

# ЛИМИНАЛЬНОЕ МЫШЛЕНИЕ

КАК ПЕРЕЙТИ ГРАНИЦЫ  
СВОИХ УБЕЖДЕНИЙ



ЛЕЙВ ГРЕЙ

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

# Содержание

Отзывы на книгу «Лиминальное мышление»	10
Развернутое содержание	15
Предисловие	19
От автора. Как появилась эта книга	21
Введение. Что такое лиминальное мышление?	24
Часть I. Как убеждения создают другую реальность	31
Принцип 1. Убеждения — модели реальности	33
Принцип 2. Мы сами создаем свои убеждения	43
Принцип 3. На основе убеждений мы создаем свой мир	55
Принцип 4. Убеждения создают «слепые пятна»	69
Принцип 5. Убеждения защищаются	75
Принцип 6. Убеждения связаны с личностью	85
Часть II. Что со всем этим делать	95
Метод 1. Признайте, что вы необъективны	97
Метод 2. Опустошите свою чашку	103
Метод 3. Создайте безопасную обстановку	113
Метод 4. Перекрестная проверка и признание	129

Метод 5. Задавайте вопросы, устанавливайте связи	143
Метод 6. Ломайте шаблоны	149
Метод 7. Действуйте так, будто вы «здесь и сейчас»	159
Метод 8. Истории — путь к пониманию	169
Метод 9. Меняйтесь и развивайтесь	177
И что теперь?	189
Приложение	191
Откуда взялось лиминальное мышление	197
Примечания	201
Словарь	205
Благодарности	208
Об авторе	210

# 1

## Убеждения — модели реальности



СЛЕПЦЫ И СЛОН

**Е**сть древняя притча о слепцах и слоне. Ее часто рассказывают, поэтому наверняка вы ее слышали. Но я на всякий случай повторю, потому что понять эту историю очень важно.

Король созвал во дворец всех слепых, которые жили в городе. Потом он привел слона и попросил слепых описать его. Король сказал: «Можете ли вы мне сказать, на что похож слон?» Человек, который трогал голову, сказал, что слон похож на большой чайник. Тот, кто трогал хвост, сказал, что слон похож на веревку. Третий трогал ухо, поэтому у него слон был похож на веер. Четвертый трогал бок, поэтому сказал, что слон похож на стену. Другие слепцы говорили, что слон похож на колонну, трубу и т. д. Все они описывали разные части слона, основываясь на своем опыте. Слепцы начали спорить, и каждый утверждал, что он прав, а другие нет. Дело дошло до драки.

Что же мы видим? Каждый слепой владеет информацией только об одной стороне реальности, и никто не знает всей правды. Их описания ограничены личным опытом каждого.

Почему бы им было не поговорить друг с другом? Если бы они сравнили информацию, то получили бы более полное представление о слоне. Может, не идеальное, но гораздо более точное.

*Что же не так с этими слепыми?*

Проблема в том, что они не видят разницы между реальностью и своими впечатлениями, полученными на собственном опыте. А они у каждого свои: кто-то трогал что-то, похожее на веер, у кого-то была веревка, у кого-то — колонна, у кого-то — стена. Представьте себе, что вы смотрели на стену, а теперь кто-то говорит вам, что это была колонна. Вероятно, вы решите, что он не в своем уме.

В этой притче все понятно, ведь мы знаем, что все эти люди слепы. Никто из них не видел слона целиком. Но речь не о том, что слепые не видят; суть в том, что все мы слепы.

Нельзя одной парой рук коснуться всего и одной парой глаз разглядеть все, что есть в мире. Одним умом нельзя познать все, что можно познать. Каждый из нас может ухватить лишь фрагмент реальности, но никто не способен осмыслить ее целиком.

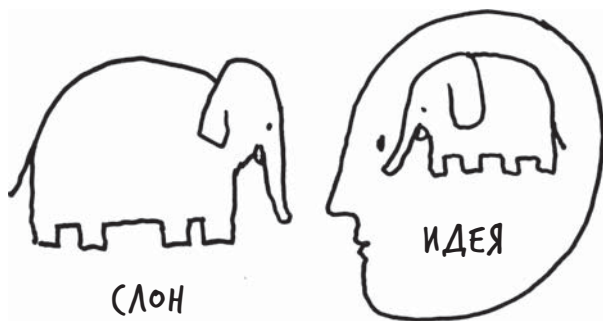
Мы говорим, что все в мире субъективно, но это вовсе не одно и то же. Нельзя не согласиться с тем, что существует реальный мир, некая объективная реальность, о которой мы все знаем. При этом мы должны смириться с фактом, что все мы люди, наши способы взаимодействия с реальностью субъективны и, по сути, не похожи друг на друга.

Эйнштейн как-то сказал, что ему приходилось верить в существование реального мира так же, как люди верят в Бога, потому что он не мог доказать его существование [1].

Обратимся к вере Эйнштейна и примем, что мы согласны с существованием объективной реальности. Также мы вынуждены признать, что любое понимание этой реальности ограничено нашей точкой зрения. Каждый из нас что-то знает, но никто не может знать все. Реальность в целом познать нельзя.

Допустим, я произношу слово «слон», создавая образ в вашей голове. Этот образ основан на всем вашем опыте взаимодействия со слонами или с тем, что с ними связано. Если вы долго жили недалеко от слонов или сталкивались с ними по работе, то, скорее всего, ваш образ ближе к реальности, чем у тех, кто никогда в жизни не видел слона.

Образ слона и настоящий слон – не одно и то же! Но мы все время путаем свой образ реальности и саму реальность. Очень часто это происходит, когда мы начинаем спорить о чем-то, уподобляясь тем слепым.



Притча о слоне и слепых — как раз об этом. Все мы слепы, а объективная реальность — слон. Мы можем увидеть и осознать частички истины, но истина о реальности в целом непостижима.

У реальности есть конкретная форма существования, а у убеждения ее нет. Реальность — снаружи, а убеждения — в нашей голове. Это своего рода карта или модель реальности, которая лежит за ее пределами. Но убеждения могут быть ошибочными — карты или модели тоже порой неверны. Путь, проложенный по неверной карте, может привести вас в опасное место. И неверное убеждение тоже может довести до беды.

Когда люди путают свои убеждения с реальностью, они начинают спорить и провоцируют конфликты. Иногда дело доходит до войн.

Вы когда-нибудь спорили с супругами, детьми или родителями о каких-то очевидных для вас вещах? А видели ли когда-нибудь, как два человека, прочтя одну и ту же новость, начинают горячо спорить, кто прав и о чем статья? Особенно часто это случается, когда люди придерживаются разных политических взглядов. Споры возникают из-за разницы убеждений. Но поскольку люди путают свои убеждения и реальность, они утверждают, что другие — глупые,

злые или сумасшедшие. Это тоже убеждение, причем очень опасное.

Бывало ли так: вы спорите с человеком и в конце концов отчаиваетесь, потому что он вам кажется недалеким, идиотом или просто-напросто сумасшедшим, он же не замечает того, что на самом деле видно невооруженным глазом?

Значит, вы были участником *битвы за очевидное*.

Даже если вам что-то кажется очевидным, это вовсе не значит, что на самом деле все так и есть. Но в жарком споре, когда эмоции берут верх, отстраниться от своих убеждений практически невозможно.

Убеждения – не реальность, не факты, а разные толкования одного и того же. Вы выстраиваете их, хотя часто и неосознанно. Убеждениями я называю *все, что вы знаете*.



## УБЕЖДЕНИЯ — РАЗНЫЕ Толкования одного и того же



Это вовсе не значит, что ваши убеждения неверны или, наоборот, верны. В большинстве случаев вопрос, верно ли убеждение, сам по себе некорректен. Как и в притче о слепых и слоне, часто люди видят одно и то же, но *по-разному*, поэтому спор, кто из них прав, а кто нет, только отвлекает их от возможности вникнуть в сложившуюся ситуацию или сделать что-то полезное.

*Очевидная истина не очевидна.*

Даже если это очевидная истина. *Особенно* если это очевидная истина.

Всякое убеждение приблизительно, потому что реальность непостижима. Это скажет вам любой ученый, который не зря ест свой хлеб. Убеждения могут быть истинны, но все мы совершаем ошибки, поэтому наши убеждения тоже порой ошибочны.

Будда говорил, что его учения подобны пальцам, указующим на Луну. Если вы хотите увидеть Луну, то палец вам в помощь. Но не нужно путать его с Луной. То же и с убеждениями: это пальцы, которые указывают в сторону реальности или на Луну. Не путайте реальность и убеждения!



Лиминальное мышление — это умение видеть множество *очевидных вещей* и принимать, что их *очевидность* зависит от личного опыта и точки зрения. Также оно означает

развитие способности слушать и видеть то *очевидное*, что может быть вовсе не очевидным для вас. Если бы один из слепых решил обойти слона кругом и дотронуться до тех частей его тела, которые трогали другие, он поставил бы под сомнение собственные предположения и убеждения – то есть поступил бы согласно учению о лиминальном мышлении.

*Очевидное не очевидно.*

## УПРАЖНЕНИЕ

Подумайте, о чем у вас есть строгие убеждения, – например, о политике или религии. Вспомните кого-то из знакомых, кто придерживается других взглядов. А теперь рассмотрите его точку зрения как можно детальнее: расспросите его об этом или хорошенько изучите вопрос. Напишите список аргументов обеих сторон.

принцип 1

## Убеждения — это модели реальности

Мы считаем свои убеждения совершенным представлением о мире, но на самом деле они — далеко не идеальные модели, которые помогают нам ориентироваться в сложной, многоплановой и непостижимой реальности.

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

