногда предвидение приходит к нам в состоянии обычного бодрствования, но чаще всего это происходит в ситуациях, когда эго или отсутствует, или несколько подавлено, — во сне, в моменты глубокого отдыха или столь же глубокой сосредоточенности, когда обычное сознание бездействует. И, как правило, предвидения *не происходит* — за исключением, может быть, особо одаренных экстрасенсов вроде Круазе, — когда мы специально пытаемся *его вызвать*; т. е. когда мы делаем для этого сознательное усилие. Похоже, что нормальное состояние нашего сознания — с сильным эго, когда в голове скачут случайные мысли, — не дает проявиться экстрасенсорным возможностям. Приведу тривиальный пример. Я часто замечаю, что книга или словарь открываются в моих руках точно на нужной странице. Это происходит так часто, что я практически уверен: это не просто совпадение, это результат действия какой-то высшей функции моего сознания. Но происходит это *только* в тех случаях, когда я проделываю все это, не задумываясь, — скажем, со-

средоточившись на чем-то, протягиваю, не глядя, руку за книгой и открываю ее. Если же я сознаю, что делаю, и специально стараюсь открыть книгу на нужной странице, этого никогда не получается. Именно поэтому, вероятно, некоторые экстрасенсы не в состоянии продемонстрировать свои возможности в «научных» условиях, хотя и успешных лабораторных демонстраций было немало.

Надо сказать, что при таком взгляде на время находят объяснение даже необычные способности некоторых животных. Существует гипотеза: то, что мы называем «экстрасенсорными способностями», — к примеру, телепатия и предвидение — в каком-то смысле естественно для всех видов животных. В конце концов даже насекомые вроде термитов умеют работать коллективно (строят небоскребы, выгрызают изнутри стволы деревьев или переносят землю) с поразительной организованностью и точностью, что, конечно, было бы невозможно без некоторой телепатии или «группового сознания». В человеческих существах эти способности проявляются не слишком часто, потому что им мешает наше вездесущее мыслящее эго. Однако у животных, в частности у собак, нет мыслящего эго в нашем понимании, и естественные экстрасенсорные способности свободно проявляются.

Ретровидение

Если будущее уже существует, то и прошлое *все еще* существует; и если возможно заглянуть в будущее, то и прошлое должно быть доступно нашему сознанию. Ретровидение (retrocognition), как это иногда называют, судя по всему, гораздо менее распространено, чем предвидение будущего (precognition). Однако имеется немало проверенных сообщений и об этом феномене.

Один знаменитый случай ретровидения произошел в 1901 г., когда две англичанки — Энни Моберли и Элеонор Джорден — прогуливались по парку Версальского дворца под Парижем. Без всяких видимых причин обе вдруг почувствовали себя подавленными и с удивлением увидели вокруг множество людей в костюмах XVIII в. Два садовника указали им путь, а еще один человек предупредил, чтобы они не ходили по определенной дорожке; затем они прошли мимо женщины с мольбертом. Несколько месяцев спустя одна из англичанок снова приехала в Версаль и испытала тот же самый «необъяснимый страх», как будто она «пересекла границу и оказалась внезапно в круге влияния». На этот раз она увидела двух странно одетых рабочих, грузивших телегу, однако через несколько секунд, когда она оглянулась назад, рабочие уже исчезли. Она слышала голоса и шуршание платьев, но никого не видела, хотя находилась на открытом месте.

Через три года обе женщины еще раз приехали в парк и обнаружили, что все здесь совершенно изменилось. В парке, который они запомнили, был мост, деревья, овраг и павильон, а теперь все это исчезло. Они изучили историю и географию Версаля и пришли к выводу: они провалились в «дыру во времени» и видели парк таким, каким он был более века назад, перед Французской революцией 1789 г. Этим объясняется атмосфера депрессии и страха, которую они ощутили. Моберли и Джорден описали свои впечатления и опубликовали их в 1911 г. под названием «Приключение»; после публикации к ним обратилось множество людей, которым тоже довелось испытать в Версальском парке нечто подобное. К примеру, одна семья, проживавшая в квартире с видом на Версаль, рассказала, что дважды видела женщину с мольбертом и других людей в одежде XVIII в. Французская пара, посетившая парк за год до Моберли и Джорден, тоже видела садовников и пахарей, упомянутых в их воспоминаниях²¹.

Еще один случай ретровидения произошел в 1957 г., когда трое молодых моряков-курсантов, выполняя учебное задание, вошли в деревню под названием Кирси в Саффолке. Стояло чудесное воскресное утро; как правило, в такое время на улицах много людей, кто-то направляется в церковь, кто-то просто беседует, но эта деревня показалась морякам странно пустынной. Вокруг не видно было никаких признаков современности — ни машин, ни телефонных проводов, ни радиоантенн. Кроме того, хотя стоял ноябрь и поля, которые они только что миновали, имели вполне осенний вид, в деревне свежая обильная листва на деревьях напоминала скорее начало лета. Один из моряков, некий Уильям Лэинг, рассказал исследователю паранормальных явлений Эндрю Маккензи:

Там была лавка мясника, единственное коммерческое здание, которое мы вообще видели в деревне... Не было ни столов, ни стоек, кроме двух или трех ободранных бычьих туш, местами совершенно позеленевших... Кто бы мог поверить, что в 1957 г. санитарный контроль пропустил бы на рынок мясо в таком состоянии...

Когда проходишь мимо домов, особенно в небольшой деревне, как эта, сразу замечаешь в окнах то обои на стене, то вазочку на подоконнике, то еще что-нибудь, но там окна всех домов отражали только черноту... Мы заглядывали в окна, и я ясно помню одну маленькую комнату. Внутри не было ни мебели, ни занавесок, а белая краска на стенах казалась тусклой, совсем не такой, как теперь красят²².

В результате исследования Маккензи предположил, что моряки увидели деревню такой, какой она была более 600 лет назад, скорее всего, в 1349 г., после опустошительной эпидемии черной смерти — чумы.

Это отдельные случаи ретровидения, но существуют люди, способные раз за разом переживать эпизоды прошлого — точно так же, как некоторые экстрасенсы способны раз за разом заглядывать в будущее. Так, у историка Арнольда Тойнби (Arnold Toynbee) было много случаев ретровидения, когда он становился свидетелем разных исторически значимых событий. По его словам, его «уносило вниз в какую-то “временную яму”, и он жил будничной жизнью, встречался с людьми и событиями, от которых в обычном состоянии сознания человек отделен бездной Времени и Пространства». В эти мгновения он «превращался в мгновение ока из далекого наблюдателя в непосредственного участника, подобно тому, как выскохшие кости обретают плоть и оживают»²³.

В 1921 г., к примеру, он был в театре древнего города Эфес в Турции, когда вдруг обнаружил себя свидетелем сцены, которая произошла на этом же месте почти 2000 лет назад. Пустой театр внезапно «наполнился шумной толпой, когда мертвецы ожили и поднялись на ноги». В театр привели двух христианских миссионеров, Гая и Аристарха, которые прибыли в город обличать языческое поклонение богине Диане. Тойнби слышит, как толпа скандирует имя Дианы, и думает, не забудет ли она миссионеров насмерть. Вмешивается городской чиновник, он пытается говорить с толпой — но в этот момент сцена исчезает, и Тойнби «вновь мгновенно выносит наверх, на современную поверхность потока времени, из пропасти глубиной в 19 столетий, в которую он погрузился под впечатлением эфесского театра»²⁴.

Иногда Тойнби удавалось заглянуть в прошлое на местах исторически значимых событий, таких как это, но другие случаи ретровидения происходили с ним — когда он читал. Он описывает, как, будучи студентом в Оксфорде в 1911 г., читал Тита Ливия — описание войн, которые вел Рим и его союзники в 90–80 гг.

до н. э. Прочитав место, где рассказывалось, как один римский военачальник покончил с собой, узнав об измене жены, Тойнби «перенесся в мгновение ока через поток времени и пространства из Оксфорда 1911 г. н. э. в Теанум 80 г. до н. э.». Он подробно описывает сцену, свидетелем которой ему довелось стать; ночью на заднем дворе он наблюдает, как мужчина пробирается в свой дом, уверенный, что найдет у жены безопасное убежище. Но затем:

...в ответ на его негромкий зов в окне появляется женская голова и короткий разговор дает ему понять, что его жена столь же бессердечна, как и его товарищи по оружию. Еще мгновение — он со скрежетом вынимает из ножен клинок, тело падает с глухим стуком, а хлынувшая кровь навсегда клеймит жену-изменницу печатью позора. Уже слышен в воздухе шум крыльев мстительных Фурий, но свидетель из XX в. схвачен и в мгновение ока водворен обратно, на подобающее ему место во Времени и Пространстве²⁵.

Возможно, мы и сами иногда в жизни испытываем своего рода ретровидение. Случается, что прошлое вдруг становится для нас невероятно реальным — настолько реальным, что мы ясно чувствуем: оно до сих пор существует. Стоит, к примеру, услышать по радио песню, не слышанную много лет и прочно связанную с определенным периодом в жизни, — и песня переносит вас в прошлое, в ту ситуацию, когда вы слышали ее прежде. Как будто открывается дверь. Вы ощущаете атмосферу квартиры, где жили в то время, запахи и звуки того места, где это происходило, вы чувствуете то же самое, что чувствовали тогда, и думаете о том же, о чем думали тогда. Вы видите все настолько ярко, что эта картина кажется больше, чем воспоминанием. Что-то подобное

может произойти, если вдруг попадетсЯ характерный запах или вкус, который вернет вас в то время, которое у вас с ним ассоциируется. Прекрасный образец такой ситуации можно найти в начале знаменитого цикла романов Марселя Пруста «В поисках утраченного времени». Рассказчик (сам Пруст, что лишь слегка завуалировано) описывает, как чай с размоченными в нем крошками пирожного вдруг сделал для него детство невероятно реальным вновь. Поначалу он испытывает ошеломляющую радость, равнодушие «...к превратностям судьбы, к безобидным ее ударам, к радужной быстролетности жизни... Я перестал чувствовать себя человеком посредственным, незаметным, смертным»²⁶. Он начинает понимать, что источник этой радости — в том, что он вышел за пределы линейного времени и восстановил связь с прошлым, с тем временем, когда тетюшка Леони давала ему кусочки пирожного «Мадлен», предварительно окунув их в свой чай. К жизни возвращаются и другие кусочки давно уснувшего прошлого — дом тети, городская площадь, улицы, сады и парк, — а с ними приходит и понимание того, насколько обширное поле воспоминаний могут скрывать в себе запах и вкус.

Нечто подобное может произойти, если вы вновь посетите место, где жили когда-то. Несколько лет назад, вернувшись в Ковентри, где я жил во время учебы в университете, я тоже испытал это. Вот как я описал тогда в дневнике свои впечатления:

Я чувствовал все, что чувствовал тогда, чрезвычайно сильно, как будто вернулся назад не только в пространстве, но и во времени. Чувства были настолько реальными, что я даже испугался немного. Я стоял возле дома на Бич-Три-Роуд, где жил тогда, и видел себя внутри; я почти ждал, что дверь откроется и я увижу на пороге самого себя. Я был, словно призрак из будущего, подслушиваю-

щий под окном человека, которым когда-то был. Переживание было таким сильным, что я явственно ощутил: прошлое в каком-то смысле до сих пор существует.

Конечно, и мой опыт, и опыт Пруста *могли* быть не более чем необычайно яркими воспоминаниями. Видения Тойнби, связанные с историческими событиями, могли быть всего лишь богатым воображением или галлюцинациями. Не существует способа доказать истинность этих переживаний, единственное свидетельство здесь — субъективное чувство их реальности. Но все-таки с точки зрения других идей, которые мы уже рассматривали в этой книге, и современной физики было бы весьма удивительно, если бы что-то подобное не происходило время от времени. Если время в целом представляет собой панораму, а линейное чувство времени — всего лишь порождение эго-сознания, то имеет смысл предположить, что иногда этот барьер исчезает, позволяя нам ненадолго взглянуть на реальность прошлого. Случаи ретровидения позволяют предположить: всё, что происходило в нашей жизни, — и более того, все события, когда-либо имевшие место в истории человечества, — не канули в вечность, превратившись в тлен. В каком-то смысле все они существуют до сих пор, параллельно с настоящим. Возможно, слова Бенджамина Франклина — «потерянное время никогда уже не найдется» — не соответствуют действительности. Скорее, верны слова Д. Лоуренса (D. H. Lawrence): «Совершенный, яркий опыт никогда не исчезает»²⁷.

Предвидение и ретровидение под гипнозом

В главе 4 мы уже говорили о том, что под гипнозом время может сильно растягиваться, и тогда люди за несколько

минут выполняют задания, на которые в обычном состоянии требуется час или больше. Но гипноз может и иначе, более радикально, изменить наши отношения со временем. Иногда он способен вывести нас за пределы линейного времени и дать возможность (по всей видимости) вновь пережить прошлое или заранее — будущее.

Однажды я видел, как гипнотизер на сцене сказал одному из добровольцев, что ему снова пять лет. Голос и язык этого человека сразу же изменились в соответствии с названным возрастом. Мало того, он, казалось, снова жил в том мире, мире пятилетнего ребенка. Он спорил с братом, плакал, потому что тот не хотел давать ему конфет, и жаловался матери. Вообще, было похоже, что человек не просто вспоминает, что значит быть пятилетним мальчиком, а действительно опять *стал* пятилетним мальчиком. Начиная с Фрейда психоаналитики часто используют гипнотическую регрессию, чтобы дать возможность пациенту вновь пережить болезненные эпизоды детства и — возможно — решить застарелые проблемы.

Возвращение человека на предыдущие этапы его жизни — само по себе впечатляет. Однако некоторые гипнотизеры считают, что можно пойти еще дальше и вернуть человека *в предыдущие жизни*. Разумеется, это очень спорное утверждение. Чтобы принять его, нужно не только поверить в то, что линейное время всего лишь иллюзия, но также поверить в переселение душ. Я всегда относился к реинкарнации скептически, но готов признать, что встречаются поразительные случаи *кажущегося* возвращения в предыдущие жизни. К примеру, имеется надежное свидетельство о пациенте, который проходил курс гипнотерапии в связи с клаустрофобией и водобоязнью и под гипнозом «стал» человеком по имени Джеймс Джонстон, погибшим во время

Второй мировой войны в составе экипажа подводной лодки. Пациент рассказал гипнотерапевту Рикку Брауну (Rick Brown) массу подробностей о своей прошлой жизни, включая название подлодки, имена членов экипажа, место базирования, обстоятельства и время гибели (22 февраля 1942 г.), а также детали жизни до войны. Браун проверил документы ВМС США и Программы государственного трудоустройства безработных, сведения о рождении и образовании, съездил в родной город Джеймса поговорить с его родными и знакомыми и обнаружил, что вся эта информация верна²⁸. Позже Браун опубликовал этот случай в журнале *Journal of Regression Therapy*.

Следующая история даже более поразительна. Гипнотерапевт Линда Тарази (Linda Tarazi) провела 36 сеансов регрессии под гипнозом с некой американкой (обозначенной инициалами Л. Д.). Сеансы записывались. Под гипнозом Л. Д. говорила по-испански (на языке, который никогда прежде не изучала и на котором не говорила в обычной жизни) и «становилась» женщиной по имени Антония, жившей в Испании, Германии, Англии и Перу в XVI в. Результатом этих сеансов стали более 1000 страниц информации, которую Тарази и другие исследователи затем несколько лет изучали и проверяли по испанским документам XVI в. и муниципальным записям родного города Антонии, испанской Куэнки. Некоторые детали рассказа были настолько малоизвестными и точными, что даже историк вряд ли мог их знать, не говоря уже об американке среднего возраста, практически не знакомой с европейской историей. Так, например, во время одного из сеансов Антония рассказала о споре между инквизитором Уллоа и вице-королем Вилларом и упомянула, что человек по имени де Прадо принял в нем сторону Уллоа. После серьезных исследований все эти имена удалось обнаружить в испанском тексте XVI в.

Кроме того, Антония упомянула несколько друзей в Куэнке, и Тарацци во время исследовательской поездки нашла восемь из упомянутых имен в записях инквизиции и в городских архивах. На одном из сеансов Антония рассказала, что в середине XVI в. в Куэнке был основан колледж, студенты и служащие которого собирались обычно в ее гостинице. Когда историки, работавшие с Тарацци, попытались проверить этот факт, они не смогли отыскать никаких упоминаний о таком колледже; в городском архиве о нем тоже не знали. Однако Тарацци посоветовали справиться в архивах Университета Лойолы, и там в забытом семитомном испанском труде она нашла сведения об основании колледжа.

Другая информация, которую удалось проверить, касалась испанских законов о судоходстве в обеих Индиях, типов судов, которые использовались в Средиземноморье и Атлантике, даты принятия Эдикта веры на острове Испаньола и имен священников, казненных в Англии в 1581 и 1582 гг., а также способа казни. Большая часть этих фактов, по всей видимости, никогда не публиковалась на английском языке, а некоторые из них можно было отыскать только в архивах Куэнки²⁹.

Если гипноз может дать нам возможность вновь пережить прошлое, то, вероятно, он способен обеспечить доступ и к будущему тоже. В 1964 г. историк Чарльз Хэпгуд (Charles Hapgood) стал свидетелем демонстрации, во время которой психолог по имени Кеннет Лайонс (Kenneth Lyons) заставил загипнотизированного человека вновь пережить свой первый день в школе. Как и в той демонстрации, которую видел я, взрослый мужчина детским голосом очень подробно рассказал обо всех событиях того давнего дня. После этого, однако, Лайонс вернул этого человека в прошлую жизнь. Он «стал» человеком из XVII в. по имени Чарльз, который жил в Корнуолле и умер в лондонской тюрьме. Хэпгуд был поражен и убе-

дил Лайонса провести несколько экспериментов в более подходящих для научных изысканий условиях. Результатом стали два года экспериментов с возвращением в прошлую жизнь.

Однако в какой-то момент Хэпгуду пришло в голову, что гипноз можно использовать и для «путешествия» в будущее. Он начал эксперименты и получил достаточно впечатляющие результаты. К примеру, студент по имени Джей под гипнозом «был отправлен» в следующую среду. Он подробно описал все, что собирается сделать в этот день, а после выхода из гипнотического состояния не помнил из сказанного ни слова. В среду вечером Хэпгуд спросил у него, как прошел день. Все детали полностью совпали с описанием, сделанным неделю назад, вплоть до меню в столовой колледжа, заданий на занятиях и случайной встречи с летчиком, который рассказал ему подробности последней авиакатастрофы, и т. д. Хэпгуд повторил эксперимент с другими студентами и получил столь же успешные результаты³⁰.

Если предвидения часто возникают во сне, где эго отсутствует, то нет ничего удивительного в том, что заглянуть в прошлое и будущее можно в другом состоянии без эго — в состоянии гипноза. Однако следует отметить, что далеко *не во всех* состояниях, где эго временно блокируется, можно ощутить нелинейность времени. Так, мы не видели свидетельств того, что это может произойти в состояниях с блокированием эго, вызванных чрезвычайной ситуацией, наркотиками или шизофренией, хотя время в таких ситуациях может сильно замедлиться. В определенном смысле нелинейность времени *проявляется* в высших состояниях сознания — в предыдущей главе мы видели, что на высшем уровне сознания, когда полностью преодолевается отдельность эго от окружающего мира, мы выходим также за пределы линейного времени и испытываем «вечное сейчас».

Околосмертные переживания (NDE)

Еще одно состояние, когда блокируется эго и мы можем выйти за пределы линейного времени, — это околосмертные переживания, или NDE (near-death experience). Как известно, такой опыт бывает у людей, побывавших на пороге смерти и вернувшихся к жизни. По их рассказам, сознание отделяется от тела, и часто они обнаруживают, что видят собственное тело сверху. Кроме того, человек часто видит яркий белый свет и испытывает сильное чувство покоя и даже эйфории. Некоторые ученые и скептики пытаются объяснить все эти переживания с точки зрения активности мозга; выдвигаются предположения, что их вызывает недостаток кислорода в умирающем мозге или прилив эндорфинов в ответ на боль. Я не собираюсь входить во все тонкости аргументов против этих теорий³¹, но есть один очень существенный пункт: во многих случаях околосмертные переживания возникают тогда, когда мозг и тело человека клинически мертвы и не проявляют вообще никаких признаков активности. А если мозг человека клинически мертв, он никак не может порождать *какие бы то ни было* переживания, точно так же, как выключенный телевизор никак не может показывать на экране картинку.

При изучении околосмертных переживаний вопросу времени всегда уделялось мало внимания — и это понятно, поскольку другие аспекты такого опыта выглядят гораздо более поразительно и значительно. Но в общем, кажется, люди испытывают при этом чувство растянутого времени или полного его отсутствия. Вообще, околосмертные переживания имеют немало общего с высшими состояниями сознания, и иногда люди в состоянии клинической смерти испытывают чувство выхода за пределы пространства и времени, описанное мистиками мастером Экхартом и Ричардом Джеффферисом. К примеру,

человек, который ненадолго «умер» после того, как его машина врезалась в стену, описывал «ощущение покоя, отсутствия времени, тепла и комфорта в полной темноте, как будто плаваешь высоко над далекой какофонией неразличимых голосов»³². А вот как отставной полковник авиации описывает, как после удара электротоком он убедился в том, что линейное время — всего лишь иллюзия.

В 1957 г., когда мне было 13 лет, я получил удар электрическим током в 7200 вольт и побывал в состоянии клинической смерти. Картина была классической... Конструкции «прошлого», «настоящего» и «будущего» — всего лишь традиционное искажение... На самом первом уровне моего околосмертного путешествия эти придуманные человеком концепции, эта «стрела времени» рассыпались в пыль... Затем последовала серия различных уровней сознания, все выше и выше. Я ясно помню радость от дополнительных измерений, от желания остановиться и отпраздновать появление каждого дополнительного измерения³³.

Другие люди, оставляя тела, испытывали чрезвычайно сильное «растяжение» времени. Может быть, они проводили вне тела всего несколько секунд, но успевали пережить за это время невероятное множество всяких впечатлений — путешествия по туннелю к свету, встречи с умершими родственниками или существами, сотканными из света, видения иных миров и т. п. Один из ведущих британских исследователей NDE Питер Фенвик (Peter Fenwick) пишет: «В околосмертных переживаниях время часто меняется, и некоторые отмечают, что этот период для них длился чуть ли не вечность»³⁴. К примеру, в 1986 г. женщина по имени Эйвон Пэйлторп не справилась с машиной на шоссе; автомобиль закрутило на скоростной магистрали, и женщина пыталась изо всех сил вернуть

себе контроль над ним, как вдруг обнаружила, что оказалась вне тела и быстро летит по какому-то туннелю. Сначала туннель был совершенно темен, но постепенно становился светлее и одновременно менее определенным. Продолжая лететь, она заметила, что какие-то таинственные силы ведут спор о том, стоит ей возвращаться в тело или нет. Она чувствовала, что и та и другая позиция подкреплялись множеством мнений; выдвигались аргументы за и против, и через некоторое время у нее возникло ощущение, что решение принято — хотя она и не знала, в чем оно состоит. Затем, совершенно внезапно, она вновь оказалась в своем теле и в своей машине на скоростном шоссе. У нее было чувство, что ей пока не разрешили уйти: «У моих детей и так только один родитель». Снова чувствовать себя в своем теле было странно; ей казалось, что она отсутствовала так долго, что к телу надо заново привыкать. И в этот момент она увидела впереди белую машину, несущуюся прямо на нее, и потеряла сознание³⁵.

Автомобили столкнулись; женщина получила серьезные травмы. Она была «в глубоком беспамятстве», и врачи в больнице боялись, что она не выживет. Однако в ее опыте есть одна очень странная особенность: все произошло *до* столкновения. Создается впечатление, что нормальное линейное течение времени было почему-то нарушено, и ее околосмертные переживания имели место за несколько секунд до «смерти». Следствие опередило причину, примерно так же, как взрывы внутри атомных ядер иногда происходят раньше вызывающей их причины. Но этот случай интересен еще и тем, что Эйвон Пэйлторп могла находиться вне тела всего несколько секунд — интервал между моментами, когда ее машину закрутило и когда в нее врезалась другая машина, — но ясно, что психологически она пережила гораздо больше времени.

Что касается времени, самое поразительное в около-смертных переживаниях — это «жизненная панорама», в которой человек видит все события своей жизни в одно мгновение. Некоторые исследователи установили, что жизненную панораму видит от четверти до трети людей, оказавшихся в состоянии клинической смерти. Вот как человек описал мне «жизненную панораму», представшую перед ним после временной смерти от электрического разряда, когда на музыкальном фестивале он ухитрился сесть на изношенный электрический кабель.

Вся моя жизнь до этого момента пронеслась мимо в виде серии сцен, все, что я когда-либо делал, и все, что со мной когда-либо происходило. Все это было прямо передо мной, в поразительных подробностях, в том числе десятки событий, о которых я, казалось, вообще позабыл. Я видел так много, хотя все это могло продолжаться всего несколько секунд.

В следующем примере, хотя все «представление» длилось не более нескольких секунд «настоящего» времени, чувство времени у рассказчика настолько растянулось, что он не только увидел все события своей жизни, но и смог поразмышлять над каждым из них. Отставной пилот Королевских ВВС Алан Принг «умер» во время обычной хирургической операции.

Без всякой тревоги или расстройства я понял, что умер или, скорее, что я прошел через фазу умирания и оказался в другой реальности... Я уже не считал, что у меня есть физическое тело, тем не менее ощущал, как будто плаваю в огромном пустом пространстве. Затем я увидел всю свою жизнь, начиная с раннего детства и включая множество событий, о которых я совершенно забыл. Жизнь пронеслась передо мной в одной мгновенной вспышке, но она

была полной, включая даже мои мысли... У этой панорамы жизни была одна странная черта, которую трудно описать, не то что объяснить. Хотя завершилось все в одно мгновение, буквально в миг, но времени все же хватало, чтобы остановиться и подумать над отдельными эпизодами³⁶.

Иногда картина всей жизни предстает перед человеком в моменты перед смертью или по крайней мере когда смерть кажется человеку неизбежной. Шведский геолог по имени Альберт Хейм, к примеру, упал с обрыва при подъеме на гору, и во время падения «вся жизнь пронеслась перед его глазами».

Во время падения мое сознание захлестнул поток образов. То, что я чувствовал и думал в те пять-десять секунд, невозможно пересказать и за час. Я видел, как весть о моей гибели дошла до моих любимых, и в мыслях утешал их. Затем я смотрел издали, как, словно на театральных подмостках, исполнялись сцены всей моей прошлой жизни³⁷.

Интересно, что бывают случаи, когда человек видит панораму не только прошлой, но и *будущей* своей жизни. Перед его мысленным взором проносятся сцены не только из прошлого, но и из грядущего. Вся жизнь, от начала до конца, разворачивается перед ними. Человек понимает, что *если* он вернется в тело, то его будущее будет выглядеть именно так³⁸.

Подобные случаи можно рассматривать как примеры действия пятого закона психологического времени («Время часто замедляется или совсем останавливается в ситуациях, когда “сознание”, или обычное эго, временно отключается»). Здесь важно то, что в состоянии клинической смерти эго, судя по всему, отключается; около-смертные переживания — еще одно свидетельство того, что нормальное чувство линейного времени это всего

лишь иллюзия. Опять же, человек сохраняет чувство идентичности и сознание, которое способно воспринимать происходящее, — но это не обычное эго-сознание. Это то самое чистое восприятие, которое остается при растворении эго. «Умирая», мы выходим за пределы эго; мы оставляем его позади вместе с телом — а в результате эго больше не управляет нашим чувством времени. Нормальные правила последовательности и продолжительности больше не применимы. В этом царстве время вполне может резко замедлиться или совсем исчезнуть, так что десятилетия жизни пронесутся перед мысленным взором в одно мгновение, а стена между будущим, настоящим и прошлым рухнет. В этом состоянии время уже не существует.

Время — порождение эго

Ясно, что в царстве, доступ к которому открывают нам выход за пределы эго, отсутствие времени может принимать самые разные формы. Иногда оно просто резко замедляется, иногда полностью останавливается — как у спортсменов в «зоне», как при психоделических или шизофренических состояниях. В других случаях человек может выйти за пределы линейного времени и увидеть сцены событий из будущего или прошлого — как в случаях предвидения, ретровидения или в гипнотическом трансе. На следующей стадии мы можем увидеть за один момент всю свою жизнь — как в околосмертных переживаниях. На высшей же стадии мы можем увидеть одновременно все, что было в прошлом, и все, что случится в будущем, — как в мистических практиках вечного сейчас.

Единственный способ объяснить подобный опыт — думать о психологическом времени как о порождении

эго; психологическое время не существует вне эго, точно так же, как время Вселенной не существует вне гравитационных полей. Судя по всему, линейное время — иллюзия. Время *целиком*, включая все, что когда-либо происходило, и все, что произойдет когда-либо в будущем, существует как единое неделимое целое, здесь и сейчас. Немецкий философ XVIII в. Кант предположил, что такой вещи, как «объективное время», не существует. Время — всего лишь «категория» нашего сознания, необходимая нам для упорядочения опыта. В окружающем мире время не существует, мы «приписываем» его миру как часть своего «аппарата восприятия»³⁹. Или, как сказал психолог Курт Дресслер (Kurt Dressler): «В истинной своей сути реальность, кажется, знает лишь неразрывную целостность и всеприсутствие. Нашему сознанию она предъявляет себя во временной последовательности»⁴⁰. И в случае, если эта концепция покажется вам немного расплывчатой и ненаучной, важно помнить, что, как мы уже видели, она совершенно согласуется с некоторыми важнейшими фундаментальными представлениями физики о сути нашей Вселенной.

Важно рассматривать все свидетельства в комплексе. Если скептик сталкивается с предвидением или околосмертными переживаниями, он может убедить себя в том, что все это имеет какие-то рациональные научные объяснения. Но если убедить его рассмотреть одновременно массу научных экспериментов, подтверждающих реальность предвидения; множество устных свидетельств о случаях предвидения, предчувствия и ретровидения; громадное количество поразительно одинаковых в разных культурах рассказов об околосмертных переживаниях и высших состояниях сознания; опыт пребывания в «зоне» и других состояниях, когда под воздействием гипноза или наркотиков блокируется эго, — и не забыть при этом смелые гипотезы современной физики, — то даже самый завзя-

тый скептик не сможет не согласиться с тем, что привычное линейное время всего лишь иллюзия.

Отметив, что современная физика далека от линейного взгляда на время, Пол Дэвис начинает размышлять: виновата ли в этом физика, «которая обращает мало внимания на роль сознания во Вселенной», или на самом деле ход времени есть всего лишь иллюзия, создаваемая нашим сознанием⁴¹. Но рассмотренные нами свидетельства ясно говорят, что «виновата» здесь не физика, а наши головы. Ведь это единственное место, где течет время.

Не исключено, что чувство линейного времени нам просто необходимо, чтобы организовать восприятие и сделать возможным выживание. Это признавал, к примеру, французский философ Анри Бергсон (Henri Bergson). Он считал, что все будущее и все прошлое существуют сейчас — но если бы у нас был доступ к этому уровню информации, жизнь была бы невозможна. На нас обрушилось бы такое количество информации, что мы оказались бы просто не в состоянии сосредоточиться на настоящем. А поэтому, говорит Бергсон, наше сознание выработало способность «отгораживаться» от прошлого и будущего и концентрироваться исключительно на настоящем⁴². Другими словами, чувство линейного времени — необходимое для выживания свойство, похожее на механизм десенсибилизации, который мы обсуждали в главе 2. И то и другое «отключает» восприятие от «лишней» информации и помогает тем самым сосредоточиться на практической задаче выживания.

Но означает ли это, что мы непременно должны подчиняться времени, — ведь чувство линейного времени необходимо нам, чтобы жить в мире и правильно организовывать свою жизнь? В конце концов даже мистикам приходится иногда — скажем, когда нужно приготовить обед или ответить на телефонный звонок, — возвращаться в линейное время. Но здесь важно вспомнить пример

аборигенных народов. Очевидно, у них более расширенное чувство времени, чем у нас, и гораздо более развитая способность жить в настоящем, что не мешает им справляться с жизнью и ее повседневными делами. И я считаю, что мы — люди западной культуры — тоже можем научиться меньше зависеть от времени. Мы можем изменить свое восприятие времени, научиться замедлять его и даже выходить за его пределы. В двух последних главах книги мы с вами попробуем разобрать способы сделать это.

Управление временем и его расширение

Теперь пора отвлечься от философии и обратиться к практическим вещам. Посмотрим, можно ли применить все, что мы узнали о времени, на практике. В следующих двух главах мы попробуем исследовать, что может сделать человек, чтобы контролировать свое чувство хода времени, — в частности, что мы можем сделать, чтобы замедлить время и, соответственно, эффективно увеличить количество времени в нашей жизни. Кроме того, на более высоком уровне мы рассмотрим, что можно сделать, чтобы совсем освободиться от времени.

Ключ к этому — пять законов психологического времени и то, что мы определили как их первопричины — два фактора, определяющих ход психологического времени: информация и эго. Если вы знаете, почему что-то происходит, вы получаете возможность управлять этим. Если вы знаете, к примеру, чем вызвана болезнь, вы можете найти способы ее лечения. Точно так же, если мы знаем, почему время в нашей жизни идет с разной скоростью, мы, по идее, должны иметь возможность контролировать его. Это освободило бы нас из рабства: мы не позволили бы времени ускоряться с возрастом, лететь быстро

в приятных ситуациях и ползти еле-еле в неприятных. Теоретически мы смогли бы заставить время идти с любой нужной нам скоростью.

Как заставить время пролететь быстро

Если вы хотите заставить время пролететь быстро, вам необходимо помнить три вещи. Главная стратегия здесь та, которой мы всегда пользовались интуитивно: сосредоточиться на чем-то. Во-вторых, важно попытаться — насколько это возможно — избегать любой боли или неудобства, поскольку они обладают способностью растягивать время. И, в-третьих, важно попытаться *не замечать* время, поскольку чем больше мы обращаем на него внимание, тем медленнее оно для нас движется.

Рассмотрим для примера долгий перелет. Самый эффективный способ заставить время пролететь быстро — занять себя чтением, просмотром фильма, болтовней и т. п. Но важно также позаботиться о физическом и душевном комфорте. Если вы будете тревожиться или нервничать, чувствовать себя зажатым в кресле или потеть в слишком тесной и слишком теплой одежде, вам будет очень трудно отвлечься от сиюминутной реальности. (Между прочим, если на вас не будет часов, вы будете меньше думать о времени.) Самым приятным для меня — и, кстати говоря, самым быстрым — стал перелет, во время которого (до, во время и после вылета) мне удалось помедитировать и как следует расслабиться. Кроме того, в зале ожидания я немного позанимался йогой и ощущал после этого раскованность и свободу движений. Плюс ко всему в самолете было свободно, я смог вытянуться — и не было видно никаких часов, так что я не представлял, сколько прошло времени.

Можно также рассмотреть пример человека, которому не особенно нравится работа и он хочет, чтобы его дни проходили как можно быстрее. Главное, о чем он должен позаботиться, — это чтобы мозг постоянно был занят, чтобы дел всегда было достаточно для поддержания должного уровня сосредоточенности. Конечно, прекрасно, когда можно ненадолго расслабиться, — более того, время от времени это необходимо делать, — но если делать это слишком долго, то человек начнет скучать и время для него растянется.

Однако здесь могут быть проблемы. Работа может оказаться настолько несложной и однообразной, что уйти в нее с головой практически нереально. В этом случае, возможно, придется позаботиться о других занятиях для ума — слушать радио или даже болтать. Кроме того, нельзя забывать о физическом и душевном комфорте (скажем, у человека должны быть нормальные отношения с коллегами, он не должен быть усталым или встревоженным), а часы лучше не носить, чтобы как можно меньше думать о времени.

Более длительные периоды времени

Заставить быстро пролететь небольшой промежуток времени — скажем, 10 минут на остановке, час в приемной дантиста или даже день на работе — сравнительно несложно. Но что если перед вами целый год — или даже 10 лет — нежеланного, ненужного времени? Смогли бы вы убить все это время? Каким образом?

Это ситуация, в которой оказываются заключенные в тюрьме. Один заключенный рассказал исследовательнице Дайане Медликотт (Diana Medlicott): «Время тянется чрезвычайно медленно. Я провел здесь 12 дней, а кажется — четыре недели. Время просто стоит»¹. Исследования

показали, что большинство заключенных с большими сроками вырабатывают для себя какую-нибудь стратегию убивания ненужного времени. Некоторые ставят перед собой долговременные цели, такие как занятия бодибилдингом или самообразованием — записываются на всевозможные курсы и получают новые специальности. Стэнли Коэн и Лори Тейлор (Stanley Cohen and Laurie Taylor) в книге «Психологическое выживание: опыт долгосрочного заключения» (Psychological Survival: The Experience of Long Term Imprisonment) отмечают, что цель всего этого — несколько упорядочить пугающую пустоту предстоящего времени, разделить его на стадии и создать «собственные субъективные часы, чтобы защитить себя от ужаса “туманной бездны”»². Кроме того, заключенные с большими сроками часто разбивают время на небольшие кусочки и никогда не заглядывают в будущее дальше ближайшего «куска» времени. К примеру, если сидеть предстоит 20 лет, они «делят его на отрезки по пять лет»³.

Однако, как и с короткими промежутками времени, самое эффективное, что могут сделать заключенные, чтобы срок миновал побыстрее, это проводить как можно больше времени в состоянии сосредоточенности — за работой, за просмотром телевизора, за новыми хобби и увлечениями и вообще, за чем угодно, лишь бы не бездельничать. В автобиографической повести Солженицына «Один день Ивана Денисовича» о годах, проведенных в одном из сталинских лагерей, главный герой так описывает бег времени: «Диво дивное: вот время за работой идет! ...Дни в лагере катятся — не огляннешься»⁴. Но, поскольку работа у заключенных по большей части скучная и тяжелая, погрузиться в нее бывает непросто. К примеру, Коэн и Тейлор после исследований в тюрьме Паркхерст в Англии отмечали: «Бессмысленно надеяться, что человек в мастерской Паркхерста увлечется своей работой —

надеванием металлических наконечников на отрезки зеленого шнура, используемых для прошивки папок с документами»⁵. Тем не менее некоторые заключенные говорили Коэну и Тейлор, что, по их мнению, работать все же лучше, чем бездельничать, и если сосредоточиться на работе, то время идет быстрее.

Но в тюрьме возможности сосредоточиться на чем-то ограничены и по другим причинам. Некоторые заключенные проводят в камерах почти весь день; им нечем занять себя, кроме телевизора и книг. В этой ситуации неудивительно, что, как мы уже упоминали в главе 3, многие заключенные пытаются «проспать» свой срок. Сон — самый эффективный способ убить время, но далеко не лучший. А если говорить о мелочах, то полезно убрать с глаз такие средства измерения времени, как часы и календари, и поддерживать физическое здоровье и хорошее самочувствие (например, при помощи упражнений).

Опыт ожидания

Ожидание — одно из главных проклятий нашей жизни. Мы все его ненавидим, но, к несчастью, вынуждены тратить на него много времени. Ждать приходится везде: на почте, в банке, на вокзале, в аэропорте, в приемной дантиста, в супермаркете и т. п. Исследование 1988 г. показало, что средний американец тратит на ожидания в очередях около 15% своего времени, а еще около 3% — на попытки перезвонить по пропущенным звонкам. Разумеется, ожидание вызывает серьезный психологический дискомфорт; мало того, существуют исследования, согласно которым постоянное ожидание порождает и физические проблемы, такие как язва или сердечные заболевания⁶.

Большинство организаций предпринимают символические усилия облегчить нам груз ожидания — предлагают журналы, ставят телевизор или включают радио. Однако тот факт, что замедление времени вызывается, в частности, тревогой, означает, что условия ожидания должны быть как можно более приятными и расслабляющими. Доктор Стивен Бютов (Stephen Buetow) из Оклендского университета недавно опубликовал статью, в которой рассмотрел факторы, определяющие восприятие времени, и предложил способы ускорить ход времени для ожидающих пациентов. Он подчеркивает важность создания удобной обстановки и подбора симпатичного доброжелательного персонала.

Медицинские учреждения могут сжать время, если организуют материальную и социальную среду, которая, насколько возможно, сделает ожидание менее неприятным... Для создания такой среды сотрудники, которые непосредственно общаются с пациентами, должны демонстрировать теплое, заботливое отношение, а не просто механическое исполнение обязанностей...

Вся обстановка комнаты ожидания — в том числе материалы, цвета, формы, текстуры и звуки — должна казаться знакомой и обнадеживающей для особенно терпеливых клиентов, но не быть при этом монотонной⁷.

Однако существует и другой способ борьбы с неприятным состоянием ожидания: нужно попытаться жить *текущим моментом*. Когда вы ждете, часть вашего внимания сосредоточена на будущем, на том, чего вы хотите добиться, — попасть на прием к доктору или дантисту, выйти из магазина с покупками, оказаться в автобусе или поезде. Помимо этого, ваше сознание наполнено обычным мысленным мусором, болтовней о том, что произошло вчера вечером, планами на завтра

и т. п. — случайной информацией, которая, как мы уже видели, замедляет наше восприятие времени. Но вместо того, чтобы сфокусироваться на будущем или на мысленной болтовне, вам следует целиком сосредоточиться на *сейчас*. В любой приемной можно обратить внимание на мебель и другие предметы обстановки, впитывать реальность всего вокруг, цвета, формы и текстуры, свет из окна, деревья, качающиеся на ветру снаружи. Чувствуйте собственное присутствие в комнате, ощущайте свое тело в кресле, свое дыхание. В очереди в супермаркете: сосредоточьте внимание на массе всевозможных цветов и ярких пакетов на полках, рассмотрите людей, разгружающих тележки — и опять же не забывайте о своем собственном присутствии в зале. Возможно, это не ускорит вашего восприятия времени — строго говоря, эффект будет прямо противоположным, время для вас замедлится. Но такая жизнь, жизнь «текущим моментом», представляет собой столь позитивное и приятное переживание, что длительность его уже не имеет значения. Более того, как мы увидим в следующей главе, жизнь «в сейчас» в каком-то смысле означает выход за пределы времени.

Подведем итоги. Если вы в какой-либо ситуации хотите заставить время лететь быстрее, вам следует:

- проводить как можно больше времени в состоянии сосредоточенности — за работой, просмотром телевизора, чтением, другими занятиями вроде работы в саду или рисования;
- минимизировать физический и психологический дискомфорт, убедиться, что вас ничто не беспокоит и не тревожит;
- снять наручные часы и пореже смотреть на настенные, чтобы не думать постоянно о времени.

Как заставить время идти медленнее

Каникулы, выходные на выезде, вечер вне дома без детей, несколько дней с любимым перед долгой разлукой, день освобождения из заключения, увольнительная для солдата — существует множество ситуаций, когда нам хочется заставить время идти как можно медленнее. На вопрос, как это сделать, дают ответ второй и четвертый законы психологического времени: «Когда мы открыты новым впечатлениям или находимся в новой для себя обстановке, время замедляется» и «Если вы ни на чем не сосредоточены, время тянется медленно».

Если вы не хотите, чтобы время пролетело быстро, вам следует попытаться не сосредотачивать ни на чем свое внимание. Иногда, когда у меня выдается совершенно свободный вечер — малыш спит, жены нет дома и нет срочной работы, — я решаю не смотреть телевизор, не включать DVD и не открывать журналы, потому что хочу, чтобы этот вечер тянулся как можно дольше. Я не хочу поставить фильм в DVD-проигрыватель или открыть свежий номер журнала *Mojo* и через два часа сообразить, что уже почти пора в постель, где меня ждет следующая временная дыра — до самого утра, когда надо будет собираться и идти на работу. Я хочу насладиться свободным временем, хочу, чтобы оно продолжалось для меня как можно дольше. Так что я вместо этого некоторое время слушаю музыку, немного читаю (как правило, что-нибудь документальное), болтаю по телефону с приятелем или выхожу погулять в сад. Конечно, я все равно проведу *какое-то* время в состоянии сосредоточенности — особенно за книгой, — но это ничто по сравнению с полной погруженностью, которая мне уготована, если я проведу весь вечер перед телевизором. Таким образом я делаю свой вечер длиннее и проживаю больше времени. К моменту, когда пора укладываться в постель, я чувствую, что мой вечер был долгим

и насыщенным, что он был наполнен различными впечатлениями. Часто я провожу так и воскресные вечера. Я хочу провести последний вечер перед возвращением к работе как можно эффективнее, хочу сделать его как можно более длинным — и потому стараюсь не смотреть телевизор и не читать журналы.

То же можно сказать применительно к любому периоду времени. Если вы хотите, чтобы уик-энд или неделя каникул длились как можно дольше, вам следует проводить как можно меньше времени в состоянии сосредоточенности. Если вы из тех, кто едет отдыхать и проводит свои дни на пляже, уткнув нос в модный роман, или продолжает вечерами в гостиничном номере смотреть любимые телепрограммы, то вам не стоит жаловаться на то, что дни пролетают так быстро. Вы можете без труда удлинить свой отпуск, если ограничите время, проводимое перед телевизором или за книгой, и будете больше гулять по окрестностям, исследовать ближайшие городки или улицы того города, где остановились, болтать с людьми.

Конечно, здесь важен и второй закон психологического времени. Когда мы едем отдыхать, время действительно течет медленнее обычного из-за новизны и непривычности окружающей обстановки. Однако многие из нас ограничивают этот эффект — едут в места, которые нельзя назвать *особенно* незнакомыми, туда, где на каждом шагу можно встретить знакомые детали привычной жизни. Мы отдыхаем в туристических городах, где полно других туристов-англичан, где большинство местных говорят по-английски, где в ресторанах подают английские блюда, а в барах — английское пиво. Знакомые детали позволяют нам чувствовать себя комфортнее, но в них же причина того, что где-то через неделю замедлившееся было время вновь начинает ускоряться, и последние несколько дней отпуска пролетают почти незамеченными. В обстановке подобных мест так немного новизны,

что всего через несколько дней наше сознание перестает ее замечать. Если вы хотите провести отпуск, который действительно продлится долго, вам следует поехать в совершенно незнакомое место, где люди не делают никаких скидок на чужую для них культуру, не говорят на вашем языке и не готовят привычные вам блюда, где архитектура и растительность совершенно непохожи на то, к чему вы привыкли дома. Устройте себе приключение вместо обычной туристической поездки. Обойдите пешком испанские провинции, вместо того чтобы лежать на пляже в Коста-дель-Соль. Поезжайте в Азию вместо Европы.

Кроме того, чтобы растянуть время уик-энда или одного дня, вы можете воспользоваться вторым законом. Если вы уезжаете на уик-энд и хотите, чтобы он продлился как можно дольше, позаботьтесь о том, чтобы отправиться туда, где никогда не бывали, или заняться чем-то таким, чего прежде не делали. Мы с женой убедились в преимуществах такого подхода, когда она была в декретном отпуске. Я в то время преподавал лишь три дня в неделю, и в результате у нас получались четыре свободных дня подряд, которые мы могли проводить вместе. Через некоторое время мы заметили, что, если находиться все четыре дня дома, они пролетают быстро, но если подходить к делу с фантазией и хотя бы дня на два выезжать — навещать родных или знакомых в другом городе, гулять за городом или на побережье, — то время очень заметно замедляется. Возвращаясь к работе в понедельник утром, я всегда чувствовал, что прошло очень много времени с момента, когда я прервался.

Однако в большинстве случаев лучше всего рассматривать второй и четвертый законы вместе, в комплексе. Если двое влюбленных проведут последние дни перед разлукой дома за телевизором или компьютерными играми, неделя пролетит для них невероятно быстро. Вместо этого они могли бы попытаться расширить время — вы-

ключить телевизор и компьютер, отказаться от утренней газеты и попытаться проводить как можно меньше времени в состоянии рассредоточенности. Кроме того, они могли бы растянуть время, если бы сменили привычную домашнюю обстановку на поездку за границу или хотя бы на несколько дней отдыха за городом, чтобы получить как можно больше новых впечатлений.

Однако существует третий способ замедлить время, о котором мы коротко упоминали в конце предыдущей части: жить текущим моментом, жить сейчас. Но поскольку это главная тема следующей (и последней) главы, мы не будем сейчас рассматривать этот вопрос подробно.

Как замедлить время на всю жизнь

Надеюсь, прочитав эту книгу, вы поняли: недостаточно просто измерять время в часах, месяцах и годах. Необходимо учитывать и то, как человек *проживает* время; учитывать его субъективное восприятие. В определенном смысле привычный способ судить о продолжительности жизни человека нас обманывает. Сколько времени мы проживаем за жизнь, зависит не только от длины календарного промежутка. На мой взгляд, продолжительность жизни определяется в основном тем, как мы воспринимаем ход времени, а восприятие — тем, как и в каком состоянии сознания мы проживаем жизнь. Если говорить о психологическом времени, то вполне может оказаться, что человек, умерший в возрасте 30 лет, пережил за свой короткий век гораздо больше времени, чем тот, кто умер в 80.

Вообще, по моему мнению, из-за нашего образа жизни в большинстве своем мы проживаем за жизнь гораздо меньше времени, чем потенциально могли бы. Из пяти законов психологического времени мы постоянно испытываем на себе действие первого («С возрастом время

ускоряется») и третьего («Если вы чем-то поглощены, время проходит быстро»). Со вторым (о новых впечатлениях) и пятым (о блокировании эго) законами мы сталкиваемся редко. Другими словами, законы, по которым время ускоряется, действуют на нас постоянно, а те, по которым время замедляется, изредка. (Правда, мы нередко испытываем на себе действие четвертого закона — о рассредоточенности, — но как раз с ним-то мы сами стараемся сталкиваться пореже.) Большинство из нас проводит жизнь в знакомой обстановке, занимаясь привычными делами. Это означает, что количество получаемой нами перцептивной информации в течение жизни постепенно уменьшается из-за действия механизма десенсибилизации. Кроме того, мы проводим массу в состоянии сосредоточенности, сжимающем наше время, поскольку состояние рассредоточенности нам кажется неприятным.

Применить законы психологического времени к нашей жизни и растянуть время, которое мы проживаем, совсем несложно. Это может стать альтернативой (или дополнением) нашим стараниям продлить годы жизни — здоровому питанию и поддержанию физической формы.

Теоретически вы могли бы прожить за жизнь гораздо больше времени, пытаясь проводить как можно меньше времени в состоянии сосредоточенности и пустых развлечений. Вы могли бы даже сознательно заставлять себя заниматься скучными вещами, несмотря на связанный с этим психологический дискомфорт. Ларри Досси (Larry Dossey) в книге «Пространство, время и медицина» (Space, Time and Medicine) рассказывает историю коллеги-доктора, который обратил внимание на то, что многие его пациенты, у которых был обнаружен рак, начинают увлекаться рыбной ловлей. Он считал, что это связано с расширением восприятия времени: «Если вы сидите в лодке и ничего не делаете, только ждете поклевки, время тянется очень медленно. Я не могу придумать лучшего

способа растянуть свои дни и сделать их более длинными. Это идеальный отдых для того, кто считает свое время ограниченным и собирается умирать»⁸. Однако здесь рассуждения доктора могут быть слегка ошибочными — рыбалка действительно растягивает время, но не потому, что это скучное занятие, а потому, что концентрирует ваше внимание на текущем моменте. Тем не менее принцип верен: если вы хотите прожить больше времени, вам следует сменить любимую, вдохновляющую работу на скучную, отказаться от машины, чтобы проводить больше времени на остановках, отказаться от телевизора и книг и целыми вечерами слоняться по квартире, ничем особенно не занимаясь.

На самом деле все это не сработает. Очевидно, что нет никакого смысла стремиться как можно дольше сохранять такую ничтожную жизнь — да и в любом случае психологический дискомфорт от скуки помешает долго выдерживать ее. Трудно минимизировать время, которое мы проводим в состоянии сосредоточенности, не меняясь при этом *внутренне*, поскольку нам необходимо сохранять активное внимание, чтобы избежать душевной неудовлетворенности и скуки.

Однако во всем важна мера. Вероятно, до *некоторой* степени мы все же можем растягивать свою жизнь, избегая состояния полной сосредоточенности. Для этого нужно прикладывать сознательные усилия и *не* убивать время, работая больше, чем необходимо, сидя перед телевизором, играя в компьютерные игры и т. п. Надо привыкать к *отсутствию* вокруг лишних вещей, притягивающих ваше внимание, — привыкать просто жить настоящим моментом и посвящать свое внимание окружающему миру и текущему занятию. Или по крайней мере можно просто выбирать более спокойные развлечения, которые не вызывают «временного прекращения жизненных функций» и исчезновения времени. К примеру, можно

предпочесть книгу телевизору или поиграть в шахматы или футбол вместо «Геймбоя» или «Плейстейшн».

Однако существует значительно более эффективный способ изменить жизнь так, чтобы проживать больше времени за один и тот же промежуток, — он связан с использованием второго закона психологического времени («Когда мы открыты новым впечатлениям или находимся в новой для себя обстановке, время замедляется»).

Короткая долгая жизнь

Возьмем для примера «среднего» человека, который умирает в возрасте 75 лет. Предположим, он проводит все эти годы в одном и том же городе, выезжая лишь изредка на отдых. Он оставил школу в 14, поступил учеником к слесарю-сантехнику и всю жизнь проработал слесарем, сменив за это время, скажем, два или три места работы. Он женился в 25 лет на девушке из соседнего квартала и имел двух детей. Первые 10 лет брака они жили в небольшом таунхаусе, затем переехали в отдельный домик большего размера на расстоянии около мили от прежнего места и там остались. В молодые годы этот человек много работал и почти не имел свободного времени, но, когда оно появлялось, он любил слушать радио, играть с детьми или — в выходные — выпить с друзьями в местном пабе. Позже, когда дети покинули родительский дом, у него появилось больше свободного времени; и в основном он смотрел телевизор, делал что-нибудь по дому или возился в саду. Его жизнь состояла преимущественно из работы, сна и просмотра телепрограмм. В 65 лет он вышел на пенсию и стал посвящать больше времени занятиям в саду, телевизору и работе по дому; кроме того, он начал помогать жене с домашними делами. Через 10 лет он умер.

Разумеется, это типичный пример жизни, в которой время пролетает пугающе быстро. К 50 годам этому человеку, вероятно, казалось, что годы летят так быстро, что не успеваешь их считать. Он провел всю свою жизнь в одной и той же обстановке, в одном доме, в одном районе. Его жизнь состояла из повторения одних и тех же действий — снова и снова одна и та же ежедневная, еженедельная, ежегодная рутина. Он очень редко бывал в новых местах и получал новые впечатления — а в результате его сознание получало лишь тонкий ручеек перцептивной информации, и этот ручеек мелел с каждым годом. Кроме того, большую часть жизни этот человек провел в состоянии сосредоточенности — пассивной сосредоточенности, когда слушал радио и смотрел телевизор, и активной сосредоточенности, когда работал или делал что-нибудь по дому. Все это также отнимало у него немало времени.

Другими словами, за всю свою жизнь этот человек очень редко действовал в соответствии с вторым законом психологического времени (новые впечатления), зато постоянно испытывал на себе действие первого (с возрастом время ускоряется) и третьего (сосредоточенность) законов. В результате можно сказать, что, хотя он прожил на земле 75 лет, с точки зрения психологического времени его жизнь была достаточно короткой.

Долгая короткая жизнь

Можно сравнить жизнь этого человека с жизнью подруги моей жены по имени Андреа, умершей несколько лет назад в возрасте 31 года.

Моя жена росла вместе с Андреа. Они жили на одной улице и, пока учились в школе, были лучшими подругами. Но в период от 18 до 28 лет Пэм (моя жена) и Андреа почти не виделись, потому что Андреа постоянно путешество-

вала. Она покинула дом, чтобы поступить в университет, а через год бросила учебу и уехала путешествовать с приятелем; они собирались не возвращаться как можно дольше. Они уехали в Грецию, там Андреа работала в баре, а затем получила место исполнительницы танца живота и официантки на шикарной яхте. С приятелем девушка через некоторое время рассталась, но путешествовать не бросила. Андреа была невероятно уверена в себе, легко заводила друзей и всегда спешила навстречу новым приключениям и новым знакомствам. Два года она прожила в андийском ашраме, после этого переехала в Гонконг и снова работала в баре. Оттуда отправилась в Японию, где некоторое время преподавала английский, потом на несколько месяцев снова в Индию, затем в Таиланд...

К 1996 г. Андреа оказалась в Испании, в духовной коммуне. Там, однако, она не смогла прижиться — а может быть, просто устала наконец от неприкаянности и ненадежности такой жизни. В 1997 г. Андреа вернулась в Англию и объявила родным и друзьям, что собирается осесть и остепениться. Она решила вновь пойти учиться и после нескольких месяцев временной работы и проживания у друзей вернулась в университет. Как ни поразительно, Андреа удалось справиться с собственной беспокойной натурой, и она успешно проучилась три года.

Но к этому времени она успела решить, что оседлая жизнь ей все-таки не подходит. Она освоила короткий курс TEFL (преподавание английского языка как иностранного), разослала свои резюме за границей и получила приглашение на работу в Корею. Все было решено — она купила билет и в субботу перед отлетом устроила отвальную. Но накануне вылета она внезапно потеряла сознание и упала во время велосипедной прогулки. Произошло кровоизлияние в мозг, и когда прибыла скорая, Андреа была уже мертва.

Конечно, это невероятно трагичная история, но в некоторых отношениях жизнь и смерть Андреа *менее* тра-

гичны, чем жизнь и смерть старого слесаря-сантехника, о котором мы только что говорили. Скорее всего, она успела прожить *большие времена*, чем он, хотя в годах ее жизнь была гораздо короче.

Ее жизнь была полна новизны и незнакомых ощущений. Она все время стремилась в новые места, к новым впечатлениям. Она была настолько беспокойной, что, едва начав привыкать к ситуации или обстановке, не могла усидеть на месте и кидалась в новую жизнь. Таким образом она не давала механизму десенсибилизации ни одного шанса взять верх и уменьшить количество воспринимаемой ею информации. На протяжении десяти лет странствий она, вероятно, почти постоянно была открыта для впечатлений, и время для нее, скорее всего, текло чрезвычайно медленно.

Помимо этого, ее образ жизни означал, что она проводила очень мало времени (по крайней мере по сравнению с большинством людей) в состояниях погруженности и в развлечениях. Как мы уже видели, нам приходится занимать себя и сосредоточиваться на чем-то, потому что альтернатива этому состоянию — скука и ментальная энтропия мысленной болтовни. Но если вы постоянно знакомитесь с новыми местами и получаете новые впечатления, то вы *никогда* не будете скучать. Вас завораживает (или по крайней мере интересуется) новизна вокруг, и вы не нуждаетесь в развлечениях. Вы живете текущим моментом и в реальном мире — в «третьем» состоянии, вместо того чтобы метаться от сосредоточенности к скуке и обратно.

Стремиться к новым впечатлениям

Итак, вот еще один способ замедлить время: постоянно искать новые впечатления, нигде не задерживаясь надолго и не давая механизму десенсибилизации превратить об-

становку вокруг в привычную. Философ Жан-Мари Гюйо писал об этом так: «Если вы хотите удлинить перспективу времени, наполните его, если можете, тысячей новых вещей. Поезжайте в захватывающее путешествие, омолаживайте себя, вдыхая новую жизнь в мир вокруг себя»⁹.

Существует три варианта жизни такого рода. Первый — тот, что выбрала Андреа, — жить в постоянных путешествиях, нигде не останавливаться надолго, срывать с места, как только механизм десенсибилизации дает о себе знать, все время начинать совершенно новую жизнь, в новом месте, с новыми людьми и с новой работой.

Один из самых ярких примеров такой жизни — жизнь французского поэта и путешественника Артюра Рембо, тем более замечательная потому, что жил он середине XIX в., когда люди редко отъезжали больше чем на несколько миль от деревни, где родились. С 16 лет Рембо чувствовал «ветер в подметках», как написал другой поэт, Верлен, друг и возлюбленный Рембо. Рембо не мог оставаться в одной жизненной ситуации больше нескольких месяцев. Родной городок Шарлевиль настолько подавлял его, что поэт «умирал от окружающей тупости, однообразия и грязи»¹⁰. Подростком он несколько раз убегал из дома, но окончательно распростился с ним только в 19 лет. Он уехал в Лондон и работал там учителем, затем изучал немецкий язык в Штутгарте. Оттуда пешком отправился в Италию, где работал докером. Оказавшись снова в Париже, записался в голландскую армию и отправился с ней на Зондские острова. Однако, как только корабль с новобранцами остановился в порту, он дезертировал и бежал на Суматру и Яву. Оттуда матросом на корабле перебрался на Кипр, где работал в каменоломнях, затем несколько лет путешествовал по Африке. Он стал торговцем оружием, контрабандистом и близким другом короля Шоа. Первым из европейцев проник в некоторые районы Эфиопии и приобрел некоторую известность

как исследователь. Однако, когда Французское географическое общество связалось с ним и попросило рассказать о путешествиях, он даже не ответил. С таким же равнодушием Рембо воспринял известие, что на родине его стихи опубликованы, и он стал знаменит как «потерянный поэт».

Рембо умер от рака в возрасте 37 лет, но его взрослая жизнь была настолько полна нового опыта и впечатлений, что прожил он, по-видимому, гораздо больше времени, чем обычный человек за 80 или 90 лет.

Но у подобного образа жизни есть очень серьезный недостаток. Он противоречит нашим самым базовым человеческим потребностям — ведь мы нуждаемся в территории и безопасности, в партнере, в стабильном круге друзей и т. д. Жизнь в постоянных путешествиях означает, что удовлетворить все эти потребности трудно, если не невозможно. Это как прыгнуть сразу на самый верх иерархии потребностей Абрахама Маслоу (Abraham Maslow) — попытаться удовлетворить высшую потребность в «самоактуализации», не позаботившись для начала о потребностях нижнего уровня (в безопасности, любви, принадлежности, уважении и т. п.). В результате случается, что такие вечные странники мучаются от неудовлетворенности и нереализованности. Именно поэтому большинство из них в конце концов отказываются от иллюзий и стремятся к спокойной жизни — хотя если такому человеку действительно удастся осесть на одном месте, то рано или поздно жажда странствий вновь овладевает им.

Второй вариант немного мягче: жить стабильной жизнью и пользоваться своей жизненной ситуацией как базой для вылазок в незнакомые места. Можно, к примеру, владеть домом в родном городе, иметь друзей, семью и даже партнера и одновременно работать на такой работе, которая сама по себе заставляет постоянно сталкиваться с новизной. Можно, к примеру, работать по контракту,

путешествуя по миру, и проводить по несколько недель в разных странах, а несколько недель — дома. Или найти дело, когда можно полгода работать, а вторые полгода путешествовать. Таким образом можно быть открытым для новых впечатлений — и проживать при этом много времени, не жертвуя своими базовыми человеческими потребностями.

В качестве примера человека, избравшего такой путь, можно привести писателя Брюса Чатвина (Bruce Chatwin). Он часто идентифицировал себя с Рембо (и даже назвал одну из своих книг «Что я здесь делаю?» по знаменитой строке из одного из писем Рембо), и нередко его сравнивают с этим поэтом, но между ними есть принципиальная разница. Если Рембо в своих странствиях не был ни к чему привязан вообще, то Чатвин всегда имел базу, дом, откуда и совершал свои регулярные вылазки. Он сам говорил: «На самом деле никто не может странствовать, не имея надежной базы. Необходимо иметь своего рода магический круг, к которому принадлежишь. Он не обязательно должен находиться там, где ты родился и вырос. Это место, с которым ты можешь идентифицировать себя, куда всегда возвращаешься»¹¹.

После окончания школы Чатвин получил работу в аукционном доме «Сотби». Отчасти эта работа удовлетворяла его страсть к путешествиям — ведь приходилось летать в разные страны и оценивать предметы старины, а длинный летний отпуск он использовал для путешествий по Азии и Африке. Но Чатвин не был человеком, способным работать на одном месте, и в 26 лет ушел из фирмы. Он начал изучать антропологию в Эдинбургском университете, но не смог усидеть на одном месте те три года, которые должно было продолжаться обучение. Много ездил по Афганистану и Западной Африке, а затем устроился в журнал *Sunday Times* консультантом по искусству. Но даже такая работа сковывала его — через два года Брюс прислал в ре-

дакцию телеграмму: «Уехал в Патагонию на шесть месяцев». В результате появилась книга «В Патагонии»; после этого Чатвин начал жить писательским трудом и мог путешествовать совершенно свободно. Писатель считал себя кочевником и ездил так много, что друзья никогда не могли сказать точно, где он в данный момент находится. Даже во время работы над книгой он не мог подолгу жить на одном и том же месте и постоянно переезжал от приятеля к приятелю или из одного отеля в другой. Брюс всегда возвращался в свой оксфордский дом, к жене и друзьям, но оказавшись там, сразу же начинал планировать следующий побег. Биограф Чатвина Николас Шекспир (Nicholas Shakespeare) пишет: «Стоило ему где-нибудь поселиться, как начинал испытывать “муки оседлости”. Даже любимые места быстро ему наскучивали»¹².

Чатвин умер от СПИДа в возрасте 48 лет, но, как и Рембо, с точки зрения психологического времени прожил очень долгую жизнь.

Но даже такой вариант не слишком практичен — ведь у большинства из нас нет работы, которая позволяла бы полную свободу. Однако и при обычном образе жизни и неизменной жизненной ситуации и обстановке можно все же стремиться к новизне впечатлений. Это третий, самый мягкий вариант применения данного метода для продления времени жизни. Здесь важно не то, в каких условиях и где вы живете, а чем вы занимаетесь и какие впечатления получаете. Так, в профессиональной жизни вы можете обеспечить себя новыми впечатлениями и опытом, если постараетесь время от времени менять работу или по крайней мере — свое положение внутри одной компании. В свободное время вы можете обеспечить себя новыми впечатлениями, если будете постоянно расширять свои интересы и знания, осваивать новые умения и встречаться с новыми людьми. Разумеется, выходные дни и отпуск вы можете использовать для того,

чтобы знакомиться с новыми местами. Важно по возможности избегать повторов и рутины и постоянно искать новые впечатления, а не просто возвращаться к старым. Такой образ жизни, конечно, не растянет ваше время как у Рембо, Андреа или Брюса Чатвина, но вы наверняка обнаружите, что в неделях и месяцах теперь стало куда больше времени, чем прежде.

В качестве примера здесь можно привести жизнь Жана-Мари Гюйо, которого я уже цитировал. Этот французский философ умер от туберкулеза в 1888 г. в возрасте 34 лет, а большую часть взрослой жизни безвыездно провел в Провансе. Гюйо практически не путешествовал, зато обладал невероятной любознательностью. Он написал 10 книг и множество статей по широчайшему кругу предметов, включая философию, психологию, социологию, религию и эстетику. Вероятно, неутолимая жажда новых знаний и информации, как и непрерывный поток собственных идей, существенно растягивали для него время, что делало его жизнь длиннее, чем подразумевают прожитые им годы. Историк психологии Доуве Драйсма (Douwe Draaisma) отмечает:

Можно сказать, он прожил более длинную жизнь благодаря тому, что обновлял свой внутренний мир на каждом повороте. Его стремительное, чуть ли не маниакальное путешествие по самым разным областям философии и психологии, должно быть, не меньше развивало его ум и расширяло кругозор, нежели настоящее путешествие¹³.

Проблема новых впечатлений

Суммируем сказанное. Итак, если вы хотите замедлить время, не важно, на короткий период или на всю жизнь, вам следует:

- избегать состояний сосредоточенности;
- всегда стремиться к новым впечатлениям, новой обстановке, новому опыту.

Однако попытка замедлить время при помощи новых впечатлений порождает и проблемы. Главная из них состоит в том, что человек при этом — в любом из трех вариантов — просто пытается *уйти* от проблемы, а не решить ее. Как при бегстве от полиции, все усилия способны лишь удерживать вас на шаг впереди механизма десенсибилизации, никак не затрагивая его глубинных причин. В конце концов все это приносит ощущение бессмысленности жизни, — человек просто болтается с места на место, не имея никакой реальной причины находиться где бы то ни было. Можно даже сказать, что когда-нибудь механизм десенсибилизации непременно догонит нас. В конце концов мир конечен, невозможно все время убежать в новые страны и культуры. Со временем новизна чужих мест сама станет для вас привычной и будет вызывать лишь скуку, как прежде родной дом. Похоже, именно это произошло с Рембо ближе к концу его скитаний. «Что я здесь делаю?» — написал он родным из Африки.

Какой смысл во всех этих разъездах и скитаниях, усилиях и приключениях среди чуждых племен, во всех этих странных языках, которыми забиваешь голову, во всех этих неопишуемых испытаниях, если однажды, спустя несколько лет, я не смогу найти покой в том месте, которое мне более или менее понравится, и обрести семью¹⁴.

К счастью, существует другой подход к решению этой проблемы — более связанный с внутренним миром. Мы сможем растягивать время — и даже выходить за его пределы, — если изменим *себя*, а не просто свои занятия и окружающую обстановку.

Как научиться расширять время и выходить за его пределы

Если мы знаем, что время с возрастом ускоряется из-за действия механизма десенсибилизации, то несложно сделать вывод: один из способов навсегда растянуть наше ощущение времени — остановить этот механизм или, точнее говоря, сделать его работу ненужной. Точно так же, если стремительный ход времени, который мы обычно испытываем, и строго линейное ощущение времени определяются нашим эго, то еще один способ растянуть ощущение времени — выйти за пределы эго и притупить острое ощущение отдельности, которое изолирует нас от остальной реальности и создает иллюзию времени.

В конце главы 5 я высказал предположение, что в определенном смысле это означало бы существование, подобное жизни традиционных аборигенных народностей с их обостренным восприятием мира явлений и менее выраженным и менее индивидуалистичным эго. А в главе 6 я сделал вывод, что это было бы равносильно постоянно-му пребыванию в высших состояниях сознания — ведь обостренное восприятие и преодоление отдельности «Я» (ощущение единства со Вселенной) как раз и характерны для HSC.

Идея изменить себя таким образом может показаться совершенно искусственной, но на самом деле она очень проста. По крайней мере принципы просты — правда, воплощение этих принципов в жизнь требует от человека определенных усилий и самодисциплины.

Медитация

Самое важное, что мы можем сделать для расширения чувства времени и выхода за его пределы, — это регулярно медитировать.

Судя по всему, медитация для человека естественна, в частности об этом говорит тот факт, что практика медитации получила независимое развитие во многих частях света. Чуть ли не в каждой культуре Евразийского материка имеется собственная форма медитации. В Древней Индии эта практика была составной частью таких духовных направлений, как веданта, буддизм, джайнизм и йога. В Китае практика *цзо-ван* — «сидение с чистым сознанием» — приобрела популярность в конце I тыс. до н. э. В исламе и иудаизме в духовных традициях суфизма и каббалы также были разработаны свои формы медитации, тогда как в православии молитва Отче наш («Господи Иисусе Христе, сыне Божий, помилуй мя, грешного») также представляет собой откровенно медитативную практику. Некоторые современные христиане выступают против медитации, считая, что успокоенное сознание каким-то образом «открыто» дьяволу, но даже в западном христианстве медитативные практики имеют давнюю историю, особенно в монастырских традициях. Христианский текст XIV в. «Облако незнания» (написанный неизвестным человеком, жившим в центральной части Англии в XIV в.), как и знаменитые духовные упражнения св. Игнатия, рекомендует своеобразную медитацию с мантрами.

Вероятно, существуют тысячи различных техник медитации, но все они подчиняются одним и тем же базовым принципам. Цель медитации — успокоить сознание, замедлить постоянно мелькающие в сознании хаотические мысли, пока они полностью не исчезнут, и тогда приходит состояние ментального покоя, или чистого сознания. В медитации мы добиваемся этого, *фокусируя сознание*; пытаюсь полностью сосредоточить внимание на какой-то конкретной точке, объекте или образе. Различные техники рекомендуют для концентрации разные объекты: мантры, дыхание, точку внутри нашего собственного сознания, мысленный образ, реальный объект, к примеру, пламя свечи или священный символ, такой как мандала. Такое сосредоточение внимания может привести к ментальному покою. Обычная наша мысленная болтовня подпитывается нашим вниманием к ней; если мы погружены в нее, сознание будет постоянно перескакивать с одной ассоциации на другую. Но если мы сосредоточимся на другом объекте, мысленная болтовня естественным образом умолкнет — как затухает пламя, когда нечему гореть. Некоторые практики рекомендуют, когда сознание успокоится, перестать фокусироваться на объекте, чтобы отдаться душевному покою и ни на что не отвлекаться.

Для такой простой практики медитация невероятно эффективна на самых разных уровнях. Исследования показали, что она может улучшить физическое состояние человека по целому ряду параметров. Медитация может снизить частоту сердечных сокращений и кровяное давление, ее успешно используют для лечения гипертензии и сердечно-сосудистых заболеваний. Она способна стимулировать иммунную систему, уменьшать хронические боли, облегчать астматические состояния и даже способствовать выздоровлению при раковых заболеваниях¹. Если бы такие результаты давало

какое-нибудь лекарство, оно мгновенно прославилось бы как чудо-лекарство и оказалось бы в каждой домашней аптечке мира. Но этого мало; помимо физической, медитация приносит и громадную психологическую пользу. Многочисленные исследования показывают, что регулярная медитация снимает тревогу и стресс и может помочь человеку справиться с бессонницей, депрессией, алкоголизмом и пристрастием к наркотикам. В целом можно сказать, что эта практика способствует психологическому благополучию и ощущение счастья. В 2003 г. исследование Пола Экмана (Paul Ekman) из Университета Калифорнии показало, что у буддистов, много лет практикующих медитацию, наблюдается существенно меньшая активность в мозжечковой миндалине — части мозга, связанной со страхом и беспокойством. Экман обнаружил, что те, кто практикует медитацию, менее подвержены смятению, шоку и гневу, чем другие люди; это позволяет предположить, что они значительно более спокойны и довольны жизнью². В том же году участникам исследования в Университете Висконсина был предложен восьминедельный курс медитации, которую они практиковали по часу в день. После обучения мозг участников подвергли сканированию, которое показало, что по сравнению с контрольной группой у них наблюдалось значительно большая активность в левой предлобной доле мозга — зоне, соотносимой с меньшей тревожностью и более позитивным эмоциональным состоянием. (Интересно, что это исследование также обнаружило у практикующих медитацию более сильную иммунную систему, чем у людей из контрольной группы. Через восемь недель обе группы получили дозу вакцины против гриппа. Проведенные еще через месяц тесты показали, что практикующие медитацию отреагировали на прививку лучше, у них выработалось значительно больше антител.)³ К тому же психологиче-

ский эффект медитации, вероятно, значительно сильнее, чем у прозака, валиума или любого психотропного препарата, так что неудивительно, что многие врачи теперь рекомендуют пациентам именно медитацию.

Но для читателей этой книги важнее всего то, что медитация, как я уже упоминал в главе 6, — самый надежный путь достижения высших состояний сознания. Хорошая медитация — когда вы сидите спокойно 20 минут или больше, концентрируя внимание на какой-нибудь мантре или на дыхании, пока ваше сознание не достигнет относительного спокойствия и пустоты, — всегда приводит к обостренному восприятию и ослабленному чувству эго-отделенности, а значит, к растянутому чувству времени. Эта практика способствует увеличению вашей внутренней энергии, которая остается и после завершения сеанса. Это означает, что механизму десенсибилизации незачем беречь энергию, отключая наше внимание от реалий окружающего мира. Наоборот, у вас появляется дополнительная энергия, которую можно пустить на восприятие, так что вы пробуждаетесь к восприятию всего, что вас окружает, как это происходит у детей. А поскольку эго поддерживается мысленной болтовней, когда медитация успокаивает сознание, эго ослабляется и на время может даже совсем раствориться.

Однако речь идет не только о *расширении* чувства времени — при помощи медитации можно полностью выйти за его пределы. Если во время или после медитации ваше сознание спокойно и пусто, а внимание полностью сосредоточено на настоящем моменте — линейное время в определенном смысле прекращает для вас существовать. Нет ни прошлого, ни будущего, есть только постоянное настоящее, постоянное «сейчас». Я уже высказывал предположение, что линейное чувство времени создается мыслями, так как очень большая доля мысленной болтовни ориентирована на прошлое и будущее. Поэтому,

когда мысли останавливаются, а сознание настоящего момента полностью сохраняется, времени фактически уже не существует. Эго как структура временно прекращает существование, и то же самое происходит со структурой времени.

Это преходящие эффекты медитации, но медитация работает и в долговременной перспективе. При помощи регулярной медитации постепенно мы укротим наше эго *навсегда*. Со временем медитация приучает эго к спокойствию. Если в нормальном состоянии эго безудержно болтает по собственной воле и инициативе, наполняя наше сознание непрерывным потоком мыслей, которые нам вовсе не нужны, то регулярная медитация *укрощает* эго и делает нормой состояние относительного спокойствия. Ментальная энергия, которую мы обычно расходует в мысленной болтовне, сохраняется, в результате чего внутри нас постоянно поддерживается высокая концентрация энергии — а это позволяет всегда остро ощущать реальность окружающего мира. Вследствие этого мы обрабатываем гораздо больше перцептивной информации, чем в обычном своем десенсибилизированном состоянии, и время замедляется.

Еще один долгосрочный эффект регулярной медитации состоит в том, что по мере того, как наше сознание успокаивается и освобождается от мысленной болтовни, эго слабеет, а его структура становится менее жесткой. Эго перестает главенствовать в нашем ментальном пространстве, а порождаемое им чувство отдельности от окружающего мира начинает терять силу. Мы, в нашем сознании, уже не существуем в пугающем состоянии эго-изоляции и противопоставления себя другим людям и остальному миру. Стены начинают исчезать, рождая ощущение единения с миром. И опять же, поскольку нормальное чувство времени порождается нашим эго, его обуздание влечет за собой постоянно расширенное чувство времени

и способность жить здесь и сейчас, а значит — выходить за пределы линейного времени.

Таким образом, помимо прочих достоинств, медитация представляет собой мощный инструмент преобразования нашей собственной психики, преодоления дисгармонии нашего обычного состояния. Но, как и следовало ожидать, добиться всего этого нелегко. Да, техника медитации проста, но реальная практика может оказаться очень сложной. Большинство преподавателей рекомендуют проводить по два сеанса медитации длительностью 20–30 минут в день. Предпочтительно при этом сидеть в полном молчании на полу со скрещенными ногами. (Некоторые инструкторы, правда, говорят, что достаточно просто сидеть на стуле с прямой спиной; но лежать все-таки не рекомендуется, поскольку велика вероятность уснуть.) Некоторым медитация сразу начинает приносить пользу, а другие приходят в ужас, столкнувшись с беспорядочной мысленной болтовней и не видя возможности справиться с ней. Иногда такие люди спешат сделать вывод, что медитация не для них, но важно помнить, что это постепенный процесс. На то, чтобы утихомирить мысленную болтовню и почувствовать хоть в какой-то степени настоящий ментальный покой, могут потребоваться месяцы. Я медитирую (почти) ежедневно уже больше 10 лет, и меня до сих пор поражает, как много чепухи мечется в моем сознании и как сложно бывает порой приостановить поток мыслей. Я выделяю для медитации по крайней мере полчаса, потому что не меньше 10 минут у меня уходит на то, чтобы разогнать мысленный туман и ощутить хоть какой-то внутренний покой. (Надо заметить, что это нередко зависит от жизненных обстоятельств; если я достаточно спокоен, не слишком занят или встревожен, все получается легче.)

Дело в том, что медитация требует усилий и дисциплины. Это занятие не для дилетантов и не для слабовольных

людей. Но если вы готовы не жалеть сил и не отчаиваться — что ж, со временем позитивный эффект непременно будет достигнут, и эффект тем более серьезный, чем дольше будет продолжаться практика. В конце концов после нескольких лет регулярной медитации вам, возможно, удастся окончательно успокоить свое эго и достичь постоянно высокого уровня ментальной энергии и постоянно расширенного ощущения времени.

Не вредно повторить, что — в отличие от мистического восприятия и расширенного чувства времени, связанных с употреблением наркотиков или шизофренией, — высшее состояние сознания, связанное с медитацией, не влечет за собой *никаких отрицательных побочных эффектов*. Как мы уже говорили, исследования показывают, что те, кто долго практикует медитацию, имеют меньше проблем со здоровьем, испытывают меньше тревоги и беспокойства и в целом счастливее других людей. Как правило, они лучше умеют концентрировать внимание, менее подвержены негативным эмоциям вроде гнева и обиды, более заботливы и сострадательны. Важно также и то, что эго при этом вовсе не уничтожается, а лишь *успокаивается*. Оно по-прежнему на месте, по-прежнему играет свою важную организующую и объединяющую роль, но теряет при этом всеподавляющую мощь, хаотичность и отдельность.

Осознанность

Второй после медитации главный внутренний способ расширить и преодолеть время — практиковать то, что буддисты называют *осознанностью* (mindfulness). Несколько раз мы уже касались этой темы: осознанность означает полную концентрацию внимания на настоящем моменте, окружающем мире и собственных действиях и полное осо-

знание себя в данный момент и в данной обстановке. Медитация приводит человека в состояние естественной осознанности — и на время, и в долговременной перспективе. Наше сознание освобождается от мысленной болтовни, и мы автоматически обращаем все свое внимание на окружающий мир и собственные действия. Но можно прийти к осознанности и через сознательное усилие — для этого достаточно все время *помнить* об этом и жить сейчас.

Джон Кабат-Зинн в книге «Прийти в чувство» (Coming to Our Senses) одобрительно отзывается о таком подходе. Он излагает теорию Рэя Курцвейла (Ray Kurzweil) о том, что время с возрастом ускоряется из-за уменьшения количества заметных событий в жизни, и предлагает как один из способов замедлить время — «наполнить свою жизнь как можно большим количеством новых и по возможности значимых событий». Другими словами, нужно делать то, о чем я говорил в предыдущей главе: стремиться к новым впечатлениям в максимально возможной степени. Однако Кабат-Зинн считает, что лучше менять не образ жизни, а способ *восприятия* мира. Не обязательно искать приключений, чтобы происходили события «достойные внимания»; просто на все, происходящее в жизни, надо обращать внимание. Он пишет:

Крохотные моменты могут стать настоящими вехами. Если бы вы по-настоящему присутствовали в них, когда они разворачивались, — не важно, что при этом происходило, — вы обнаружили бы, что каждый момент уникален и нов, а потому важен. Ваше восприятие времени замедлилось бы. Возможно, открыв для себя вневременность настоящего момента, вы сумели бы вообще выйти за пределы субъективного восприятия хода времени⁴.

Другими словами, такая осознанность расширяет время, поскольку мы обрабатываем гораздо больше пер-

цептивной информации, чем обычно, — точно так же бывает с нами и в незнакомой обстановке. Мы впитываем всю ту информацию, которую обычно пропускаем мимо себя из-за того, что наше сознание забито мысленной болтовней. Делая что-то новое для себя или необычное, мы *провоцируем* у себя состояние осознанности. Но это показывает, что новые впечатления на самом деле не обязательны. Все наши впечатления могут стать свежими и новыми, если мы постараемся поддерживать в себе осознанность.

Самое лучшее в осознанности — то, что ее можно добиваться в любое время. Не нужно выделять особые полчаса или заботиться о том, чтобы вокруг царил тишина. Любое повседневное занятие — принимаете ли вы душ, чистите зубы, готовите чай, моете посуду или даже идете в магазин — можно использовать как благоприятную возможность. На курсах я обычно предлагаю студентам выбрать два любых повседневных дела и постараться делать их осознанно. К примеру, принимая утренний душ, не позволяйте сознанию беспорядочно жонглировать мыслями о планах на сегодня или о том, что было вчера. Вместо этого попытайтесь сосредоточить внимание на происходящем, быть здесь и сейчас, по-настоящему почувствовать воду на коже и ощущение тепла и чистоты.

Или можно выбрать ежедневный путь от станции метро до дома. Вместо того чтобы без конца пережевывать проблемы трудового дня или мечтать о девушке, которая сидела в поезде напротив, сосредоточьтесь на окружающем: посмотрите на небо, на дома, мимо которых проходите, осознайте себя самого, идущего по улице. Самое важное — прекратить думать и начать *осознавать*, жить здесь и сейчас, что бы вы ни делали, а не «там и тогда» в собственных мыслях.

Я часто даю студентам упражнения на осознанность при помощи набора карточек. Они разделены на группы и содержат указания вроде: «Зрение: взгляните на ваши

руки, обратите внимание на различные линии, текстуры и оттенки»; «Вкус: съешьте конфету тщательно и медленно, обращая внимание на различные ароматы и ощущения»; «Осязание: выйдите в сад и внимательно пощупайте деревья, листья и стены»; «Обоняние: выйдите в сад и неторопливо вдыхайте ароматы растений и деревьев». Иногда я приношу с собой пакет мандаринов или печенья или даю каждому студенту стакан воды и прошу съесть или выпить это как можно медленнее и внимательнее. Обычно я даю студентам на эти занятия около пяти минут, и после они непременно говорят мне, что поражены богатством и тонкостью своих ощущений, огромным количеством замеченных подробностей и испытанных ощущений. Как правило, я не прошу оценить, сколько прошло времени, но если прошу, то большинство из них называют преувеличенные цифры; это позволяет предположить, что время для них шло медленно.

Кроме того, студенты обычно говорят, что после этих упражнений чувствуют себя умиротворенными, расслабленными и интеллектуально активными одновременно. Вообще, самая поразительная черта осознанности в том, что она делает любое занятие радостным. Раньше я ненавидел мыть посуду и старался всеми способами улизнуть от этого занятия, но стоило мне попробовать мыть посуду «осознанно», и мое отношение полностью переменялось. Я начал делать это в тишине, а не под радио или музыку, а вместо того, чтобы думать, стал пытаться обращать внимание на то, что вижу и чувствую, — на ощущение горячей воды на руках, на звуки ее всплесков, на сверкание мыльной пены. Я мыл каждый предмет медленно и тщательно и ставил его осторожно в сушилку, не стараясь как можно скорее избавиться от неприятного занятия. Я пораился, насколько приятно мыть посуду, как согревает душу это спокойное занятие. С тех пор я перестал рассматривать мытье посуды как неприятную обязан-

ность; это для меня скорее время замедлить бег и сконцентрироваться на настоящем.

Как и в случае с медитацией, считает Джон Кабат-Зинн, вполне возможно, что осознанность позволяет не только замедлить время, но и вообще «выйти за его пределы». На одном уровне в моменты осознанности мы выходим за пределы линейного времени потому, что наши мысли перестают создавать прошлое и будущее; остается только настоящее, ничего кроме настоящего. Кажется, что время больше не состоит из мгновений, которые возникают и затем исчезают, как капли в вечно меняющейся реке; теперь это статичное настоящее, которое всегда *здесь*. На другом, более глубоком уровне мы можем выходить за пределы времени потому, что наше эго полностью растворяется, оставляя нас в состоянии чистого, безусловного сознания, где не существует такой вещи, как время.

Подобно медитации, осознанность производит не только немедленное, но и долговременное действие. Если мы практикуем ее регулярно, она, помимо всего прочего, способствует устойчивому прекращению мысленной болтовни — и следовательно, ослаблению эго и усилению ментальной энергии. Каждый раз, когда вы практикуете осознанность — или медитируете, — поток мысленной болтовни в вашем сознании чуть ослабевает, а эго умирится.

Неторопливость

Действовать осознанно в значительной мере означает действовать медленно. Невозможно практиковать осознанность, когда вы торопитесь, — ведь ваше внимание при этом не сосредоточено на настоящем, а обращено в будущее, куда, собственно, вы и торопитесь. Когда вы

спешите, на самом деле вы убегаете *от* настоящего момента. Вы не хотите обратить на него внимание то ли потому, что этот момент неприятен, то ли потому, что будущее представляется более интересным, — так что вы отворачиваетесь от настоящего и спешите в будущее. Но, конечно же, эти будущие моменты, когда вы их достигнете, тоже окажутся неприятными или скучными, и вы тоже не захотите их принять. Вы пронесетесь сквозь них, продолжая с надеждой глядеть в будущее. Пока продолжается эта гонка, вы не живете в настоящем. А поскольку реально в нашей жизни только настоящее, вы в каком-то смысле не живете вообще.

Современный мир заставляет нас постоянно спешить. Веками наша культура вела неустанную борьбу против времени, пытаясь ускорить все без исключения процессы. Все меньше времени требовалось — на путешествие из одной точки в другую, на пересылку сообщений, на производство вещей, на приготовление пищи, на уборку дома, на стирку, на строительство и т.д. В некоторых отношениях это, конечно, благотворный процесс. Нет никаких сомнений в том, что сберегающие время изобретения вроде стиральной машины или пылесоса помогли освободить женщин от нудных домашних дел и дали им возможность посвятить больше времени образованию и карьере. Но в последние годы тенденция к ускорению, похоже, вышла из-под контроля и теперь привносит в нашу жизнь дополнительный стресс. Мы так спешим побыстрее приготовить еду, что не получаем удовольствия от кулинарного творчества. Мы так спешим поесть, что не успеваем насладиться едой. Мы так стремимся жить быстро, что вообще забываем жить. Согласно одному из исследований, в 1960-х гг. 74% американцев говорили, что время от времени — а то и всегда — чувствуют себя загнанными; к 1995 г. доля таких людей увеличилась до 87%⁵.

Именно с этой спешкой борется распространившаяся во всем мире движение за неторопливость Slow Movement. Все началось с движения Slow Food (медленная еда), которое впервые заявило о себе в начале 1990-х гг. в ходе акций протеста против открытия в Риме ресторана «Макдоналдс». Теперь Slow Food охватывает 83 000 членов в 100 странах мира и пытается убедить людей есть органическую местную пищу и, самое важное, медленно готовить (чтобы получать удовольствие от кулинарного творчества) и медленно есть (чтобы успеть насладиться едой). Вслед за медленной едой появились и другие движения: медленный туризм, медленная работа, медленные города, медленное образование, медленные книги и др. Медленный туризм призывает избегать бешеных туристских гонок; лучше пожить недельку на одном месте — может быть, в арендованном коттедже или фермерском доме, — и потратить время на знакомство с местностью, передвигаясь пешком или на велосипеде. Медленное образование означает отказ от целенаправленной потогонной системы обычного школьного расписания и обучение детей в менее напряженной, более здоровой и творческой обстановке⁶.

Главная цель всех этих движений (и Slow Movement в целом) — научить нас получать удовольствие от повседневных дел, вместо того чтобы пытаться поскорее разделаться с ними, ведь именно из них и состоит наша жизнь. Поборники неспешности призывают людей отказаться от ношения часов, удалить из своей жизни несущественные дела и занятия и подобрать себе какое-нибудь «медленное хобби», такое как йога, садоводство или вязание. Другими словами, жить осознанно и фокусировать внимание не на будущем, а на настоящем.

Мы стремимся делать все быстро, теоретически — чтобы сберечь время. Парадокс в том, что, если делать все медленно, можно в смысле времени стать гораздо богаче.

Медленно убираясь в доме или готовя обед — если, конечно, делать все это осознанно, — мы *создаем* для себя дополнительное время.

Третье состояние сознания

Если вы будете регулярно медитировать и постараетесь жить осознанно, вы скоро начнете создавать в своей жизни время еще одним способом. Я уже говорил, что большинство из нас пребывает поочередно то в состоянии сосредоточенности, то в состоянии скуки. Вообще говоря, большую часть своего времени мы проводим в первом состоянии: днем сосредоточиваемся на работе, вечером ищем развлечений. У нас нет особого выбора, поскольку, как мы уже видели, состояние рассредоточенности (или скуки) нам выносить трудно.

Но медитация и осознанность, помимо прочего, дают нам возможность жить в *третьем* состоянии сознания. Мы знаем, что состояние рассредоточенности так неприятно отчасти потому, что нам приходится терпеть собственную психическую энтропию — выслушивать хаотическую (и, как правило, негативную) мысленную болтовню; другая причина — фундаментальное чувство изоляции и одиночества, порождаемое нашим развитым эго. Но медитация *избавляет* нас от всего этого. Вихрь мысленной болтовни замедляется и исчезает совсем; со временем мы научаемся использовать свой мыслительный механизм только тогда, когда мы на самом деле *хотим* думать — вместо того чтобы думать волей-неволей постоянно. Одновременно, по мере того как границы нашего эго становятся менее выраженными, мы избавляемся от ужасающего ощущения, что загнаны в капкан собственных мыслей, тогда как реальность остается там, снаружи, по другую сторону черепной коробки.

Это означает, что нам не нужно больше заполнять свободное время развлечениями. Внутренняя дисгармония, заставляющая нас проводить так много времени за пределами самих себя, устранена. Обычно мы напоминаем девочку-подростка, которая проводит все свое время вне дома, так как родители постоянно ругаются и в доме ужасная атмосфера. Но медитация и осознанность меняют обстановку, домашние раздоры уходят, и девочка снова начинает чувствовать себя дома комфортно. Другими словами, мы снова обретаем способность жить внутри себя; одновременно это означает жить в настоящем моменте и жить в мире. Некоторое время нам приходится прикладывать сознательное усилие, чтобы жить в настоящем, но затем мы начинаем проявлять осознанность естественно и спонтанно, не отвлекаясь от текущего момента. После этого мы можем просто сидеть в своей комнате, не включая телевизор и не открывая книгу, ждать в очереди без нетерпения, заниматься каким-то монотонным делом без скуки и раздражения. Нам больше не нужно убивать время; в результате (хотя, конечно, мы будем иногда уделять внимание вещам, которые нас интересуют, а значит, проводить время в состоянии сосредоточенности) мы проводим меньше времени в состоянии пассивной сосредоточенности и потому проживаем в своей жизни больше времени.

Выход за пределы линейного времени

Как только мы достигаем этой точки и начинаем жить в естественном состоянии осознанности, линейное время для нас больше не существует. Это неизбежно, поскольку — как мы уже видели — чувство линейного времени порождается мысленной болтовней, а в нашем третьем состоянии мысленной болтовни нет — или по крайней

мере очень мало. В результате будущее и прошлое теряют для нас свое значение. Мы о них по-прежнему помним и знаем, мы по-прежнему способны, если захотим, вспоминать прошлые события или планировать будущее, но ни будущее, ни прошлое уже не довлеют над нами. Мы знаем, что на самом деле это абстрактные категории и что в реальности существует лишь одно время: настоящее. Мы не забываем о сроках и планах, но уже не чувствуем, что они давят на нас. Мы не ощущаем, что время стремительно убегает, поскольку на самом деле никакого времени не существует, есть только *сейчас*.

Мы освобождаемся также от деструктивной силы линейного времени, от жуткого ощущения, что все вокруг временно и нестабильно, что «время-разрушитель» непрерывно укорачивает наши жизни. Многие романтические поэты чувствовали гнев и отчаяние, когда думали о времени, — ведь время ведет нас к смерти и напоминает, что красота и счастье преходящи. Французский поэт Бодлер жаловался на «ужасный груз Времени, что давит на плечи и прижимает к земле»⁷, а Китс сетует, что в этом мире времени «красота не властна сохранять сияние очей, а новая любовь едва ль дотянет и до завтра»⁸. Такой взгляд на время рождал «временную болезнь» (по определению Ларри Досси), которая разъедает всю нашу культуру и которая — указывает Досси — не просто вредна для нашего психологического здоровья, но и влечет за собой некоторые из самых смертельных болезней, связанных со стрессом, — вроде рака и сердечных заболеваний⁹. Но, прочно укоренившись в настоящем, вы освобождаетесь и от этого экзистенциального отчаяния, и от временной болезни. В каком-то смысле вы теперь едины со временем, вы плывете вместе с ним, а не вне его, пытаетесь не отстать. Вместо того, чтобы фокусироваться на будущем и бежать от настоящего, пытаетесь поскорее попасть туда, вы начинаете по-новому воспринимать стабильность.

Вы начинаете видеть в настоящем непрерывную постоянную реальность, реальность великолепную и значимую, а не серию мгновений, которые проносятся мимо и исчезают навсегда. Время — уже не река, а океан. Буддийский ученый Ньянапоника Тхера (Nyanaponika Thera) сказал: «Правильная осознанность возвращает человеку утерянную жемчужину свободы, выхватывая ее прямо из зубов дракона-времени»¹⁰. Внешние условия вашей жизни будут, разумеется, меняться и дальше, но это обстоятельство уже не делает счастье невозможным (как считал Шопенгауэр), поскольку вы обладаете *внутренним* счастьем и стабильностью, неподвластными внешним обстоятельствам.

Прогресс, а не регресс

Этими новыми отношениями со временем мы обязаны изменениям в собственной психике: мы подчинили эго и укротили его безумную мысленную болтовню, обеспечив тем самым постоянный запас и даже избыток внутренней энергии, избавились от острого чувства эгоотдельности и двойственности. Вы могли бы возразить, что это означало бы возвращение в детство — в конце концов сильное эго и механизм десенсибилизации развивается у нас в процессе взросления, и избавление от них подобно возвращению в детство.

Да, между этим состоянием и детством действительно можно провести некоторые параллели. На этом уровне мы воспринимаем окружающую действительность с той же интенсивностью и остротой, что и в детстве. Без механизма десенсибилизации мир всегда воспринимается как невероятно реальное и завораживающее место; мы никогда не испытываем скуки. Подобно детям, мы в значительной степени свободны от психологического дискомфорта,

которым мучается большинство взрослых. Когда нам удастся унять эго, пропадает беспорядочная мысленная болтовня, а вместе с ней тревожность и беспокойство, придающие негативный настрой большинству наших спонтанных мыслей. Кроме того, теперь, когда наше эго не так остро выражено, мы уже не испытываем фундаментального чувства эго-изоляции — не чувствуем, что заперты внутри собственной головы, тогда как весь остальной мир находится там, снаружи. Подобно детям, мы не чувствуем своей отдельности от мира, а наоборот, ощущаем себя его частью.

Если говорить о времени, то параллели также несомненны. Выходя за пределы собственного обычного эго — или иными словами, двигаясь к высшему состоянию сознания, — мы проходим совершенно иной путь от детства к взрослости. Если, взрослея, мы все больше подчиняемся времени, то теперь наоборот. Если в юности ход времени постепенно ускорялся, то теперь — постепенно замедляется. Ход времени замедляется до тех пор, пока вы не достигнете высших, мистических уровней сознания, — где эго полностью исчезает, — и вы вновь попадете в царство, где нет времени, в котором вы обитали в первые месяцы своей жизни.

Но, несмотря на очевидные параллели, речь идет вовсе не о том, чтобы впасть в детство. Речь идет не о том, чтобы разрушить или уничтожить наше эго, но о том, чтобы обрести контроль над ним и научиться выходить за его пределы, — т. е. это не возвращение в более раннее состояние, а переход на следующий, более высокий уровень. Философ Кен Уилбер указывает, что дети живут в *пре*-эгоистическом, в *пре*-рациональном состоянии, тогда как мистики — в *транс*-эгоистическом и *транс*-рациональном¹¹. Проблема не в эго самом по себе, а в том, что оно излишне развито, непослушно и хаотично и в результате захватывает все наше суще-

ство и отвращает нас от нашей «истинной сущности» — или воспринимающего сознания, — которое, как говорят духовные учителя, лежит под ним. Но в то же время эго нам *необходимо*. Несмотря на серьезные отрицательные стороны, взрослое эго приносит нам громадную пользу. Так, оно дает человеку практические и организационные умения, которыми дети не обладают, гораздо большие возможности концентрации и интеллекта, способность мыслить абстрактно и логически. Выход за пределы нашего нормального эго, очевидно, не означает принесение всего этого в жертву — он означает скорее избавление от недостатков при сохранении положительных качеств. Эго как структура остается на месте, мы можем пользоваться им при необходимости — когда нужно думать логическим или быть практичным. Это как пальто, которое мы можем снять или, при необходимости, надеть. Но эго уже не монополизирует всю нашу психическую энергию и не доминирует над всем нашим существом.

Конец времени

Подведем итоги. Если вы хотите расширить свое время и научиться выходить за его пределы посредством внутренних ресурсов — в противоположность внешним, когда время расширяется за счет новых впечатлений, — то вам следует:

- регулярно медитировать, если возможно, дважды в день;
- учиться осознанности — выбрать два ежедневных занятия, которые вы будете стараться выполнять осознанно; к примеру, это может быть принятие душа или прогулка до автобусной остановки;

- практиковать осознанность во всем: стараться сделать свою жизнь менее лихорадочной, менее подверженной стрессам; стараться выполнять все повседневные дела медленно. Вообще, никогда и никуда не спешить без абсолютной необходимости.

Медитация и упражнения в осознанности, конечно, будут расширять ваше чувство времени на какой-то период — скажем, на несколько часов после соответствующей практики. Но через несколько месяцев вы, по идее, должны почувствовать и кумулятивный эффект долговременной практики. Ваше обычное состояние начнет изменяться, и разовьется *постоянно* расширенное чувство времени. Происходит это по трем причинам.

1. Вы выходите на более высокий энергетический уровень; это означает, что механизму десенсибилизации больше незачем работать и вы начинаете получать из окружающего мира и собственного опыта гораздо больше сенсорной информации.
2. Ваше эго ослабевает и теряет доминирующие позиции. А поскольку время есть порождение эго, то оно при этом замедляется. Вы становитесь менее зависимыми от линейного времени.
3. Вы осваиваете искусство жить текущим моментом, поэтому вам больше незачем убегать в состояние сосредоточенности и стремиться к тому, чтобы время шло побыстрее.

Само собой разумеется, способ справиться со временем внутренними ресурсами свободен от проблем и недостатков, которые несет с собой путь поиска новых впечатлений, т. е. внешних источников. Внутренний путь не требует никуда бежать или ехать; человеку не нужно постоянно двигаться, пытаясь удержаться на шаг впереди настигающего механизма десенсибилизации; не нужно

и приносить в жертву все остальные человеческие потребности. Вы не нуждаетесь в постоянной новизне, поскольку все ваше окружение, весь ваш опыт — даже если вы уже испытывали подобный или точно такой уже не одну тысячу раз, — по-прежнему остается и всегда будет оставаться для вас восхитительно реальным и абсолютно живым. При всем своем невероятном героизме Артюр Рембо совершил принципиальную ошибку, из-за которой все его попытки обрести свободу были обречены на неудачу: он попытался изменить свою жизнь, а не свою душу. Новые впечатления — необходимая пища для сознания; они всегда производят стимулирующий эффект и растягивают время. Но преодолеть механизм десенсибилизации они не способны.

Безусловно, наилучший способ заставить жизнь продолжаться дольше состоит не в этом. Для этого не обязательно делать свою жизнь как можно безопаснее; не обязательно пытаться оттянуть процесс старения при помощи здоровой еды и физических упражнений; не обязательно замораживать свое тело после смерти; не обязательно даже наполнять жизнь новыми впечатлениями. Необходимо другое: расширить время *изнутри*, изменив собственную психику, через которую мы, собственно, и воспринимаем время.

Если вы сумеете изменить себя таким образом, то получите гораздо больше, чем просто дополнительное время. Более того, другие ваши приобретения окажутся настолько важными, что желание прожить как можно дольше не будет для вас таким уж значимым. В каком-то смысле желание прожить как можно дольше немногим отличается от эгоистического желания иметь как можно больше автомобилей или зарабатывать как можно больше денег. Такое желание означает, что вы хотите *обладать* временем, добавить к собственной жизни как можно больше дополнительных мгновений. Оно означает также, что вы

отчуждаетесь от настоящего, готовы жертвовать своими настоящими моментами ради нереального будущего, которого, вообще говоря, может и не случиться. На новом уровне существования понятие «как долго» вы живете потеряет всякое значение. Вместо того чтобы искать удовлетворение в каких-то будущих целях, вы найдете его в настоящем. Вы вернете себе собственную жизнь, способность *быть*, жить в том, что Паскаль называл «единственным временем, которое нам принадлежит» — по-настоящему жить *в реальном мире*, а не в абстрактном мире мыслей или нереальном мире развлечений. Вы достигнете также подлинного благополучия, получите доступ к новому царству смысла и красоты, ощутите новое чувство связи с миром и с центром мира и спокойствия внутри себя.

И, возможно, это будет лишь начало. Возможно, вы сумеете продвинуться еще дальше, к высшим состояниям сознания, где чувство индивидуального существования растворяется и сменяется ощущением собственного единства с Вселенной, когда время полностью исчезнет, и вы познаете вечность.

~ Приложение 1 ~

Пять законов психологического времени

1. С возрастом время ускоряется.
2. Когда мы открыты новым впечатлениям или находимся в новой для себя обстановке, время замедляется.
3. Если вы чем-то поглощены, время проходит быстро.
4. Если вы ни на чем не сосредоточены, время тянется медленно.
5. Время часто замедляется или совсем останавливается в ситуациях, когда «сознание», или обычное эго, временно отключается.

Две главные «теории относительности» психологического времени

1. Скорость хода времени зависит от количества информации, которую мы усваиваем и обрабатываем. Чем больше информации, тем медленнее идет время.
2. Скорость хода времени зависит от того, насколько сильно наше эго. Чем слабее эго (как, к примеру, в раннем детстве, при попадании в «зону», в высших состояниях сознания), тем медленнее идет время.

~ Приложение 2 ~

Ответы на вопросы, связанные с эффектом телескопического приближения

1. Катастрофа самолета над Локерби — 1986 г.
2. Газовая атака террористов в токийском метро — 1995 г.
3. Падение Берлинской стены — 1989 г.
4. Скандал по поводу связи Билла Клинтона с Моникой Левински — 1997 г.
5. Смерть Джорджа Харрисона из «Битлз» — 2001 г.
6. Гибель принцессы Дианы — 1997 г.

~ Библиография ~

Введение

- ¹ Schopenhauer, *Essays*, p. 56.

1. Первые четыре закона психологического времени

- ¹ См.: Joubert, 'Subjective Acceleration of Time'; Joubert, 'Structured time and subjective acceleration of time'; Lemlick, 'Subjective Acceleration of Time with Aging'; Walker, 'Time Estimation and Total Subjective Time'.
- ² Carrasco, Bernal and Redolat¹), 'Time estimation and aging'; Espinosa-Fernandez, Miro, Cano, Bucla-Casal (2003), 'Age-related changes and gender differences in time estimation'.
- ³ Bryson, 'I Began to Suspect I Didn't Come from this Planet', p. 22.
- ⁴ Wilber, *The Atman Project*, p. 7.
- ⁵ См.: Gioscia, 'On Social Time' in Yaker et al. (eds.), *The Future of Time*; Piaget, *The Child's Conception of Time*.
- ⁶ Bryson, 'I Began to Suspect I Didn't Come from this Planet', p. 22.
- ⁷ Там же, p. 79; Wearden, 'Origins and Development of Internal Clock Theories of Time'; Droit-Volet, Clement and Wearden, 'Temporal Generalization in 3- to 8-year-old Children'.
- ⁸ Fraisse, *The Psychology of Time*.
- ⁹ Цитируется по: Dressler, *Time*, p. 3.
- ¹⁰ Erikson, *Childhood and Society*.
- ¹¹ Цитируется по: James, *The Principles of Psychology*, Chapter XV.
- ¹² Kemp, 'Dating of Recent Historical Events'; Brown, N. R., Rips and Shevel, 'The Subjective Dates of Natural Events in Very-long-term Memory'.
- ¹³ Pascal, *Pensees*, p. 43.
- ¹⁴ Kabat-Zinn, *Coming to our Senses*, p. 162.
- ¹⁵ Mann, *The Magic Mountain*, pp. 104–105.

¹⁶ Angrilli et al. 'The Influence of Affective Factors on Time Perception', pp. 972–973.

¹⁷ Там же, p. 977.

¹⁸ Csikszentmihalyi, *Flow — The Psychology of Happiness*, p. 58.

¹⁹ Hall, *The Dance of Life*, p. 138.

²⁰ Murphy & Whyte, *In the Zone*, p. 40.

²¹ В книге «Лабиринт времени» (The Labyrinth of Time) философ Майкл Локвуд (Michael Lockwood) размышляет над аналогичным вопросом, отмечая такой кажущийся парадокс: «Отрезок времени в час или около того, до отказа наполненный событиями и интересными действиями, кажется в ретроспективе более коротким, чем на самом деле. Но период в несколько недель или месяцев, точно так же наполненный событиями и приятно проведенный, может показаться, когда мы оглянемся на него, более длинным, чем был на самом деле. Так, кто-то может сказать: “Не верится, что мы уехали из Неаполя всего полгода назад! С тех пор произошло столько событий!”» Однако здесь есть разница. В первом случае — когда речь идет о часе — Локвуд говорит о состоянии сосредоточенности, при котором наше внимание концентрируется на одном или нескольких объектах, тогда как второй пример относится ко второму закону психологического времени (где вы получаете новые впечатления, в результате чего время растягивается).

2. Как информация растягивает время.

Объяснение первых двух законов

¹ Becker, *The Denial of Death*, p. 50.

² Gopnik, Meltzoff and Kuhl, *How Babies Think*, pp. 209–211.

³ Becker, *The Denial of Death*, p. 50.

⁴ Wordsworth, 'Intimations of Immortality', *Poems*, p. 71.

⁵ James, *The Principles of Psychology*, Chapter XV.

⁶ К примеру, Phipps, E. W. J., 'Bodytime' in Grant (ed.), *The Book of Time*.

⁷ Там же.

⁸ Цитируется по: McCrone, 'When a Second Lasts Forever'.

⁹ James, *The Principles of Psychology*, Chapter XV.

¹⁰ Там же.

¹¹ Ornstein, *On the Experience of Time*, p. 38.

¹² Ornstein, *On the Experience of Time*, p. 103.

¹³ Stevens, *The Myth of Rehabilitation*.

¹⁴ Sahlin, *Stone Age Economics*, p. 36.

¹⁵ Rudgley, *Secrets of the Stone Age*, p. 36.

¹⁶ Gopnik, 'What I Believe but Cannot Prove'.

- ¹⁷ Ученый-компьютерщик Рэй Курцвейл также связывает наше восприятие времени с тем, сколько новых впечатлений мы получаем. Он считает, что психологическое время определяется количеством в нашей жизни заметных событий и степенью беспорядочности и хаотичности нашего образа жизни. Когда мы молоды — а особенно в детстве, — наша жизнь полна важных событий, поэтому время сильно растягивается. Но мы становимся старше, и количество заметных событий в нашей жизни уменьшается. Интервалы между такими событиями постепенно удлиняются, а сама жизнь становится все более упорядоченной и полной знакомых событий, повторяющихся снова и снова. Чем меньше в жизни заметных событий и хаоса, тем быстрее идет время.
- ¹⁸ James, *The Principles of Psychology*, Chapter XV.
- ¹⁹ Dawkins, *Unweaving the Window*.
- ²⁰ Frankenhauser, *Estimation of Time*, p. 14.
- ²¹ James, *The Principles of Psychology*, Chapter XV.
- ²² Gopnik, 'What I Believe but Cannot Prove'.

3. Сосредоточенность и время.

Объяснение третьего и четвертого законов

- ¹ Sacks, *Awakenings*, p. 101.
- ² Quoted in McKenna, *Food of the Gods*, p. 219.
- ³ Fine, 'Organisational time'.
- ⁴ Draaisma, *Why Life Speeds Up As You Get Older*.
- ⁵ См.: Csikszentmihalyi, *Flow — The Psychology of Happiness*.
- ⁶ Аналогичную теорию выдвинул психолог Майкл Флаэрти (Michael Flaherty) в работе «Чайник, за которым наблюдают» (*A Watched Pot*), посвященной восприятию времени. Подобно Джеймсу и Орнштейну, Флаэрти считает, что восприятие времени связано с обработкой информации. Он уверен, что время идет медленно, когда «стимулирующая сложность заполняет стандартные единицы темпоральности *опытом высокой плотности*, в результате чего они вмещают намного больше обычного объема ощущений». Он признает, что во время ожидания или скуки «плотность впечатлений» меньше обычного, но на самом деле в нашем сознании постоянно кипит «субъективная деятельность».
- ⁷ James, *The Principles of Psychology*.
- ⁸ Цитируется по: Flaherty, *A Watched Pot*, p. 45.
- ⁹ Flaherty, *A Watched Pot*, p. 47.
- ¹⁰ Dossey, *Space, Time and Medicine*, p. 46.
- ¹¹ Avni-Babad and Ritov, 'Routine and the Perception of Time', p. 543.
- ¹² Bayes et al., 'Away to Screen for Suffering in Palliative Care'.
- ¹³ Wyrick and Wyrick, 'Time Experience During Depression'.

¹⁴ Klein, Corwin and Stine, 'Smoking Abstinence Impairs Time Estimation Accuracy in Cigarette Smokers'.

¹⁵ В книге «О времени» (About Time) — еще одном весьма полезном и интересном исследовании восприятия времени — американский психолог Уильям Фридман (William Friedman) приводит список шести «искажений времени», напоминающих предложенные мною законы. Вот они: 1) увлекательные задачи заставляют время пролетать быстрее; 2) большее число событий удлиняет восприятие интервала; 3) старение ускоряет ход времени; 4) заданный интервал кажется длиннее, если человек предвидит необходимость его оценки; 5) интервал кажется дольше, если мы раздражены, ждем чего-то приятного, ждем какого-то конкретного события или боимся неминуемой опасности; 6) интервал кажется длиннее, если мы вспоминаем его в подробностях, и короче, если думаем о нем в общем. № 1 очень напоминает мой третий закон психологического времени («Если вы чем-то поглощены, время проходит быстро»), единственное небольшое отличие в том, что он не включает состояние пассивной сосредоточенности, когда мы ничем активно не заняты, но время тем не менее пролетает быстро (к примеру, просмотр телепрограмм или компьютерные игры). Если говорить о восприятии и *перцептивных* событиях, то № 2 похож на второй закон (о новых впечатлениях) и одновременно на теорию Курцвейла о том, что в детстве и в периоды приключений и новизны время растягивается из-за большего числа событий, которые мы переживаем. № 3, разумеется, — это мой первый закон, а № 5 имеет отношение к тому, как время идет в состояниях рассредоточенности и дискомфорта. № 4 и № 6 очевидно верны, но мне кажется, что они не слишком существенны по сравнению с другими в нашем восприятии времени.

¹⁶ Norgate, *Beyond 9 to 5*.

4. Когда время останавливается.

Пятый закон психологического времени

¹ Flaherty, *A Watched Pot*, p. 30.

² Adams, *Ansel Adams*, p. 7.

³ Hall, *The Dance of Life*, pp. 135–136.

⁴ В книге: Levine, *A Geography of Time*, p. 33.

⁵ Icke, *Gazza, Best and Collymore*.

⁶ Цитируется по: Dossey, *Space, Time and Medicine*, p. 170.

⁷ Murphy and Whyte, *In the Zone*, p. 42.

⁸ Craft, *Twitch of the Snooze Button: Time Perception and Cognition in Humans*, p. 3.

⁹ Цитируется по: Williams, 'The 25 Hour Day'.

¹⁰ Levy, 'Psychological Implications of bilateral asymmetry'.

- ¹¹ Lancaster, *Mind, Brain and Human Potential*, p. 84.
- ¹² Цитируется по: Flaherty, *A Watched Pot*, p. 59.
- ¹³ Flaherty, *A Watched Pot*, p. 70.
- ¹⁴ В книге: Murphy and Whyte, *In the Zone*, p. 107.
- ¹⁵ Murphy and Whyte, *In the Zone*, p. 108.
- ¹⁶ Levine, *The Geography of Time*.
- ¹⁷ Huxley, *The Doors of Perception*, p. 27.
- ¹⁸ Ouspensky, *A New Model of the Universe*, p. 316.
- ¹⁹ О других экспериментах с состояниями вне времени под действием наркотиков можно прочесть в книгах Р. Уорда «Записки о наркотиках» 1957 г. (R. Ward, *A Drug Notes*) и знаменитой «Исповеди английского любителя опиума» Томаса де Квинси (Thomas De Quincy, *Confessions of an English Opium-Eater*). Де Квинси пишет: под воздействием опиума «я иногда проживал, кажется, по 70 или 100 лет за одну ночь; нет, иногда даже ощущал интервалы времени, намного превосходящие любой человеческий опыт». Интересно, что это не согласуется с данными (которые упоминаются чуть позже в этой главе) о том, что депрессанты обычно сжимают время. Однако опиум — по крайней мере в случае де Квинси, — возможно, является исключением; судя по всему, он порождает яркие зрительные эпизоды с большим количеством перцептивной и когнитивной информации.
- ²⁰ Цитируется по: Ornstein, *On the Experience of Time*, p. 46.
- ²¹ Hoffer, 'Effects on Psychedelics of Time' in Yaker et al. (eds.) *The Future of Time*, p. 400.
- ²² С айяхуаской экспериментировал еще один известный человек — романист Генри Шукман (Henry Shukman); он тоже испытывал при этом сильное растяжение времени. В книге «Возбужденный и потрясенный» он пишет: «В этом чудовищно измененном состоянии если что-то продолжается минуту, это уже вечность».
- ²³ Newell, 'Chemical Modifiers of Time', *ibid.*, pp. 378–381.
- ²⁴ Tinklenburg, Roth and Koppell, 'Marijuana and Ethanol'; Frankenhauser, *Estimation of Time*; Church, 'Properties of the internal clock'; Friedman, *About Time*.
- ²⁵ Archer, *Male Violence*, p. 134.
- ²⁶ К примеру, Wilber, *One Taste*, pp. 276–280.
- ²⁷ Cutting and Dunne, 'Subjective Experience of Schizophrenia', p. 400; Epstein, 'Natural Healing Processes of the Mind', p. 318.
- ²⁸ Jaynes, *The Origin of Consciousness in the Breakdown of the Bicameral Mind*, p. 427.
- ²⁹ Цитируется по: Drury, *Shamanism*, p. XX.
- ³⁰ Davlos, Kisley and Randal, 'Deficits in Auditory and Visual Temporal Processing in Schizophrenia'; El Melegi, 'Exploring Time in Mental Disorders' in Yaker et al. (eds.), *The Future of Time*, pp. 260–268.

- ³¹ Jaynes, *The Origin of Consciousness in the Breakdown of the Bicameral Mind*, p. 421.
- ³² El Melegi, 'Exploring Time in Mental Disorders' in Yaker et al. (eds.), *The Future of Time*, pp. 260–268.
- ³³ Цитируется по: Friedman, *About Time*, p. 117.
- ³⁴ Udolf, *Handbook of Hypnosis for Professionals*, p. 160.
- ³⁵ Gustafson, *Hypnotherapy in Medicine*.
- ³⁶ Цитируется по: Udolf, *Handbook of Hypnosis for Professionals*, p. 161.
- ³⁷ Vitaliano, *Neural Networks, Brainwaves and Ionic Structure: A Biophysical Model for Altered States of Consciousness*. Виталиано просила также называть объекты и изображения на экране компьютера. Выяснилось, что в обычном состоянии сознания человек может называть лишь те изображения, которые продержались на экране не менее 20 мс. Под гипнозом, однако, он может называть даже те изображения, которые оставались на экране 5–15 мс.
- ³⁸ Saunders, 'Time Distortion Exercise', pp. 1–2.
- ³⁹ Cooper and Erickson, *Time Distortion in Hypnosis*.
- ⁴⁰ Draaisma, *Why Life Speeds up as you Get Older*.
- ⁴¹ Peeters, *Autism: From Theoretical Understanding to Educational Intervention*; Wing, *The Autistic Spectrum*.
- ⁴² Davis, 'Disorientation, Confusion, and the Symptoms of A. D. D.'
- ⁴³ Baron-Cohen, *The Essential Difference*.
- ⁴⁴ В книге: Osmond, *The Reality of Dyslexia*.

5. Время в разных культурах

- ¹ Цитируется по: Porter, 'The History of Time' in Grant (ed.), *The Book of Time*, p. 15.
- ² В книге: Griffiths, 'Living Time' in Aldrich (ed.), *About Time: Speed, Society, People and the Environment*, p. 58.
- ³ Jorgensen and Kaiser, 'Calendars, Creation and the End of Time'; Cross, *Hinduism*, p. 42.
- ⁴ Spinney, 'How Time Flies'.
- ⁵ Hall, *The Dance of Life*, pp. 132–133.
- ⁶ Hall, *The Dance of Life*, p. 37.
- ⁷ Hall, *The Silent Language*, p. 35.
- ⁸ Цитируется по: Hall, *The Dance of Life*, p. 86.
- ⁹ Lawlor, *Voices of the First Day*, p. 37.
- ¹⁰ Цитируется по: Service, *Profiles in Ethnology*, pp. 257–258.
- ¹¹ Hallowell, 'Temporal Orientation in Western Civilization and in a Pre-literate Society'.
- ¹² Ohnuki-Tierney, 'Concepts of Time among the Ainu of the Northwest Coast of Sakhalin'.
- ¹³ Griffiths, *Living Time* in Aldrich (ed.), *About Time: Speed, Society, People and the Environment*.

- ¹⁴ Там же.
- ¹⁵ Там же, p. 55.
- ¹⁶ Hallowell, 'Temporal Orientation in Western Civilization and in a Pre-literate Society'.
- ¹⁷ Hall, *The Silent Language*.
- ¹⁸ Honore, *In Praise of Slow*, p. 29.
- ¹⁹ Hall, *The Silent Language*.
- ²⁰ Hall, *The Dance of Life*, p. 29.
- ²¹ Bloch, 'The Past and the Future in the Present', p. 288.
- ²² Service, *Profiles in Ethnology*, pp. 257–258.
- ²³ Von Bredow, 'Brazil's Piraha Tribe: Living without Numbers or Time'.
- ²⁴ Hallowell, 'Temporal Orientation in Western Civilization and in a Pre-literate Society', p. 669.
- ²⁵ См.: Wildman, *Dreamtime Myth*.
- ²⁶ Levy-Bruhl, *The Soul of the Primitive*.
- ²⁷ Silberbauer, 'Hunter Gatherers of the Central Kalahari', p. 131.
- ²⁸ Boydell, 'Philosophical Perception of Pacific Property — Land as a Communal Asset in Fiji', pp. 21–24.
- ²⁹ Ravuva, *Vaka I Taukei: The Fijian Way of Life*, p. 7.
- ³⁰ В книге: Griffiths, 'Living Time' in Aldrich (ed.), *About Time: Speed, Society, People and the Environment*, p. 64.
- ³¹ Geertz, *The Interpretation of Culture*.
- ³² Josephy, *The Indian Heritage of America*, p. 37.
- ³³ Atwood, *The Making of the Aborigines*.
- ³⁴ Wilber, *Up From Eden*, p. 66.
- ³⁵ Werner, *The Comparative Psychology of Mental Development*, p. 152.
- ³⁶ Diamond, *In Search of the Primitive*, p. 170.
- ³⁷ Kleinfeld, 'Learning Styles and Culture', p. 153.

6. Момент безвременья.

Возвышенные состояния сознания и время

- ¹ Greeley, *Ecstasy*.
- ² Hay and Heald, 'Religion is Good for you'.
- ³ В книге: Spencer, *Mysticism in World Religion*, p. 238.
- ⁴ Anon., *The Life of Ramakrishna*, p. 20.
- ⁵ Цитируется по: Fontana, *Psychology, Religion and Spirituality*, p. 124.
- ⁶ Johnson, *Watcher on the Hills*, p. 56.
- ⁷ Johnson, *Watcher on the Hills*, p. 86.
- ⁸ Цитируется по: Spencer, *Mysticism in World Religion*, p. 238.
- ⁹ Цитируется по: Happold, *Mysticism*, p. 279.
- ¹⁰ Цитируется по: Happold, *Mysticism*, p. 390.
- ¹¹ Kant, *Observations on the Feeling of the Beautiful and Sublime*.
- ¹² В сборнике: Alison et al. (eds.), *The Norton Anthology of Poetry*, p. 614.

¹³ Wordsworth, *The Works of William Wordsworth*, p. 651, lines 130–132.

¹⁴ Deikman, *Experimental Meditation*.

¹⁵ Там же.

7. Иллюзия времени

¹ Hawking, *A Brief History of Time*, pp. 182–183.

² Boslough, *Masters of Time*.

³ Quoted in MacKenzie, *Adventures in Time*, p. 124.

⁴ Davies, *Space and Time in the Modern Universe*, p. 221.

⁵ Hawking, *A Brief History of Time*, p. 126.

⁶ В книге: Gebser, *The Invisible Origin*, pp. 12–13.

⁷ Barbour, *The End of Time*.

⁸ Цитируется по: Dossey, *Space, Time and Medicine*, p. 157.

⁹ В книге Gebser, *The Invisible Origin*, p. 16.

¹⁰ См.: Talbot, *The Holographic Universe*, pp. 205–207.

¹¹ Там же.

¹² Sheldrake, *The Sense of Being Stared At*.

¹³ См.: Wilson, *Mysteries*, pp. 147–149.

¹⁴ Sheldrake, *The Sense of Being Stared At*.

¹⁵ Там же.

¹⁶ Там же, p. 239.

¹⁷ Savva and French, ‘An Investigation into Precognitive Dreaming’.

¹⁸ Sheldrake, *The Sense of Being Stared At*, p. 226.

¹⁹ Там же.

²⁰ Chen, Daly, Natt and Williams, ‘Non-invasive Detection of Hypoglycaemia using a Novel, Fully Biocompatible and Patient Friendly Alarm System’.

²¹ MacKenzie, *Adventures in Time*.

²² Там же, pp. 7–8.

²³ Toynbee, *A Study in History*, pp. 129–130.

²⁴ Toynbee, *A Study in History*, p. 139.

²⁵ Toynbee, *A Study in History*, p. 131.

²⁶ Proust, *In Search of Lost Time*, p. 51.

²⁷ Lawrence, *Complete Poems*, p. 660.

²⁸ Brown, ‘The Reincarnation of James, the Submarine Man’.

²⁹ Tarazi, *Under the Inquisition*.

³⁰ Hapgood, *Voices of Spirits*.

³¹ См. весьма убедительный обзор свидетельств в книгах: Fenwick, *The Truth in the Light*, and Fontana, *Is There an Afterlife?*

³² Fenwick, *The Truth in the Light*, p. 98.

³³ Bernstein, ‘Physicist Uses NDEs to Clarify the Nature of Time’, p. 5.

³⁴ Fenwick, *The Truth in the Light*, p. 72.

³⁵ Fenwick, *The Truth in the Light*, pp. 69–72.

³⁶ Fenwick, *The Truth in the Light*, p. 164.

- ³⁷ Цитируется по: Phipps, 'Bodytime' in Grant (ed.), *The Book of Time*, p. 150.
- ³⁸ Moody, *Life After Life*, p. 183.
- ³⁹ Smith, *Commentary to Kant's Critique of Pure Reason*.
- ⁴⁰ Dressler, *Time*.
- ⁴¹ Davies, *Space and Time in the Modern Universe*, p. 3.
- ⁴² See Lorimer, *Whole in One*, for a discussion of Bergson's theories.

8. Управление временем и его расширение

- ¹ Цитируется по: Norgate, *Beyond Nine to Five*, p. 84.
- ² Cohen and Taylor, *Psychological Survival*, p. 181.
- ³ Там же.
- ⁴ Cohen and Taylor, *Psychological Survival*, p. 185.
- ⁵ Там же.
- ⁶ Levine, *A Geography of Time*.
- ⁷ Buetow, 'Patient Experience of Time Duration', p. 24.
- ⁸ Dossey, *Space, Time and Medicine*, p. 54.
- ⁹ Цитируется по: Draaisma, *Why Life Speeds Up As You get Older*, p. 207.
- ¹⁰ Цитируется по: Wilson, *Religion and the Rebel*, p. 69.
- ¹¹ Цитируется по: Shakesphere, *Chatwin*, p. 363.
- ¹² Shakesphere, *Chatwin*, p. 369.
- ¹³ Draaisma, p. 207. Однако, подобно Уильяму Джеймсу и Джону Уэрдну, Драйсма считает, что ускорение времени — не реальное явление, а лишь иллюзия, порожденная памятью. Так что когда он советует нам наполнить жизнь новыми впечатлениями, то не затем, чтобы мы могли прожить больше времени (как считаю я), а лишь затем, чтобы при взгляде назад из будущего нам показалось, что мы прожили больше времени.
- ¹⁴ Цитируется по: Robb, *Rimbaud*, p. 338.

9. Как научиться расширять время и выходить за его пределы

- ¹ Andresen, 'Mediation Meets Behavioural Medicine'.
- ² Flanagan, 'The Colour of Happiness'.
- ³ Davidson, Kabat-Zinn, Schumacher et al., 'Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation'.
- ⁴ Kabat-Zinn, *Coming to our Senses*, p. 162.
- ⁵ Norgate, *Beyond 9 to 5*, p. 12.
- ⁶ Honore, *In Praise of Slow*.
- ⁷ В сборнике: O'Neill, *Collected Plays*, p. 1172.
- ⁸ Keats, *A Pocket Book*, p. 40.
- ⁹ Dossey, *Space, Time and Medicine*.
- ¹⁰ Thera, *The Heart of Buddhist Meditation*, p. 41.
- ¹¹ Wilber, *Sex, Ecology and Spirituality*.

Тейлор Стив

Покорение времени

Как время воздействует на нас,
а мы на время

Эйнштейн разбирался с течением времени во Вселенной — с вселенским, или универсальным, временем, если хотите. Мы же в этой книге попытаемся исследовать психологическое время — то есть время такое, каким мы его воспринимаем и ощущаем в жизни. Я набросаю перед вами что-то вроде параллельной теории относительности, предметом которой станет не внешний, а скорее внутренний мир человека, и постараюсь рассмотреть факторы, которые и определяют скорость течения времени для каждого индивидуально...

...Эта книга — моя попытка объяснить, почему в разные периоды мы воспринимаем время так по-разному. Она отвечает на вопросы, которые мучают каждого из нас. Почему чем старше мы становимся, тем быстрее, кажется, идет время? Почему обилие новых впечатлений часто как бы «растягивает» время? Почему время «летит», когда нам весело, и еле ползет, когда мы скучаем или тревожимся? И почему оно резко замедляется или исчезает вовсе в чрезвычайных ситуациях, в стрессовые моменты, под воздействием наркотиков, для спортсменов при достижении ими особого состояния сознания или для людей с психическими расстройствами, такими как шизофрения?

СТИВ ТЕЙЛОР

