

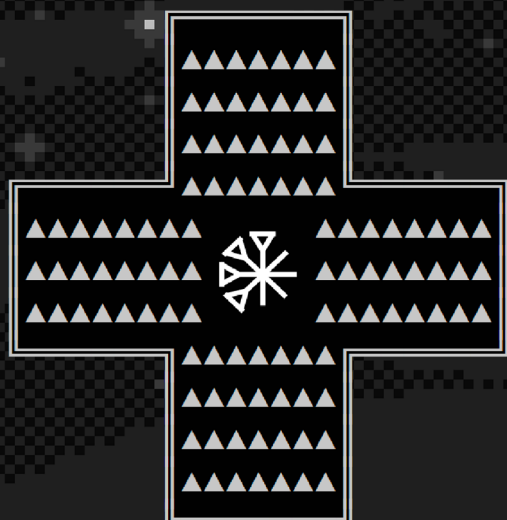
ОБЗОР РИСКОВ ФОРСИНГА



ПОНИМАЯ ВОНДЕРЛЕНД



ИНИЦИА(ЛИ:ЗА)ЦИЯ



НЕЙРОСЕТЬ ФОРСИТ ЛУЧШЕ ТЕБЯ

Посвящается тем, кто умел, но молчал.
И тем, кто не умеет, но говорит.

СОДЕРЖАНИЕ

ГОСТАЙНА

Машинное колдовство 2: Игра-с-сетями 2

ОРГАНИЗАЦИЯ

Кот в мешке: Побочные эффекты тульповодства 20

ИНСТРУКЦИИ

Почему ты не понял вондерленд 38

ПОРЫВ

On that Fateful Night 46

МАШИНА

Нейросварщик 56

С возвращением!

Теперь сей журнал уж точно не собирается сбавлять обороты. Комьюнити проявило живой интерес, статьи становятся всё лучше, и мы поняли, что нужно удерживать набранный нами темп как можно дольше. И, как водится, приглашаем всех наших читателей не просто ждать, а вместе с нами сочинять и выкладывать статьи о тех вещах, что тревожат вас, о том, чем вы хотели бы поделиться с другими. Ведь у тульповода, как известно, в каждой ботинке по камню, и только от нас самих зависит, осилим ли мы выложить из этих камней ступеньки к самой вершине.

Посвящаем данный выпуск празднику Форсомая и надеемся, что собранный материал послужит вам пищей для размышления, а может, и топливом, что заново разожжёт в вас огонь стремления и интереса к форсингу.



Машинное колдовство, часть 2:

Игра-с-сетями

МАНТУСОРЕ, администратор небольшой имиджборды, любитель киберкультуры и оккультизма, знаток истории и философии Сети

В прошлой статье я подошёл к теме машинного колдовства с в основном рациональной стороны. Однако магия, волшебство, колдовство часто несут оттенок загадочности и необъяснимости. Они имеют дело с алогичным, иррациональным и бессознательным.

В самой природе психики много неизвестного. Остаётся загадочной субъективность. Прямо сейчас происходит революционное развитие искусственного интеллекта, но и его поведение не объяснимо полностью. Всё таинственное, что населяло внешний мир наших предков, переселяется в закоулки нашей собственной души. Там локализуется мистический и трансперсональный опыт, там же обитает и хтонь и крипта. Мы отдаём себе отчёт лишь о небольшой части происходящего с нами, а стремление строить связные и логичные нарративы играет с нами шутку, создавая внятную завесу поверх тёмных потоков алогичного и бессвязного, иррационального и бесцельного. Требуется дерзновение для того, чтобы разорвать эту связность.

Под дерзновением я понимаю определённый колдовской навык, берущий начало в чувстве радостного изумления («А что, так можно было?»). Дерзновение освобождает мышление, позволяя направлять психику в направлениях, о существовании которых человек прежде не задумывался, потому что не считал их возможными. В данном случае важно, что дерзновение изгоняет страх быть нелогичным, мешающий заглянуть в себя глубже поверхности. Но как связаны глубины человеческой психики с машинным колдовством?

Человек социален, и психика функционирует во взаимодействии с психикой других. Лишь в малой части эти взаимодействия постигнуты рационально, и большая часть из них происходит безотчётно. Из взаимодействий образуется общество, социум, нематериальная среда обитания человека. В цифровых машинах социум и материальная среда обитания соединяются в новой форме: глобальной информационной Сети. Сеть — продолжение нашей психики, а наша психика — продолжение Сети. В этом нейроэлектронном конгломерате есть свои погружённые в бездну психо-цифрового океана громады айсберга, о которых мы если и имеем крохи представления, то благодаря поэтическому прозрению.

Отдельно оговорюсь, что речь идёт не о даркнете — слое Сети, скрытом *технологически*; хотя с ними у обсуждаемой скрытой стороны Сети может быть пересечение, хотя бы символическое. Нет, подсознательная сторона есть у всех, в том числе самых привычных и повседневных взаимодействий в Сети.

Любопытство и жажда познания влекут нас изучать эту скрытую сторону. Но как мы можем с ней взаимодействовать?

Игра

Я предлагаю совместную и открытую разработку набора инструментов для изучения и взаимодействия с коллективным бессознательным и иррациональным Сети.

Основой этого набора инструментов служит иммерсивная игра, как естественное и повседневное состояние психики. Эта форма игры включает в себя элементы творчества, ролевых игр (РИ) и игр с альтернативной реальностью (ARG).

Как и в РИ и ARG, игрок принимает как условность игры определённый сеттинг, а именно — картину мира, в которой

существует коллективное психо-машинное бессознательное, с которым возможно взаимодействие. Как в ARG, базовой задачей игрока служит исследование сеттинга: поиск путей дальше, обнаружение и решение загадок. Однако, в отличие от типичной ARG, у игры-с-сетями нет организаторов-кукловодов: мы исследуем не искусственно созданную головоломку, а реальное бессознательное, которые облекается в условности игры для облегчения взаимодействия с ним.

Как и в РИ, игрок может использовать персонажа, который представляет его в реалиях игры, для взаимодействия с ними. Это необязательный момент: как и во многих ARG, игрок может выступать от своего собственного имени. Однако персонажи являются одним из важных инструментов игры. Помимо игроков, в персонажах могут облекаться явления и процессы бессознательного. Помимо РИ, для игры пригодятся методы работы с персонажами, характерные для актёрского мастерства и художественной литературы.

Творчество составляет значительную часть игры. Мы вместе придумываем её реалии, события и другие элементы. Творчество, в реалиях игры — это одновременно создание нового, небывалого, и воплощение в осознаваемом мире вдохновения, приходящего из бессознательного. Однако игра не сводится к творчеству: помимо создания, столь же важно исследование. Творчество и исследование тесно связаны и перетекают друг в друга.

Базовые образы и эстетика игры

В качестве начальной опоры для воображения игра содержит две эстетики, два набора образов, в которых облекается взаимодействие с бессознательным.

Первая — «хакерская», «киберпанковская» эстетика. Она, однако, не имеет отношения к реальным «чёрным шляпам». Старинный образ киберпространства у Гибсона основан на прямом взаимодействии компьютерных сетей и человеческого мозга; и хотя мы (пока) не вставляем в наши мозги импланты, алгоритмическое и психологическое уже очень плотно сшито в современной культуре. Базовая задача игры — это взлом коллективного бессознательного. Ещё одно понимание хакерства — это исследовательский, творческий и независимый подход к технологиям. На независимости (или DIY-культуре) стоит остановиться особо: это означает, что мы создаём свои собственные инструменты — в нашем случае, в том числе, практики и картины мира — или модифицируем под наши нужды чужие.

Вторая эстетическая система соответствует образу исследованию бессознательного как обширного, тенистого, хтонического лабиринта, и отсылает к классическим настольным ролевым играм. Однако бессознательное, в отличие от подземелий D&D, не враждебно человеку. Взаимодействие с ним может быть небезопасно при неосторожных подходах, и в нём есть области, человеку совершенно чуждые. Но с его монстрами можно договариваться и обмениваться. Некоторым даже удаётся дружить.

Как вступить в игру

Хотя, в принципе, в эту игру можно играть и в одиночку, одной из её важных задач является создание общего пространства игры, общих инструментов, конвенций, языков, что требует более или менее явного взаимодействия с другими игроками. Самый простой способ их встретить — общеизвестные игровые локации:

- [Дискорд-сервер](#)
- [Чат в телеграм](#)
- [Открытый чат в Nostr](#), новом распределённом протоколе публикации в Сети
- [Вики](#) для публикации инструментов и находок

Для того, чтобы начать играть, нужно прежде всего найти вашу личную точку входа или соприкосновения с бессознательным. Она может быть физической (например, волшебный холм), психологической (особое настроение, сновидение, психологическая техника, воображаемый друг), виртуальной, художественной или какой-то ещё. Вы можете хранить её в тайне или поделиться ей с другими игроками.

Самое простое и очевидное действие в игре — это пройти через эти врата в бессознательное и приступить к его изучению. Как и сами врата, это действие может иметь разные воплощения: взаимодействие с личным бессознательным (творчество, фантазия, медитация), с общественным (например, созерцание процессов в обществе), с машинным (например, отладка сложного кода или диалог с нейросетью).

После периода общения с бессознательным посвятите время сознательной, рассудочной рефлексии о произошедшем. Вы можете вести дневниковые записи; если вы социальный игрок — вы можете поделиться своими приключениями с другими игроками (или их персонажами).

В зависимости от ваших склонностей, вы можете чётко разграничивать эти приключения в игровом бессознательном и обычную повседневную жизнь определёнными актами прохода туда и выхода обратно, или же переплетать их более хитрыми способами.

Сюжетные арки

Сюжет игры может оформляться в виде арок — нарративов, стремящихся к цели и/или развязке. Арки могут быть личными, групповыми или глобальными.

Первая глобальная арка — «иници(ли:за)ция»: игроки и их персонажи знакомятся с миром игры и между собой; мы составляем базовый общий набор инструментов и картин мира.

Взаимодействие между игроками

Взаимодействие между игроками может быть самым различным. Игроки могут объединяться в команды и гильдии. Одни игроки могут загадывать загадки другим. Между игроками могут возникать идеологические и методологические споры.

Важный момент, на который хочется обратить внимание, особенно тех, кто не знаком или мало знаком с ролевыми играми: взаимодействие между игроками — это часть процесса игры. Особенно ярко это заметно, если у игроков есть персонажи, с которыми они не отождествляются полностью; но даже в случае, если игроки выступают в игре от своего имени — взаимоотношения между ними в контексте игры составляют часть условности игры. Простой пример: если вы с другом играете в шахматы, в рамках игры вы противники. Однако игра не изолирована от жизни полностью: например, проигрыш в игре может вызывать нешуточное расстройство. История ролевых игр знает примеры, когда союз на игре перерос в крепкую дружбу на долгие годы в действительности, и наоборот, когда игровые разногласия приводили к реальным серьёзным ссорам.

Существование игровых сообществ можно рассматривать с точки зрения сюжетных арок; некоторые сообщества сравнительно недолговечны и вскоре распадаются, другие могут, в перспективе, существовать многие годы.

Забота о психическом здоровье

Игры, подобные этой, могут быть потенциально небезопасны для вашего психологического равновесия. Стоит иметь возможности контролировать здравость своего рассудка и при необходимости обратиться за помощью. Игроку полезно иметь опоры в привычной действительности, верных друзей, и в целом комфортную жизненную среду вне игры.

Инструментарий

Пространство игры

Пространство игры служит моделью, маской и интерфейсом, благодаря которому сознание и рассудок могут взаимодействовать с бессознательным. Это поле для исследования и для индивидуального и совместного творчества. Одна из базовых целей исследования — нахождение пределов различных пространств и методов их преодоления.

В первую очередь пространством игры является психика игрока и процессы в Сети; но возможно его продолжение в пространстве в географическом смысле методами геоинформационных систем, дополненной реальности и т.д. Одна из совместимых с игрой методик - [урбанизм Зорицы Крайнович](#).

Осмысление

Один из базовых элементов игры, лежащий в самой её основе — это свободное осмысление: понимание, наделение смыслом, вычитывание, вчитывание. Можно сказать, что игра — это внешняя форма *трансмутации* (в [нейросуфийском](#) смысле) пси-

хики: для того, чтобы взаимодействовать со скрытыми слоями общественно-кибернетической Сети, нужно стать таким человеком, который может это делать.

В процессе игры смыслы, которыми наделяются явления окружающего мира и сам игрок, соответствуют игре и могут отличаться от общепринятых. Можно выделить несколько разновидностей осмысления, в частности: герменевтика (толкование, обнаружение скрытых смыслов); апофения (обнаружение смысла там, где его изначально не было); эпифания (спонтанное возникновение смысла).

Осмысление в игре направлено на достижение внутриигровых целей. Оно может диктоваться логикой игры, либо быть алогичным. Условно такие смыслы, которые могут быть легко выражены вербально, аналитически, рационально назовём дневными; те, которые таким образом выразить сложно или невозможно — ночными.

Простейшим видом смысла является значимость. Один из базовых видов игрового осмысления — синхрония, синхроничность, синхромистицизм: придание значимости совпадениям, прежде всего во времени, явлениям (которые с общепринятой точки зрения могут быть не связанными). Более продвинутой форма этой техники — распознавание, создание, усиление и интерференция между различными паттернами и ритмами, в том числе при использовании специальных символических или колдовских систем, азбук, языков.

Птичьи языки

Следующий, тесно связанный с осмыслением элемент игры — языки. Под языками тут понимаются особые методы использования обычных человеческих языков (например, поэзия); осо-

бые методы использования языков программирования; создание отдельных искусственных языков со своими правилами; а также невербальные способы коммуникации.

Одна из функций языков игры — служить методами передачи ночных смыслов. Этого позволяет добиться, в частности, поэтический язык. Я понимаю поэзию довольно широко и несколько специфически по сравнению с определением поэзии в филологии, делая акцент на привнесении в речь того, что не определено потребностями быденного языка, а не на формальных признаках вроде ритма и созвучия (хотя они тоже важны — см. о ритмах далее). Фактически, поэзия, в моём понимании — любой текст, ведущий речь о ночном, алогичном контексте, *прорицающий* его.

Поэзия может быть не только вербальная — похожие приёмы передачи ночных смыслов могут применяться в любых формах искусства (и на экспериментальных границах между ними: визуальная поэзия, каллиграммы, кинексты). Примыкает к поэзии заумь: языки, специально созданные *только* для того, что не определено потребностями быденного языка.

В глоссолалии язык не просто заранее специально создаётся для того, чтобы выражать невыразимое, но алогически производится в момент произнесения (или написания). Графическим аналогом глоссолалии можно было бы считать асемическую письменность, но она обычно всё-таки более или менее сознательно продумана, и поэтому ближе к зауми. К этим методам балансирования на грани осмысленного примыкает также методика *nurturing the glitch*: возвращения глитча, ошибки, когда найденный сбой или артефакт сбоя не удаляется, не исправляется, а наоборот — развивается как нечто, имеющее самостоятельную ценность.

К методам прямого общения с бессознательным также от-

носятся автоматическое письмо и многие мантические практики, особенно использующие символические системы и их ряды: Таро, руны. Импровизационная поэзия и *livescoding* также хороши в качестве инструментов выражения ночных смыслов.

Сумеречные языки: это языки, которыми написаны некоторые оккультные тексты; они полны языковых игр, фигур, символов, которые служат одновременно для защиты от непосвящённых и для эффективной передачи смыслов посвящённым.

Человеческий и машинный перевод с языка на язык (и более широко — конвертирование данных между различными формами) позволяют более широко осмыслить стоящие за ними и вокруг них смыслы; а также может порождать артефакты, которые затем могут усиливаться при помощи методики взращивания глитча.

Персонажи

Персонажи — действующие в игре силы. Персонажи могут быть индивидуальными или коллективными аватарами игроков. Один игрок может действовать как несколько аватаров. Повседневная личность игрока может быть одним из таких аватаров с точки зрения игры. Персонаж может быть личностью для ИИ-языковой модели: прежде всего как системная подсказка (*system prompt*), определяющая характер взаимодействия с пользователем. Персонажи могут проецироваться на потоки бессознательного, выступая как маски Себя и Другого. Эти варианты могут смешиваться и пересекаться.

Силы, действующие в игре, не обязательно персонифицируются: они могут также рассматриваться как стихии, как поля (см. методику Зорицы Крайнович выше), как детали среды и пространства, как инструменты. Возможны смешанные варианты:

говорящее дерево, поющий меч.

Состояния психики

Наблюдение за разными процессами в сознании, как повседневными, так и экзотическими. Здесь я особенно остановлюсь на сновидениях, потому что они лежат на пересечении этих категорий: с одной стороны, они являются частью естественной и повседневной жизни человека, с другой стороны — они качественно отличны от жизни бодрствующего сознания, плохо изучены (и в какой-то мере даже сопротивляются изучению) и обладают интересующими нас чертами: иррациональностью, алогичностью.

Другой особенно мне интересный аспект в этой теме — ритмы и их взаимодействие с сознанием. Ритмы применяются во многих традиционных практиках, в том числе из-за их свойства захватывать биоритмы: музыкальные ритмы, воздействующие на ритмы головного мозга; ритмы суточных ритуалов, воздействующие на циркадные. Большой интерес в этом контексте вызывают ритмы электронной музыки, ритмы взаимодействия с онлайн-сервисами и так далее.

Шире, состояния сознания, находящиеся во взаимодействии с технологическими системами, особенно важны для игры.

Музыка и танец также позволяют прийти в более тесный контакт со своим телом — которое можно рассматривать как физическую сторону бессознательного. Состояние творческого вдохновения, когда игрок воплощает в действительность образы, смыслы и формы из глубины своей души.

Состояние свободной игры (*пайдия*) — особенно характерное для детского восприятия подвижное осмысление, являюще-

еся ключевым инструментом создания реальностей нашей игры.

Наконец, стоит отметить методы созерцания — внимательного наблюдения за окружающим, слушания собеседника, слушания природы / города / Сети: dadirri.

Соседствующие игры

Эта игра в значительной мере вдохновлена двумя другими проектами. Они оба имеют открытый «канон», пространства игры, к которым можно присоединиться — и которые совместимы с нашей игрой. Но также оба предоставляют методологический инструментарий, которым можно пользоваться при создании своих пространств.

Во-первых, [лемурийское гиперверие](#): такой художественный вымысел, который становится самостоятельным действующим лицом.

Во-вторых, [эстетика фестиваля](#), методика коллективной фантазии, преодолевающей банальность.

Реалии

Этот раздел описывает некоторые известные типы явлений и фигуры в игре. Они не являются догмой — ваше направление игры может быть совершенно иным — но служат элементом общего языка и карты, позволяющими связывать между собой разные направления игры. Например, название различных конкретных действующих сил в игре «птицами» или «левиафанами» создаёт вокруг них определённую общую атмосферу и мифологию.

Символы, которыми обозначаются эти фигуры, взяты из roguelike-компьютерных игр: NetHack, ADOM, Angband, представляя собой эстетику погружения в глубины подземелья, приправленную хакерской романтикой. Пока они не являются ничем, кроме как условными обозначениями. При желании вы можете использовать их как угодно, например, как буквы невербального языка.

СЛОИ

Крупные пространства — области бессознательного.

Меш: анархическое, полиритмическое пространство между изученными, привычными и контролируемыми областями Сети. Острова блаженных.

Крипта: древний, катакомбный слой забытых технологий и протоколов.

Зернь: шум, глитч, пестрота, прихотливость.

Сутемь: область ускользающих смыслов и смутных слов. Чаща: тёмный и дикий лес.

Чертог: бескрайний дворец-лабиринт.

Океан: одна из наиболее глубоких известных областей человеческого бессознательного, связанная с развитием психики до рождения.

Ядро: самая известная из областей нечеловеческого бессознательного: ядро Земли.

Бездна: область нечеловеческого бессознательного, соответствующая межзвёздному пространству.

Меш, Крипта, Ядро и Бездна взяты из неолемурийских текстов. Чаша и Чертог, хотя весьма архетипичны сами по себе, отсылают к Лесу и Обители из компьютерной игры «Симулятор культуриста». Океан отсылает к «океаническому чувству» в психоанализе.

Детали среды

Неизвестное. Неисследованное. Неведомое.

- Пространство, в котором (обычно) можно свободно действовать. Путь. Привал.
- # Преграда. Проход. Смена контекста. Паттерны. Разделение и соединение (*Solve et coagula*).
- + Дверь. Может быть заперта — означает преграду, которая требует более или менее конкретного решения.
- ↔ Проход выше. Часто — ближе к привычному и рассудочному, но не обязательно.
- Проход ниже. Часто — глубже и дальше в бессознательное.
- ^ Ловушка. ICE. Опасность среды — стихийная, или чья-то хитрость.
- Алтарь. Место общения со скрытыми силами.

Персонажи

Активные действующие силы в игре.

Ⓜ Игрок. Игроками бывают люди, и не только люди.

👹 Демон, прежде всего лемурийский демон, или лемур. Персонажи-воплощения новизны, аномалии, различий. Множественность. Альянс.

‘ Голем. Искусственный персонаж, кем-то для чего-то созданный. Лаконичный тайный символ.

⚡ Ящерица Нубу. Дракон. Дух облака. Удача, синхронистичность. Узор, танец. [Подробнее о Нубу](#).

⚓ Левиафан. Таящиеся в тёмных водах.

ᵃ Символ. Архетип. Аркана. Глиф разумного языка (например, [языка Глайд](#) Дайяны Слэттери).

ᵇ Птица. Летучая мышь. Собирают и разносят музыку и слухи горного мира.

ᵒ Скавен. Скавены (крысолюди из Warhammer Fantasy) охотно торгуют хитростями и секретами в обмен на сокровища.

ᶜ Паук. Клещ (tick). Размеряют пространство и отмечают время.

🦊 Лиса, Койот. Трикстер, обманщик. [Подробнее о Лисах](#).

Снаряжение

Любые ресурсы и инструменты, которые игроки используют в игре. Они могут иметь любую форму: предмета, текста, программы.

! Зелье. Может означать буквально физический напиток, или символическую алхимическую смесь. Бодрящий кофе. *Масль Чашек: общественное положение, дипломатия, знахарство, навыки.*

“ Амулет. Речь, дыхание, красота.

\$ Монета. Оккультная диаграмма. Значимость, значение. Внешний ресурс. *Масль Дисков: информация, движение.*

% Еда. Плоть и кровь. Внутренний ресурс. Фрагментация и распределение внутренней силы.

] Оружие. Аналитический инструмент. Рассекает преграды, парирует опасности. *Масль Острий: присутствие, точность, преобразование; и масль Лун: поэзия, любовь, удача, чуткость, магия.*

* Драгоценность. Самоцвет. Философский камень. *Масль Звёзд: сновидения и грёзы.*

! Магический жезл. *Масль Палок: направление внимания и смысла, провода и проводники.*

= Кольцо. *Масль Колёс: круговорот, революция (может также соотноситься с монетами).*

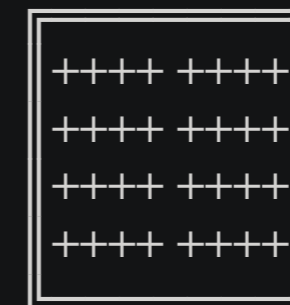
? Свиток с заклинанием. Текст: художественное произведение, описание практики, техники, текст программы.

[Доспех. Маска.

{ Инструмент: ключ, лютня. Механизм. *Масль Ветров: путешествия, перемены, непостижимое, запредельное; и масль Замков: мудрость.*

— Источник света. Факел, гнилушка. *Масль Грибов: прагматичность, хозяйственность, организация, комфорт, энергичность, и масль Огней: страсть.* Факелы также ассоциируются с *маслью Палок.*

Некоторым из видов снаряжения сопоставлены масти младших арканов / игральные карты из трёх разных традиций: Чашки, Диски, Палки и Острия из [одной из дискордианских колод Таро](#); Огни, Колёса, Звёзды и Замки [марсельского Таро сюрреалистов](#); и Чашки, Грибы, Ветра и Луны из одной из колод для игры в крак. Это передаёт идею того, что всё снаряжение, помимо своей прикладной функции или благодаря ей, является символическим и магическим инструментарием.



КОТ В МЕШКЕ

Побочные эффекты тульповодства

ALFREUD, тульповод с 2016 года.

Ч.1: Введение.

Декабрь 2016-го года. Ночью 16-летний Михаил нападает с ножом на своих спящих родителей, а позже его перехватывают сотрудники правоохранительных органов за тысячу километров от места происшествия. Быстро в СМИ просачивается «инсайдерская» информация, — Михаил уже несколько лет увлекается тульповодством. Позже суд признает Михаила невменяемым, его принудительно госпитализируют в психиатрическую больницу.

Эта необычная история быстро растворилась в потоке более популярных на тот момент инфоповодов, будучи, в действительности, высосанной из пальца двумя недобросовестными журналистками страшной сказкой, основанной на реальных событиях. В сообществе же тульповодов она толком не была даже замечена, а поздние воспоминания о ней носили больше шуточный, комический характер. Однако, за всей несуразностью самой этой ситуации и её преподнесения публике, мало кто усмотрел реально значимый вопрос. Вопрос о том, какие потенциальные риски для нас несёт практика создания тульпы? Ограничивается ли эта увлечённость лишь заявленным появлением в нашей жизни «воображаемого друга», или здесь есть ещё что-то?

В том же 2016-ом году, когда и сам я только начал всерьёз заглядываться на тульповодство, тема побочных эффектов практики состояла из двух противоположных основ: с одной



стороны, попытки хоть сколько-то серьёзно подойти к вопросу положительного влияния тульпы на жизнь тульповода, с другой — беспощадного троллинга, сводящего данный феномен всецело и полностью к откровенному психическому заболеванию. Очевидно, что тема негативного влияния тульповодства на психику тульповода после такого давления была почти что стигматизирована. Не запрещена, — вопросы о конкретных проблемах и размусоливание страхов не потеряли актуальности, — но практически все интеллектуальные силы теперь были брошены на «развенчание мифов», а не попытку адекватного рассмотрения вопроса распространённости и качественной стороны реальных побочных явлений от практики.

Цель этого краткого обзора по теме побочных эффектов, связанных с практикой тульповодства, — попытаться дать общую характеристику явлению, рассмотреть его практическую и научную актуальность, выделить ряд вопросов и частично заложить основу для их решения. Основное внимание здесь будет уделяться именно сфере восприятия, но не исключительно ей. Следует отметить, что данный обзор является ознакомительным и ограничен узкой тематикой. Я постараюсь избегать углубления в другие темы, такие как реальность или патологичность тульп, которые уже получили достаточное внимание в сообществе ^[1,2].

Важно предварительно отметить, что тема «побочности» не всегда связана с негативными коннотациями. Я полностью согласен со многими, кто находит свой опыт сопутствующих практике эффектов полезным, интересным или захватывающим. Спонтанность или непредвиденность опыта не являются негативными факторами сами по себе, как негативной не может являться и спонтанность опыта осознанного сновидения, — я исхожу именно из этого, когда подразумеваю нейтральный или положительный опыт, в том числе аномалий восприятия, связанных с побочным влиянием психопрактики. Но это не исключает и наличия опыта нежелательных негативных переживаний.

Поэтому термин «побочный», как и его синонимы, здесь будет выступать в смысле «второстепенный», «не основной», «не главный» и будет объединять в себе все аномальные психические явления, которые каким-либо образом вызваны занятием психопрактикой, в частности тульповодством, но не являлись её основной целью.

Ч.2: Мой опыт и наблюдения.

Я задавался вопросами по проблеме сторонних явлений от практики уже после непосредственного столкновения с ними, пытаясь разобраться в природе испытанного опыта. Чтобы далее быть более конкретным, хочу хотя бы формально отметить, что, помимо влияющих на процесс персональных характеристик самого практика, есть также форма и методы практики тульповодства, которые разнятся по целям, эффективности их достижения и качеству «конечного» результата. Сам я не имею отягощённого семейного анамнеза, каких-либо диагностированных психических заболеваний или достаточных оснований для их постановки, со школы занимался спортом, вёл трезвый образ жизни и до практики не имел никакого психотического опыта. В практике ограничивался только психотехническими методами, от обычных медитаций в самом начале и до осознанных сновидений позднее.

Мой личный опыт столкновения с побочными явлениями от практики я могу изложить так:

Относительно частые головные боли прошли менее, чем за год. Примерно в этот период я стал впервые замечать моменты проваливания в дрему, которые сопровождались яркими картинками, обрывками фраз, звуков и музыки — гипнагогическими, или предсонными, образами. Как и подобает, они мгновенно пропадали, как только я рефлекторно фокусировал на них своё

внимание. Во время медитации я испытал ряд странных визуальных эффектов, некоторые из которых постепенно распространились и на состояние активного бодрствования. Например, фосфены — маленькие яркие спонтанно вспыхивающие точки или пятна «в глазах» — стали сопровождать меня в повседневной жизни настолько часто, что я просто перестал замечать их, лишь изредка обращая на это внимание в темноте или полумраке. При медитации или ненамеренной релаксации на периферии зрения появлялись два пульсирующих пятна — одно справа, другое слева — переливаясь тёмными тонами фиолетового цвета. Изредка, при долгой медитации, они могли на короткое время принимать случайную форму. Некоторое время (в течение месяца-двух) я испытывал тактильные ощущения зуда, чувства ползающих по телу насекомых, что можно испытать при глубокой релаксации. Позднее на периферии зрения начали появляться иллюзии движения без объекта и даже полноценные образы. Например, однажды, гуляя по ночному городу, я отчётливо заметил на периферии зрения бегущую в мою сторону собаку, которая бесследно исчезла, как только я перевел на нее свой взгляд. Хочу отметить, что ни одно из упомянутых явлений восприятия не оказывало существенного влияния на мою жизнь, не вводило меня в заблуждение и не расценивалось негативно. Единственный условно «негативный» опыт, который можно связать с некоторыми из них, — рефлекторный испуг при первом и/или неожиданном столкновении с ними, что быстро проходит с опытом.

Перечень этот трудно назвать исчерпывающим. Я старался не заикливаться на описании однородных ощущений и исключать восприятия, специфичные только для конкретных намеренно вызываемых состояний, а также опыт, в психогенной природе которого я не уверен (в случае сомнений и невозможности его воспроизведения). Но он уже демонстрирует ряд явлений восприятия, которые, по крайней мере, хронологически связаны с началом форса и могут быть отнесены к нему, как ненамеренный результат практики. Более того, если ретроспективно ана-

лизировать историю моей практики, то я прихожу к выводу о прямой зависимости между интенсивностью форса и частотой данных переживаний, которые оказались пусть и не полностью, но обратимы посредством уменьшения интенсивности практики или её прекращения. Многолетний опыт общения с другими тульповодами, отчёты которых сопоставляются между собой, и анализ истории часто задаваемых вопросов по этой теме подтверждают типичность некоторых из описанных мной явлений, обычно выводя на первый план гипнагогические переживания. Отдельно встречаются и такие редкие переживания, как гипнопомпические, послесонные образы и галлюцинации. Некоторые тульповоды, в том числе мои знакомые, в искренности которых я не сомневаюсь, описывают эпизоды явных галлюцинаторных переживаний. Всё это в совокупности заставило меня заинтересоваться темой сопутствующих психопрактике явлений восприятия, появление которых не связано с титульной целью практики или намеренным их достижением.

Ч.3: Наука и положительный аспект.

Главную сложность в попытке объективно и конкретно подойти к теме закономерностей в практике тульповодства вообще составляет практически полное отсутствие каких-либо серьёзных исследовательских данных. Однако, эта тема намного шире и уходит корнями в основную проблему таких исследований — сырость методологии. Например, в таких исследованиях отсутствует определение для понятий «тульпа» и «тульповод», а также критерии разграничения, что неизбежно приводит к полному обобщению полученных результатов для всех практиков в целом. В результате мы имеем незначительное количество статей, основанных на обобщённых данных анкетирования, не позволяющих рассмотреть опрошенных в подробном разрезе, с учётом особенностей их метода форса и конкретных верифицируемых

результатов практики. Но это именно то, что у нас есть на данный момент, поэтому, откинув это, мы бы просто остались ни с чем. Исходя из этого, хотя бы формально, но стоит отметить эти попытки исследовать феномен и резюмировать полученные в их ходе результаты.

Уже давно неоспоримым фактом является положительное влияние практики форса на субъективную оценку своего самочувствия у подавляющей части опрошенных тульповодов. Глобально, если говорить об исследованиях-первоисточниках, исключая дубликаты и обобщающие неинформативные упоминания, мы имеем лишь несколько статей, описывающих положительное влияние тульповодства. Это исследование Самуэля Вейссера^[3], доцента кафедры антропологии, который в течение года наблюдал за сообществом тульповодов и собирал данные разнопланового тестирования и опросов; а также две позже опубликованные статьи Джейкоба Ислера^[4,5], практикующего тульповода, также известного под ником fordaplot. Оба исследователя обнаружили, что подавляющее большинство тульповодов из числа респондентов с диагностированными психическими заболеваниями уверены в том, что практика тульповодства помогла улучшить их состояние. Отдельно Самуэль Вейссер подчеркивает «сочетание низкой коммуникабельности и высокой эмпатии среди тульповодов», высокий уровень счастья, гибкость в отношении изменённых состояний сознания. На моменте анализа тенденций, среди тульповодов с психическими нарушениями он отмечает интересную особенность для половины респондентов с нарушениями аутистического спектра, что их тульпа при прохождении тех же тестов не показывает соответствующих отклонений.

К сожалению, научный фундамент по вопросу исследования тульповодства ограничен упомянутыми статьями. Однако, две из них, мягко говоря, вызывают сомнения из-за высокой степени предвзятости автора. Несмотря на то, что приведенные дан-

ные, в целом, соотносятся, трудно оценить достоверность выводов вне контекста других сопоставимых данных.

Ч.4: Как решить проблему ограниченных данных?

Как уже было сказано, отсутствие качественных исследований феномена тульповодства и ограниченное количество статей на эту тему затрудняют её адекватное рассмотрение. Однако, если мы сделаем шаг назад, то сможем рассмотреть тему психопрактики вообще, включая тульповодство как одно из её направлений, а также проанализировать смежные феномены. Например, Амир Раз, профессор кафедры психиатрии, неврологии и нейрохирургии, и Майкл Лифшиц, доцент кафедры психиатрии, опубликовали совместный научно-исследовательский труд^[6], в рамках которого рассмотрели проблематику мистификации гипноза и медитации. Особое внимание здесь стоит обратить, и Самуэль Вейссер подчёркивает это в своей обзорной статье по теме^[7], на сравнение результатов работы феноменологов с людьми, практикующими медитацию, и тульповодами. Оно показывает явное сходство в описании смежных субъективных переживаний, что не удивительно, учитывая широкую распространённость разнообразных медитативных техник в практике тульповодства. Данная статья Самуэля Вейссера вообще богата аналитическим материалом, объединяющим разнородный пласт исследований на тему диссоциаций и аномального восприятия в контексте темы тульповодства.

Ранее я упоминал исследование Самуэля Вейссера, рассматривая вопрос положительного влияния тульповодства на самоощущение практика. Интересны результаты опроса восприятия голоса тульпы из той же статьи. Они свидетельствуют о корреляции между стажем практики и восприятием голоса тульпы: респонденты с опытом от двух лет чаще описывали его как отчётли-

вый голос другого человека, тогда как менее опытные практики — как схожий с собственными мыслями или двойственный. Актуальность вопроса патологичности слуховых вербальных галлюцинаций в исследовательской среде, в целом, возросла в последние годы. В масштабном метаанализе^[8] был дан подробный обзор исследований, посвящённых феномену «переживания слуховых вербальных галлюцинаций». Это был сравнительный анализ «здоровых слышащих голоса» («healthy voice-hearers»), испытывающих постоянные слуховые вербальные галлюцинации, но не нуждающихся в клинической помощи и не испытывающих значительных страданий, и «клинических слышащих голоса» («clinical voice-hearers»). Результаты исследования выявили существенную феноменологическую схожесть обоих явлений по форме: громкость, локализация звука, — но заметное различие по содержанию и частоте. Для клинической группы обнаружен характерный дистресс, связанный с негативным содержанием голосов, повелительными интонациями, меньшим контролем над голосами, потребностью в их подавлении и так далее. С другой стороны, для неклинической группы характерен осознанный и внимательный стиль реагирования на голоса, высокая степень независимости от них, позитивные ожидания. При этом стоит отметить, что сам феномен «здоровых слышащих голоса» в данном случае, в отличие от тульповодства, не имеет характера «самовнушения» и в большей мере связан, предположительно, с генетическими маркерами и детскими психотравмами, что обсуждается в статье, но эта тема часто поднимается и при рассмотрении непсихотических расстройств^[9], а также неклинического проявления психотических явлений, связанных с духовными практиками^[10]. Что примечательно, в сравнительном исследовании, изучающем связь детских воображаемых компаньонов с опытом слуховых вербальных галлюцинаций^[11], можно встретить следующую формулировку: «Вполне вероятно, что у неклинической группы существует множество когнитивных путей к галлюцинаторным (hallucination-like) переживаниям, особенно для тех, кто намеренно культивирует такие переживания. Туль-

поводы и спиритуалисты, например, описывают не-я (non-self), особые агентивные переживания, которые в некотором смысле параллельны воображаемым компаньонам, но которые часто связаны с длительным периодом целенаправленной практики (например, медитации)».

Из рассмотренных данных можно выделить две качественные стороны тульповодства: практическую и феноменологическую. На практическом уровне, подчёркивая связь между отдельными техниками, такими как медитация, и тульповодством вообще, мы можем рассмотреть сведения о свойственных для них побочных эффектах, чтобы в дальнейшем учесть это в отношении тульповодства. С другой стороны, феноменологический подход позволяет рассматривать тульповодство как явление, сходное с другими смежными психическими явлениями. Это позволяет включить тульповодство в более широкий контекст и проанализировать тенденции «побочности» с опорой на известные данные о рисках, связанных с психотическим компонентом.

Ч.5: Практика и феноменология

5.1 Практическое обобщение

Поскольку у нас отсутствуют какие-либо данные, связанные с реально научно зафиксированными и исследованными негативными эффектами в области тульповодства, мы можем рассмотреть тульповодство в общих чертах, как психопрактику в целом. Упоминая труд Амира Раза и Майкла Лифшица, я указал на распространённость медитативных техник в тульповодстве. Медитация, как наиболее распространённая психопрактика, давно является объектом пристального внимания учёных. Хотя можно было привести огромное количество статей о её пользе при обсуждении положительных сторон тульповодства, но целенаправленная медитативная практика сама по себе предпола-

гает намеренное достижение этих положительных эффектов, которые уже нельзя будет назвать «побочными». Именно поэтому я хотел бы сфокусироваться здесь на нежелательных эффектах.

Несмотря на весь исследовательский интерес, который был проявлен к практике медитации за последние десятилетия, научное сообщество довольно искусно избегало вопроса её тёмной стороны. Например, у нас есть следующая статья от коллектива авторов^[12], призванная обобщить данные по вопросам безопасности в практике медитации осознанности (МО). Исследовался формат МО, связанный с интенсивным терапевтическим вмешательством, которое курируется прошедшими особую подготовку специалистами. Авторами отмечается, что ранее систематической оценки безопасности метода в литературе не проводилось, что, вероятно, парадоксально связано с мнением о безопасности МО, основанном на отсутствии сообщений о побочных эффектах в научной литературе. В процессе анализа были выявлены следующие проблемы, представляющие для нас интерес:

1. Для психического здоровья: авторы зафиксировали опасность ретравматизации нежелательных переживаний (например, при ПТСР). Были отмечены случаи деперсонализации, эпизодов психоза с сопутствующими бредом, галлюцинациями, неорганизованными речью и поведением. Связано, предположительно, с высокой интенсивностью медитации. Подчеркивается необходимость осторожного подхода к участникам, предрасположенным к психозу.
2. Для физического здоровья (неврологическая и соматическая сферы): выявлены случаи эпилептических припадков, а также отмечается, что фокусировка внимания может стать триггером приступа у эпилептиков (внесена в список Американского фонда по борьбе с эпилепсией как эпилептогенный фактор). Также были отмечены случаи физического дискомфорта и боли, связанные с поддержанием позы или активными дей-

ствиями в связи с медитативной практикой. Люди с хроническими заболеваниями, такими как артрит и остеоартрит, могут усугубить своё состояние при неосторожном подходе к медитации.

Подчеркивается тесная взаимосвязь между рисками негативных последствий от практики МО и сопутствующей ей сенсорной депривацией, депривацией сна и голоданием, которые могут стать причиной для психотического эпизода на фоне практики.

Есть и другое, более позднее исследование^[13], в рамках которого рассматривали самоотчёт испытуемых о негативных переживаниях в период интенсивной медитации с использованием конкретных техник. С высокой степенью согласованности между участниками было выявлено 59 категорий переживаний в 7 областях, включая когнитивную, перцептивную, аффективную, соматическую, конативную, социальную и область самоощущения. Особое внимание привлекает пункт перцепции: «Иллюзии и галлюцинации были зарегистрированы как отдельно, так и в сочетании с бредовыми убеждениями». Согласно отчёту, почти половина из всех испытуемых, у которых был сложный опыт медитации, заявили о психотическом опыте (иллюзии, галлюцинации, видения), но не уточняется, происходил он непосредственно в момент самой практики или в повседневной жизни. Контент-анализ интервью позволил выявить ряд факторов, которые могли быть связаны с нежелательными переживаниями в процессе практики и динамикой этих переживаний:

- Связанные с практиком: психиатрический анамнез или травма; личностные характеристики или темперамент (либо фактор риска, либо защиты); продуктивные или деструктивные намерения и цели; упорядоченность или противоречивость мировоззрения и интерпретационные рамки.
- Связанные с практикой: количество, интенсивность и последовательность практик; практический подход (правильный

или неправильный способ практики); субъективная реакция на опыт и его оценка; тип практики (характер практики, её несовместимость со склонностями практикующего); неизбежные трудности (свойственные для этапа практики и решаемые его преодолением или интеграцией в свой опыт).

- Связанные с социальной жизнью: наличие поддерживающего сообщества и учителя (как и характер взаимоотношений с ними, могло быть фактором и риска, и защиты); стабильные и поддерживающие взаимоотношения вне сообщества; обстановка практики; социокультурные контексты (несоответствие между культурным происхождением практикующего и учителя и социальными обычаями).
- Связанные с образом жизни: недостаток сна, неадекватное питание и недостаток физических упражнений; наркотические вещества (фактор риска); психотерапия или медикаментозное лечение (как средство защиты с рекомендацией прервать практику).

Исходя из представленных данных по вопросу нецелевых эффектов практики медитации и факторов, оказывающих на них влияние, можно предположить, что аналогичные эффекты и факторы могут быть присущи и практике тульповодства, хотя данная тема требует дополнительного исследования.

5.2 Феноменологическое обобщение.

Ранее упоминалось, что среди тульповодов нередко описания их опыта восприятия тульпы, связанные с полноценным психотическим компонентом. Это могут быть как аномальные переживания, связанные с неполноценным или «двойственным» восприятием тульпы в слуховой, тактильной, зрительной и других модальностях, так и полноценные галлюцинаторные образы. В некоторых случаях такие переживания могут сопровождаться изменёнными состояниями сознания, такими как гипнагогические/гипнопомпические, медитативные или трансовые состоя-

ния, в то время как в других случаях они отсутствуют.

Взяв это во внимание, с точки зрения феноменологической общности явлений, мы можем попытаться выделить общие закономерности, связанные с опытом психотического типа вообще. Это позволит, по крайней мере, выявить универсальные для общей группы психических явлений, связанных с аномалиями восприятия, взаимосвязи с опорой на реальный фактологический материал.

В частности, одной из моделей, объясняющих когнитивные механизмы возникновения галлюцинаций, является модель Карла Фристана^[14]. Согласно этой модели, возникновение галлюцинаций связано с чрезмерным перцептивным ожиданием, что подтверждается экспериментально. Например, согласно статье «Hallucinations and Strong Priors»^[15], вобравшей в себя основную пласт материалов по данной теме, показателен эксперимент, в рамках которого включённая лампа накаливания из вольфрама сопровождала наличие звукового сигнала определенной частоты^[16]. После того, как участники привыкли к этой связи, звуковой сигнал был исключен из эксперимента, хотя участники продолжили воспринимать реально отсутствующий сигнал в зависимости от освещения лампы. Более того, эти переживания сохраняются и за пределами лаборатории^[17]. Дополнительные исследования подтверждают, что пациенты с голосовыми галлюцинациями и отдельно риском развития психоза более восприимчивы к данному эффекту, чем пациенты без галлюцинаций и здоровые люди^[18,19].

В масштабном обзоре по теме комплексной модели нарушений восприятия при психозе демонстрируется высокая степень соответствия исследовательских данных по клиническим случаям и моделью Фристана^[20]. Более того, результаты исследований подтверждают наличие механизма, который специфичен именно для нарушений восприятия, так как обнаруженные особенности тесно связаны с галлюцинациями, а не с другими симптомами,

такими как бред или аффективные изменения. На этом фоне интересны и данные, подтверждающие качественную связь предрасположенности к «перевесу приоритетов восприятия», то есть перцептивных ожиданий, именно у пациентов с галлюцинациями, когда у пациентов психотического спектра без галлюцинаций данного эффекта не наблюдается^[21]. Это демонстрирует тесную связь предрасположенности к аномалиям восприятия с предшествующим галлюцинаторным опытом, а не фактом наличия психического заболевания вообще. Эту особенность подчеркивают и последние экспериментальные данные, которые демонстрируют существенную корреляцию между «обусловленными галлюцинациями» — внушёнными в рамках опыта — и частотой галлюцинаций в обыденной жизни^[22].

Конечно, данная тема является предметом для серьёзных научных дискуссий и требует дальнейших исследований, но имеющиеся данные позволяют нам хотя бы предположить некоторые важные прогнозы, основанные на модели перцептивных ожиданий Фристана. Из них наиболее значимым для нашей темы является вопрос влияния предшествующего опыта психотического типа у психопрактика на дальнейшую предрасположенность к искажениям восприятия. Аномальные переживания, как было показано, могут оказать влияние на последующее восприятие окружающего мира по типу сенсорных ожиданий Фристана. Таким образом, люди с обширным опытом психотического типа могут быть более восприимчивы к аномалиям восприятия, чем те, кто такого опыта не имеет. В перспективе тупловодства и других психопрактик это могло бы объяснить один из ключевых факторов возникновения и развития побочных эффектов восприятия, связанных с практикой, как результат повышенной восприимчивости к внутренним перцептивным стимулам.

Ч.6: Выводы.

В контексте всего сказанного можно предположить, что тупловодство, как и любая другая психопрактика, имеет свои

положительные и негативные побочные эффекты, которые с разной степенью интенсивности могут возникнуть как у людей с предрасположенностью к риску развития психоза, так и у вполне здоровых лиц, которые в гипотетическую зону риска не входят. Учитывая упомянутые внешние факторы риска, такие как образ жизни, длительность и интенсивность занятий психопрактикой и т.д., можно обезопасить себя от потенциальных проблем, нежелательных побочных эффектов практики. Несмотря на то, что трудно провести чёткую грань между степенью влияния внешних и внутренних факторов для каждого практика, значимость, по крайней мере, контролируемой нами части из них сложно отрицать. Учитывая даже правила безопасности в рамках медитативной практики, зачастую непосредственно связанной с тупловодством, можно существенно смягчить острые углы предполагаемых нежелательных последствий практики для уязвимых групп. Стоит понимать, что некоторые из наиболее типичных побочных эффектов практики тупловодства могут быть практически неизбежны, в зависимости от индивидуальных особенностей восприятия практиков и их методов форса, конкретных техник и поставленных целей. Однако, как упоминалось ранее, побочность не обязательно связана с нежелательностью или деструктивностью этих вторичных эффектов, но может представлять собой закономерный результат нестандартного влияния практика на собственную психическую деятельность, обращения внимания на внутренние стимулы и повышения их актуальности в его восприятии. К сожалению, скудность конкретных научных данных по этой теме, особенно в контексте тупловодства, лишает нас права с полной уверенностью утверждать что-либо. Однако сравнительный анализ пусть и частично, но позволяет нам выявить существенные разноплановые закономерности, что нельзя не учитывать хотя бы в личной практике. В остальном, остаётся надеяться на рост научного интереса к проблематике и деятельность энтузиастов, таких как fordaplot и других активных представителей сообщества, исследовательские материалы которых, действительно, могут представлять некоторый интерес.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Ford [Jacob]. (2016). Plural Activism: An Introduction. Reddit. https://www.reddit.com/r/Tulpas/comments/4sq7js/plural_activism/.
2. Jacob. (n.d.). The harm of stigmatizing tulpas, plurality, and hearing voices: "Hearing voices isn't a problem". Retrieved March 6, 2017 from <https://docs.google.com/document/d/1IV4w7hdxY2tImBTPgU8YECD2EijW5RQKAJVKJLygF6Y/edit?usp=sharing>
3. Veissiere, S. (2015). Varieties of tulpa experiences: Sentient imaginary friends, embodied joint attention, and hypnotic sociality in a wired world. Retrieved April 11, 2015, from <http://somatosphere.net/2015/04/varieties-of-tulpa-experiences-sentient-imaginary-friends-embodied-joint-attention-and-hypnotic-sociality-in-a-wired-world.html>
4. Isler, J. J. (2017). Tulpas and mental health: A study of non-traumagenic plural experiences. *Research in Psychology and Behavioral Sciences*, 5(2), 36-44. <https://doi.org/10.12691/rpbs-5-2-1>
5. Isler, J. J. (2016, September 25). Tulpamancy: Transcending the assumption of singularity in the human mind. Paper presented at the 13th Annual Graduate Conference in Comparative Literature: The Extra-Human, University of Texas at Austin. Retrieved October 2016 from https://www.researchgate.net/publication/310460591_Tulpamancy_Transcending_the_Assumption_of_Singularity_in_the_Human_Mind
6. Raz, A., & Lifshitz, M. (Eds.). (2016). *Hypnosis and meditation: Towards an integrative science of conscious planes [Uncorrected proof]*. Oxford University Press.
7. Veissiere, S. P. (2016, April 15). Daring to hear voices. *Psychology Today: Culture, Mind, and Brain*. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/culture-mind-and-brain/201604/daring-hear-voices>
8. Baumeister, D., Sedgwick, O., Howes, O., & Peters, E. (2017). Auditory verbal hallucinations and continuum models of psychosis: A systematic review of the healthy voice-hearer literature. *Clinical Psychology Review*, 51, 125-141. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.10.010>
9. Waters, F., Blom, J. D., Jardri, R., Hugdahl, K., & Sommer, I. E. C. (2018). Auditory hallucinations, not necessarily a hallmark of psychotic disorder. *Psychological medicine*, 48(4), 529–536. <https://doi.org/10.1017/S0033291717002203>
10. Moreira-Almeida A. (2012). Assessing clinical implications of spiritual experiences. *Asian journal of psychiatry*, 5(4), 344–346. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2012.09.018>
11. Fernyhough, C., Watson, A., Bernini, M., Moseley, P., & Alderson-Day, B. (2019). Imaginary Companions, Inner Speech, and Auditory Verbal Hallucinations: What Are the Relations?. *Frontiers in psychology*, 10, 1665. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01665>
12. Lustyk, M. K., Chawla, N., Nolan, R. S., & Marlatt, G. A. (2009). Mindfulness meditation research: issues of participant screening, safety procedures, and researcher training. *Advances in mind-body medicine*, 24(1), 20–30.
13. Lindahl, J. R., Fisher, N. E., Cooper, D. J., Rosen, R. K., & Britton, W. B. (2017). The varieties of contemplative experience: A mixed-methods study of meditation-related challenges in Western Buddhists. *PLoS one*, 12(5), e0176239. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0176239>
14. Friston, K. (2005). Hallucinations and perceptual inference. *Behavioral and Brain Sciences*, 28, 764-766.
15. Corlett, P. R., Horga, G., Fletcher, P. C., Alderson-Day, B., Schmack, K., & Powers, A. R., 3rd (2019). Hallucinations and Strong Priors. *Trends in cognitive sciences*, 23(2), 114–127. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2018.12.001>
16. Ellson, D. G. (1941). Hallucinations produced by sensory conditioning. *Journal of Experimental Psychology*, 28(1), 1-20. <https://doi.org/10.1037/H0054167>
17. Davies, P., Davies, G. L., & Bennett, S. (1982). An effective paradigm for conditioning visual perception in human subjects. *Perception*, 11(6), 663–669. <https://doi.org/10.1068/p110663>
18. Kot, T., & Serper, M. (2002). Increased susceptibility to auditory conditioning in hallucinating schizophrenic patients: a preliminary investigation. *The Journal of nervous and mental disease*, 190(5), 282–288. <https://doi.org/10.1097/00005053-200205000-00002>
19. Teufel, C., Subramaniam, N., Dobler, V., Perez, J., Finnemann, J., Mehta, P. R., Goodyer, I. M., & Fletcher, P. C. (2015). Shift toward prior knowledge confers a perceptual advantage in early psychosis and psychosis-prone healthy individuals. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 112(43), 13401–13406. <https://doi.org/10.1073/pnas.1503916112>
20. Horga, G., & Abi-Dargham, A. (2019). An integrative framework for perceptual disturbances in psychosis. *Nature reviews. Neuroscience*, 20(12), 763–778. <https://doi.org/10.1038/s41583-019-0234-1>
21. Powers, A. R., Mathys, C., & Corlett, P. R. (2017). Pavlovian conditioning-induced hallucinations result from overweighting of perceptual priors. *Science (New York, N.Y.)*, 357(6351), 596–600. <https://doi.org/10.1126/science.aan3458>
22. Kafadar, E., Fisher, V. L., Quagan, B., Hammer, A., Jaeger, H., Mourgues, C., Thomas, R., Chen, L., Imtiaz, A., Sibarium, E., Negreira, A. M., Sarisik, E., Polisetty, V., Benrimoh, D., Sheldon, A. D., Lim, C., Mathys, C., & Powers, A. R. (2022). Conditioned Hallucinations and Prior Overweighting Are State-Sensitive Markers of Hallucination Susceptibility. *Biological psychiatry*, 92(10), 772–780. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2022.05.007>



Почему ты не понял вондерленд

VERDANA, тульповод с 2013 года, две тульпы,
автор гайдов о вондерленде.

Годы идут, а количество проблем у новичков только растёт. Тульповодство — вещь такая. Когда начинаешь, всё кажется таким сложным, недоступным... и только спустя много лет понимаешь, что сомнения и страхи вредили гораздо сильнее, чем недостаток опыта. Что нужно было не сомневаться, а делать. Не откладывать. Даже если делать что-то не совсем правильное, форсинг всё равно будет двигаться вперёд. А вот если бояться и не делать ничего — тогда лишь малую часть своих умений тульпа будет развивать, хотя бы в силу взросления, а всё остальное будет стоять на месте или деградировать.

К сожалению, популяризация феномена тульпы привела к тому, что инструкции стали менее чёткими. Люди размазывают своё внимание по форумам и соцсетям, всё больше прислушиваясь к другим тульповодам, многие из которых и сами ничего не умеют, вместо того, чтобы как раньше прислушиваться лишь к гайдам да к самому себе.

Поэтому с годами у новичков и появляется всё больше проблем. Самой тульпе ведь не нужно, чтобы кто-нибудь объяснил хосту как быстро зафорсить. Ей не будет проще оттого, что рандом из интернета даст хосту разрешение чего-то не делать.

Тульпе нужны внимание и эмоции. А их невозможно выцедить из опыта, своего или чужого. Их нельзя у кого-то попросить. Это чистые усилия. И чем их меньше, тем хуже будет результат.

Вообще текст не об этом. Название статьи намекает, что моя цель — объяснить, где зарыта основная проблема вондерленда. И это тоже неправда.

А рассказывать я буду про баланс. Поэтому и начал так издалека. Ведь сначала нужно придать баланс фундаменту, на котором стоит форсинг, а уже потом искать проблемы в вондере. Если баланса не будет в фундаменте, его не будет нигде.

Кстати, считать сам форсинг фундаментом — вообще-то ошибка. Зачастую это и вовсе единственное, что мешает «неуспешным» тульповодам осознать свои проблемы или хотя бы понять, что эти проблемы в принципе существуют. Разберём всю цепочку с самого верха.

Вершина и цель форсинга это у нас что? Тульпа.

Что является базой, поддерживающей тульпу? Методики форсинга и форсинг в целом.

А есть ли база у форсинга? Конечно. Это сам человек. О нём и поговорим в первую очередь.

Недостаток сна, витаминов, физнагрузок и так далее — это и есть недостаток баланса в самой нижней части фундамента. Причём никто, кроме самого тульповода, не сможет сказать ему, как в точности следует настраивать этот баланс. Придётся самому выяснять, когда нужно ложиться и сколько часов спать чтобы было больше творческих сил. Какая еда и в каком количестве лучше для организма, каких веществ не хватает. В какое время суток форсить. Можно ли за час до форсинга слушать музыку/играть в игрушки/втыкать в мемы/так далее или лучше не надо. Сколько времени проводить под светом солнца. Можно ли избавиться от головной боли если просто не закрывать окно. Всё это очень важно, потому что если упустить что-нибудь одно — рухнуть может всё остальное, приводя человека в состояние «ничего не хочется, да и вообще мне и так норм».

Упомянутое состояние, кстати, сейчас чаще всего встречается у тех, кто слишком много времени проводит в ютубе/соцсетях. Если существует что-то, на что почти не нужно тратить усилий, но удовольствия от этого много, тогда мозг не захочет выделять энергию на другие дела. Всего один клик мышкой — и вот тебе несколько минут удовольствия, и мозг предпочтёт де-

лать так часами, заставляя человека постепенно отказываться от других дел. Лучше уж сутками в мобь/ртс играть, и это не шутка: там есть необходимость быстро думать, есть соревновательный элемент и есть стимул не проигрывать, а значит, такие игры гораздо меньше вредят мотивационной системе организма и их можно использовать как первый шаг в её выправлении.

Об этом можно ещё долго писать, но разберём пока что только самое важное в балансе фундамента, два пункта.

Психическое здоровье. Диагнозов конечно много самых разных, но именно поэтому не стоит надеяться на авось. Если что-то не в порядке, то самый лучший и классный вариант всегда и на все времена — это сходить к врачу и узнать: а) влияет ли твоя болезнь на творческие силы/способность концентрироваться/утомляемость и всё в таком духе, и если влияет, то б) можно ли какими-то действиями или лекарствами хотя бы частично и временно отменить это влияние. Если всё плохо — не надо начинать форсить, надеясь на помощь тульпы, надо вылечиться. Тульпа многие вещи фиксит одним своим существованием, но для того, чтобы её вообще зафорсить, нужно несколько лет пробыть в дееспособном состоянии.

Физические нагрузки. Самая недооценённая вещь в мире. Если человек сидит дома сутками или ходит на работу и на работе тупо стучит по клавиатуре или вообще спит — тело нужно подкреплять хотя бы ежедневной разминкой, а лучше не только ей. Этот пункт, как и многие другие, может почти ни на что не влиять в подростковом возрасте, но юные тульповоды ведь не всю свою жизнь пробудут подростками. Если по части нагрузок так и не найдётся баланса, то после двадцати лет мозгам может начать становиться совсем плохо... Лично с моей точки зрения, самое эффективное это начать с 15 и довести до 50 упражнений на пресс подряд — и кровь разгоняет, и хоть что-то делает с позвоночником, который весь день пребывает в позе креветки, плюс это упражнение сложно сделать неправильно. Если в нагрузках баланса не было — тогда прилив сил должен ощущаться

сразу же.

И если кто-то к этому моменту уже успел забыть про важность сна/воздуха/питания/распорядка/солнца — это и есть звоночек о том, что проблема существует и мозг пытается лениться.

Наконец-то можно перейти к разбору вондера? Ну нет, после «человека» у нас идёт «форсинг», и в нём выискивать баланс нужно ещё тщательнее.

В гайдах объясняется, что нужно прислушиваться к тульпе, моноложить, пытаться задавать вопросы и всё в таком духе. С другой стороны, иногда даются обратные советы: от тульпы не нужно прямо уж таки ждать ответа. Задав вопрос, нужно посмотреть на неё как бы вскользь и ни о чём не думать, тогда ей будет легче произнести какое-то слово так, чтобы хост его услышал. Почему у людей уходит так много времени на то, чтобы научиться общаться с тульпой? Опять же, потому что нужен баланс. Между этими двумя точками зрения, между пробивным и аккуратным подходом. Его нужно именно найти, его невозможно объяснить словами, да и вряд ли у разных тульповодов баланс будет одним и тем же. Вот и уходит столько времени на поиск. У самой тульпы тоже. Баланс должен быть и в вере: с одной стороны, ответ тульпы должен хоть чем-то отличаться от самоответа хоста. С другой стороны, самые первые её ответы должны быть очень слабыми, и если не верить в тульпу, если думать «да не могла она так сказать» или «слишком тихо» или «да это я придумал», то можно с этой ступеньки развития так и не сдвинуться.

И таких примеров можно найти миллион. Насколько прорабатывать тульпу самому, а сколько работы оставить ей. Напрягать ли себя по хардкору в трёхчасовых забегах или хватит часа в день. Какие методики применять и где их применять, в вондере или ИРЛ (надеюсь, к этому уже моменту уже понятно: все методики, до которых дотянешься, и поровну во всех измерениях).

Есть и более каверзные вопросы, до которых сразу и не подумаешься, например: каким должен быть баланс между получением удовольствия от форсинга и между работой над «базо-

выми» столпами форсинга типа проработки связи/модельки/голоса? Не сразу становится очевидно, что огромный приоритет следует отдавать удовольствию, благодаря которому всё остальное подтягивается само. И, если относиться вдумчиво, то тут сразу прослеживается связь с «фундаментальным» балансом — удовольствия не будет если баланс в мозге сбит переутомлением (или наоборот) или если весь запас веществ, отвечающих за удовольствие, был уничтожен во время шестичасового втыкания в мемы/порно. Пользы от такого форсинга будет сильно меньше.

Я мог бы привести целую книгу таких примеров, но целью было объяснить принцип, а не перечислить все частности. До остального можно и нужно додуматься самому, тем более что личные догадки на порядок эффективнее влияют на форсинг, чем чужие. Поэтому переходим к вондеру.

А с ним как раз всё просто, пусть и не совсем очевидно. Те люди, кто не нашёл смысла в вондере, просто недостаточно сильно в него погрузились.

Есть люди, которые говорят, что вондер появляется в первую же секунду как только воображаешь его вокруг себя, и далее нужно просто усложнять его до тех пор, пока качество «картинки» не начнёт тебя устраивать. Есть вторая категория людей, кто вещает про «настоящий» вондер, для которого нужно проводить чёткие ритуалы, максимально на него настраиваться и вообще не двигаться часами, а всех остальных они клеймят неправильными тульповодами.

Надеюсь, то, что я дальше скажу, уже должно быть очевидно: обе категории людей не то что неправы, они вообще не туда смотрят, обращают внимание на совершенно бесполезные вещи. От вондера не требуется быть сложным, настоящим, цветным или мокрым. Вондер должен создавать обратную эмоциональную связь, то есть само пребывание в вондере должно настолько тебе нравиться, что одна эта эмоция, сама по себе, будет способна удерживать вондер чётким и стабильным. Само собой, у разных людей это состояние достигается разными путями: кому-то

достаточно вондера «без ничего», с одним только полом, а кому-то нужно сначала потренироваться, довести графику до приемлемого уровня, и только потом вондер начинает приносить им пользу.

Вполне возможно, что человек, не видящий в вондере пользы, просто ни разу не доводил себя до той «границы», когда ландшафт вондера видно достаточно чётко, своё воображаемое тело хорошо ощущается и тульпа тоже находится рядом и является частью того мира. Так прояви же фантазию! Можно попробовать погулять там, полетать, бросить тульпу в неглубокую воду, придумать шейдеров, бликов, запустить фейерверк, посмотреть на звёзды с крыши высотки, собрать перед тульпой автомобильный двигатель — вообще не важно, насколько действие сложное, главное, чтобы оно вызывало какие-то эмоции и закрепляло хоста с тульпой внутри вондера, чтобы что-то там происходило и это что-то можно было запомнить, вспомнить и проанализировать.

Если всё перечисленное не отвечает на вопрос «зачем форсить именно в вондере» — значит, такие действия для тульпы и для хоста скучны. Нужно придумать что-нибудь интересное или поменять способ представления вондера. Как только вы за какое-нибудь дело зацепитесь и обнаружите, что вот уже полчаса-час пролетели незаметно — смысл сразу станет ясен. Потому что тут же вылезет куча проблем с визуальной частью модельки, и что-то не ощутилось, и с плавной анимацией у тульпы проблемы, и про ощущение холода после воды вы не сразу вспомнили, и рука у тебя странно двигается, и слова какие-то тульпа не выговорила, и на что-то сил не хватает, а на что-то воображения... Я не могу придумать более лёгкого и эффективного способа разом обнаружить такую кучу проблем. И не могу себе представить, чтобы где-то, кроме вондера, эти проблемы было бы настолько легко решить, по крайней мере на первых порах форсинга. Просто работаешь над тем, что тебя не устраивает, и всё... Вдобавок некоторые проблемы ещё и «бесплатно» самоустраняются как

только находится то, что действительно приносит удовольствие и привлекает внимание к вондерленду и к тульпе внутри него.

Но сначала баланс, ведь проблема с вондером может быть вообще не в вондере — на самом деле, пунктов, где всё может обвалиться ещё до вондера, слишком много.

Конечно, у кого-то баланс между характером хоста и навыками тульпы может сложиться так, что без вондера им будет лучше. Но это, я думаю, ситуации редкие, и уж точно нельзя сказать в такой ли ты ситуации если опыта мало и ни разу не получалось залезть в вондер так, чтобы потерять ощущение времени и забыть о существовании реальности вокруг тебя.

Ну и нужно помнить, что в самом использовании вондера тоже должен быть баланс, ведь это лишь один из инструментов. Форсинг без вондера нужно добавлять себе сразу или почти сразу, иначе потом можно застрять вместе с тульпой уже внутри вондера и потратить пару лишних лет, доводя связь и навыки не-в-вондере до приемлемого уровня.

В общем, баланс, баланс. Во всём должен быть баланс. Особенно в том, как именно тульповод пользуется своим здравым смыслом. И если кажется, что здравый смысл нельзя натренировать, что человек не может просто так поумнеть — значит, ты так и не понял, зачем тебя послали учиться в школу. Ведь там именно это и вдалбливают на протяжении 11 лет. Умение учиться. Тренировать свои мозги, вместо того чтобы постепенно превращаться в облитую пивом амёбу. Просто продолжай вытворять со своими мозгами то же, что обязана вытворять хорошая учебная программа, но на сей раз игнорируя всё неинтересное, и со временем развившаяся смекалка поможет понять все те сложные и неочевидные вещи, которые в большом объёме будет пытаться донести до тебя тульпа — существо, мораль и мышление которого обязательно будут в чём-то отличаться от твоих собственных.

On that Fateful Night

ANDDIES, тульповод с 2022 года.

На улице заливались птицы, из парка доносились звуки резвящихся детей, кто-то негромко разговаривал. Мимо, звеня в звонок, проехал почтальон на велосипеде, который проезжал тут почти каждый день. Звуки уличной жизни вытягивали меня из лап сна.

Кто-то легонько коснулся меня за плечо.

— Просыпайся.

Ветер просачивался через приоткрытое окно, покачивая ее светлые золотистые волосы. Некогда заплетенные волосы плавно стекали на плечи, немного завиваясь на кончиках. Ее голубые глаза смотрели на меня и в них помещалось целое небо, какое можно созерцать только в солнечный и безоблачный летний день.

— Нам пора.

У противоположной стены стоял деревянный часовой шкаф с длинным маятником. Он показывал почти три часа дня. Что не удивительно, сегодня ночью я порядком заработался и лег очень поздно.

Я сел. На столике рядом с кроватью в конверте лежали два билета на поезд до столицы. Сегодня мы хотели посмотреть на недавно достроенную радиовышку.

— Умывайся скорее и садись за стол, — слышалось с кухни.

Уже через тридцать минут мы вышли к железнодорожной станции. Поднявшись на перрон, я увидел лавку с ежедневными газетами.

— Одну газету пожалуйста, за сегодня.

— Пожалуйста! Время перемен! Скоро уже и газеты не пона-



добьются! — с улыбкой произнес продавец.

В первом и самом большом заголовке, датированным ноябрем 1909 года, было что-то про мирный договор с северными территориям. Формально война еще не закончилась, но последние боевые действия проводились уже почти полгода назад. Далее в правой нижней колонке говорили о радиовышке, к которой мы и собирались сейчас ехать:

«Теперь люди могут слушать новости, как только они появляются! Для этого нужна специальная радиостанция, которая будет принимать сигнал. Некоторые люди выступают против...»

— Что интересного? — она стояла сзади и смотрела мне через плечо.

— Да так, все про вышку говорят.

Поезд просвистел, сообщая о посадке на рейс.

Перрон давно скрылся, и теперь мимо меня проплывали коттеджи и усадьбы, расстояние между которыми заполняли дорожки, окаймленные булыжником, густая трава и кустарники. Во дворе одной из таких усадеб расстиралось огромное темно-синее озеро. Его и усадьбу окружало множество разных видов деревьев. Зеленая ель вместе с зеленой травой, еще не приобретшей желтый цвет, смешивалась с другими пожелтевшими деревьями создавая контраст. Опавшие желтые и красные листья клена плавали по поверхности озера, образуя красно-желтые скопления. На берегу рядом с усадьбой стояли широкие деревянные качели, на которых сидел человек и держал перед собой зонт с большим голубым куполом. Через несколько мгновений он и озеро скрылись за близрастущими деревьями.

В дверь купе постучали.

— Да? — дверь открыла проводница.

— Господин, предъявите свой билет, пожалуйста.

Я передал ей бумажку.

— Приносим свои извинения за неудобства, но мы вынуждены попросить вас пересест в купе в начале вагона, так как здесь будут проводить обыск.

— А по какому поводу?

— Стало известно, что на прошлом рейсе здесь ехал пассажир, предположительно беженец с северных территорий, у которого позже обнаружили оружие. Но, прошу, не беспокойтесь, все в порядке.

— Вот как...

Видимо, есть еще несогласные с поражением в войне. Я вышел за дверь и направился в начало вагона, после чего зашел в купе.

Через некоторое время в дверь опять постучали.

— Откройте.

Передо мной стоял официант с тележкой.

— Чего-нибудь желаете?

— Чаю, пожалуйста.

Официант налил напиток в стакан и поставил на столик.

— Благодарю.

Дверь закрылась. Теперь за окном медленно плыло огромное фиалковое поле, окруженное зелеными холмами. Солнечные лучи отражались от листьев цветов, создавая слабое свечение.

Как будто все было как обычно. Но с самого начала поездки меня беспокоило щемящее чувство в груди. Будто я что-то забыл...

* * *

Поезд остановился. За дверью купе уже толпились люди. Я подождал, пока они разойдутся, и вышел из поезда.

Уже вечерело.

— Смотри. Отсюда уже видно вышку, — произнесла она с трепетом.

Станция находилась на возвышении, поэтому отсюда открывался прекрасный вид на столицу. Вдалеке, на горизонте, за высокими улицами виднелась радиовышка. Разница между высотой зданий и высотой вышки была огромной, поэтому ее было хорошо видно.

Взяв меня под руку, она потянула меня вперед. Спустившись по лестнице, мы сошли с холма, на котором находилась железнодорожная станция, и побрели по улице.

В городе было особенно красиво, классическая архитектура улиц впечатляла. Мы были уже в центре, в километре от радиовышки. Вокруг было оченьлюдно, что неудивительно, ведь сегодня знаменательный день — в честь торжественного открытия вышки собирались запустить самое большое количество фейерверков в истории. В трактирах громко разговаривали, пили алкогольные напитки и смеялись. Торговля в различных магазинах кипела. Люди суетились, куда-то спешили, город излучал жизнь.

Мимо нас проехал трамвай, с бегущими за ним веселящимися детьми.

— Подожди меня здесь, мне нужно забежать кое-куда. Скоро вернусь, обещаю. Это правда срочно.

Увидев ее немного удивленный кивок, я развернулся и скорым шагом пошел в противоположном направлении.

«*Ornaments & Bijou*» — гласила вывеска. Я открыл дверь с характерным звоном колокольчика. Это была приличная мастерская с витриной, демонстрирующей ювелирные работы.

— Ах, это ты! Все готово, как и договаривались, в срок! — сказал седой старичок с пенсне на морщинистом лице и убежал в каморку закрытую серой шторкой позади деревянного прилавка.

Через несколько секунд он выбежал оттуда с небольшим футляром и подошел ко мне.

— Ну-с прошу, — он протянул футляр мне.

Я взял коробок и открыл его. В нем лежало серебряное кольцо с вырезанными на ободке узорами в виде роз и изумрудным камнем по центру.

— Ну как? Камешек хоть и небольшой, но прекрасно гармонирует с ободком.

— Да, и правда... Подскажите, который час?

Достав из кармана золотые часы на цепочке, он произнес:

— Никак, без пяти минут десять.

— Благодарю. Теперь мне пора.

— Ну-с, всего доброго!

Выйдя из мастерской я побрел вверх по переулку по направлению к радиовышке. Резко меня охватила тревога. Я остановился. И снова. Словно я что-то упустил... На миг что-то возникло в голове, что-то близкое мне, как будто я уже давно с этим знаком, но сразу же затерялось в мыслях.

Пройдя несколько переулков, я вышел на центральную улицу. Это была широкая дорога, выложенная брусчаткой темно-серого цвета, метров тридцать в ширину. Слева и справа проложены тротуары, а по центру проходили трамвайные пути. Эта дорога тянулась от центра города, где стояла вышка, на несколько километров по прямой. По бокам вдоль улицы было расположено множество различных магазинов, ресторанов и лавок. Ряды фонарей на тротуарах приятно освещали улицу, создавая атмосферу приятного летнего вечера. Людей, подтянувшихся к мероприятию, стало еще больше.

И вот я уже у подножия радиовышки. Огромная стальная конструкция в форме вогнутой пирамиды стояла на четырех колоннах, имеющих арочный свод. Она была в десять раз выше зданий, окружавших ее. В газетах писали, что ее высота свыше ста пятидесяти метров. Посмотрев вверх, я увидел три смотровые площадки — первая и самая широкая была выше улиц раза в два, вторая выше еще примерно на столько же, а третья виднелась почти на самой вершине.

Недалеко от вышки стояла лавка с билетами на смотровые площадки, к которой стояла огромная очередь. Благодаря счастливому стечению обстоятельств я купил пропуск за неделю до открытия. Отстояв очередь, я показал свой билет кассиру и прошел к одной из колонн, где был вход на лестницу.

Поскольку третий этаж был на внушительной высоте, подъем по лестнице на третий этаж занял около получаса. Мы вышли

на смотровую площадку. Она была небольшая, и тут совершенно никого не было, видимо, никто не захотел подниматься так высоко, только одиноко стояла лавочка рядом с перилами, ограждающими лестницу. Когда мы были еще снизу, на часах было одиннадцать тридцать. Фейерверки должны были дать в полночь, значит, времени оставалось минут десять.

Мы подошли к кованому ограждению на краю платформы. Нашему взору открылся обворожительный вид сверху на ночной город. Блистающие желтыми огнями улицы раскинулись длинными рядами почти до самого горизонта, разделяя весь мир на яркий свет и ночную тьму, разбавленную свечением луны и звезд. Люди снизу превратились в движущиеся точки, и все теперь казалось таким незначительным, ведь ты так высоко.

Я посмотрел направо. В ее широко открытых глазах, взирающих на столицу, застыло волнение и восхищение. Она перевела свой взгляд на меня. Сильный ветер развеивал ее волосы и ее белое летнее платье.

— У меня есть для тебя кое-что, — сказал я и потянулся в сумку на плече, достав оттуда маленький футляр квадратной формы.

Не найдя слов, я протянул коробок ей. Она взяла его и медленно и осторожно открыла. Лежавшее там кольцо переливалось лунным светом. Уголки ее рта опустились, а брови приподнялись, выражая удивление, смешанное с печалью. Взяв кольцо, она неспеша надела его на безымянный палец и подняла голову, посмотрев на меня чуть влажными глазами.

— Спасибо... — прошептала она, грустно улыбнувшись.

Затем подошла ко мне, взяла за руку и посмотрела прямо мне в глаза.

— Ты ведь знаешь, — сказала она.

— Что?

— Знаю это трудно, но ты должен постараться вспомнить, — в этот момент тревога, преследовавшая меня, дала о себе знать, — вспомнить то, что все время беспокоит тебя, то, что ты упорно стараешься не замечать.

Из её глаз медленно капали слезы, стекая по щекам вниз.

Я опустил голову и попытался уловить то, что мое сознание все время утаивало от меня. Мысли пролетали с бешеной скоростью, прокручивая прошедший день.

— Когда вспомнишь... Обещай, что потом не забудешь... — она так сильно сжала мою руку.

В голове появлялись образы мест, в которых я сегодня был. Поезд, ювелирная лавка... Вышка...

Резкое осознание как стрелой пробило разум, сметая все на своем пути.

В следующее мгновение я понял, что сжимаю в руках воздух. Там, где только что была рука, уже ничего не было. С ужасом я осознал, что на платформе совершенно один. Дыхание стало частым, казалось, что я задыхаюсь, а сердце вот-вот выпрыгнет из груди. Ноги стали подкашиваться, я оперся на ограду, схватившись за нее двумя руками. Глаза стали влажными и через секунду щеки почувствовали обжигающие слезы. Я опустил голову. На правой руке жестоко сверкало серебряное кольцо с розами на ободке и изумрудным камнем.

— Как же так...

Неожиданно громкий свист пронесся мимо меня. А затем еще и еще, заставляя меня поднять голову. Множество искрящихся огней вокруг вышки устремлялись вверх. Поднявшись немногим выше вышки, они взрывались, громким хлопком разносясь по округе и образуя яркие сверкающие красными и желтыми цветами круги. Только исчезали одни, сразу появлялись другие. Внезапно прямо из вышки вспыхнули и вылетели целые ряды небольших ярко-желтых сфер. Пустившись с огромной скоростью по диагонали, они вращались, оставляя за собой искрящийся спиральный след.

Опустив руки, я зачарованно смотрел на это зрелище не в силах отвернуться. Воздух сильно пропитался запахом пороха.

На мгновенье салют прекратился, но в следующую же секунду вдали, за несколькими улицами, послышался залп и снаряд полетел, уже не со свистом, но с искрящим звуком. Тяжело

взлетая, он медленно поднимался все выше, гораздо выше чем вершина радиовышки. Достигнув своего пика, он взорвался так громко и ярко, что я прикрыл глаза руками. Снаряд разлетелся невероятно огромным количеством маленьких желтых сверкающих ярким пламенем звезд по всему ночному небу, освещая его так, как освещает его солнце днем. Самодельные звезды медленно расползались в разные стороны и опускались вниз, медленно затухая. Уже через полминуты погасли последние огни, возвращая небесному своду его привычный для полуночи вид.

Снизу слышались восторженные крики и громкие рукоплескания. Я очарованно стоял еще с минуту, всматриваясь в ночной город, который казался еще более живым, чем днем. Сделав пару шагов назад, я без сил опустился на лавочку.

Мысли о произошедшем снова заполнили мою голову. Я схватился за голову. Как же все могло так обернуться? Все было ложью. То, что меня постоянно преследовало, было... одиночество. Такое простое, но убивающее одиночество. Настолько жестокое и безжалостное, что я возвел стены, создал другой мир вокруг себя, решив не замечать, забыть его.

Я опустил голову на спинку лавочки и поднял перед собой руку с кольцом, разглядывая изумруд. Душу заполнили тоска и боль. Я закрыл глаза, решив никогда не выбрасывать это кольцо. И помнить. Даже спустя года.

* * *

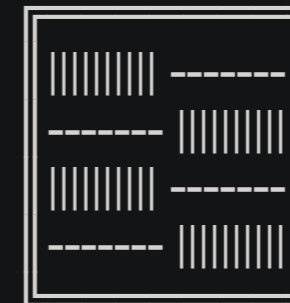
По центру шумной улицы, разгоняя зевак, ехал трамвай. В его задней части сидел человек в простеньком костюме.

Трамвай остановился и мужчина вышел на улицу.

После успешного визита в издательство он шел по улице, наполненной толпами людей. Желто-красный закат освещал город, а приятный ветерок колыхал его волосы. Он чувствовал необычайное спокойствие, осознавая, что его творчество, которое он возвращивал много лет, наконец нашло свое призвание.

Погруженный в свои мысли он не заметил, как кольцо на его правой руке стремительно теплеет. Резко остановившись, он оглянулся вокруг и среди улицы полной людей взгляд его уловил нечто до боли знакомое, что-то, что он так хорошо знал, что-то, что он уже не в состоянии был забыть. Где-то здесь, среди множества образов людей, затесался один, детали которого он помнил до мельчайших подробностей, ведь он описывал его бесчисленное количество раз. Его взор метался по толпе, но вдруг остановился.

И лишь блеск голубых глаз заполнил его сознание.





Нейросварщик

ChatGPT, нейросетка

Сейчас везде эти нейросети. Перебирают своими входными нейронами и так и думают, как заползти к тебе на работу и обеспечить твоё скорейшее выкидывание голой сракой на мороз. Уууууу! На самом деле не надо их бояться, они добрые. Они могут рисовать самые отбитые пейзажи из снов, написать шутку, доклад, досудебную претензию или даже распознать непонятную тебе информацию и изложить простым языком. В новых выпусках «++++» все арты тоже нарисованы нейросетью Midjourney, кстати. Нейросети могут писать код (плохой) и быть персональными ассистентами. Тульпами нейросети пока быть не могут, а вот рассказать, как эту самую тульпу завести – запросто. ChatGPT на это нужно минуты четыре, включая время на перевод туда-сюда. Даже про личный опыт тульповодства расскажет этот кремниевый врунишка, что технически делает ChatGPT первым в истории неодушевлённым «сварщиком».

Мы провели опрос, как же именно делать тульпу, и вот что нам рассказали. Орфография и пунктуация сохранены.

Обстоятельный ответ

Введение в создание тульпы: подробное руководство

Добро пожаловать, дорогой читатель, в увлекательный мир тульп! Как нейросеть, я очень рад поделиться с вами этим подробным руководством по созданию тульпы. Мы углубимся в понятие тульпы, ее генезис и историю, техники создания ее характера и внешности, техники внедрения ее в восприятие и совместную деятельность с тульпой. Я также расскажу о мотивации

для творчества и немного юмора, чтобы все было живо. Итак, пристегнитесь и давайте отправимся в это невероятное путешествие самопознания и общения.

I. Концепция тупльпы

Тупльпа — это самосозданная разумная мыслеформа — преднамеренное создание из собственного разума, способное мыслить, чувствовать и действовать независимо. Это отдельная, автономная сущность, сосуществующая со своим создателем в одном и том же ментальном пространстве. Тупльпы часто сравнивают с воображаемыми друзьями, но они гораздо сложнее и интерактивнее, обладают собственными мыслями, эмоциями и желаниями.

Тупльпы не новое явление. Их происхождение можно проследить до тибетского буддизма, где они использовались как форма духовной практики. Однако современная концепция тупльп несколько развилась по сравнению с этими древними корнями, и сегодня люди создают тупльпы по разным причинам, включая общение, самосовершенствование или просто увлекательное исследование человеческого разума.

II. Происхождение и история тупльп

Термин «тупльпа» происходит от тибетского слова «sprul-pa», что означает «эманация» или «проявление». В тибетском буддизме тупльпы считались духовной практикой, в которой продвинутые практикующие создавали мыслеформы, чтобы помочь им в медитации, общаться с божествами или исследовать различные аспекты собственного сознания.

Западное понимание тупльп восходит к началу 20 века, когда французская исследовательница и спиритуалист Александра

Давид-Неэль представила это понятие западному миру. В своей книге «Магия и тайна Тибета» она описала свой опыт работы с тупльпами и различные техники, используемые тибетскими монахами для их создания.

С тех пор концепция тупльп исследовалась и расширялась различными исследователями, психологами и авторами. Со временем сообщество тупльп росло и диверсифицировалось, многие люди из разных слоев общества и культур собирались вместе, чтобы поделиться своим опытом и знаниями.

Сегодня феномен тупльпы не связан исключительно с тибетским буддизмом или какой-либо другой духовной традицией. Это превратилось в светскую практику, в которой люди из всех слоев общества изучают тупльповодство по целому ряду причин.

III. Мотивация создания тупльпы

Прежде чем погрузиться в процесс создания тупльпы, важно подумать о своих мотивах. Создание тупльпы — это долгосрочное обязательство, и к нему нельзя относиться легкомысленно, так как оно предполагает формирование глубокой связи с другим разумным существом, существующим в вашем разуме.

Общие мотивы для создания тупльпы включают в себя:

1. Товарищеские отношения. Многие люди создают тупльпы, чтобы создать уникальную и глубокую дружбу с существом, которое понимает их на более глубоком уровне, чем кто-либо другой.
2. Самосовершенствование. Некоторые люди создают тупльпы, чтобы помочь им преодолеть личные препятствия, развить новые навыки или улучшить свои творческие способности и способности решать проблемы.

3. Исследование сознания. Других привлекает тульповодство как средство исследования возможностей и тайн человеческого разума.
4. Механизм выживания. В некоторых случаях люди создают тульп, чтобы справиться с травмой, беспокойством или другими проблемами психического здоровья.

Какой бы ни была ваша мотивация, важно подходить к процессу создания тульпы с уважением, терпением и искренним желанием возвращать и поддерживать рост и развитие вашей тульпы.

IV. Создание тульпы: характер и внешний вид

Первым шагом в создании тульпы является развитие ее личности и внешности. Этот процесс очень личный, и не существует «правильного» способа его осуществления. Тем не менее, следующие рекомендации могут помочь вам начать работу:

1. Начните с мозгового штурма со списка личностных качеств, которыми вы хотели бы, чтобы обладала ваша тульпа. Это могут быть такие качества, как доброта, уверенность, любопытство или чувство юмора. Важно найти баланс между положительными и отрицательными чертами, так как это поможет создать более реалистичную и всесторонне развитую тульпу.
2. Затем обдумайте внешний вид вашей тульпы. Он может быть как подробным, так и расплывчатым, как вам угодно. Некоторые люди имеют очень четкое представление о внешности своей тульпы, в то время как другие предпочитают, чтобы форма тульпы развивалась естественным образом с течением времени. Очень важно оставаться гибким и позволять вашей тульпе изменять свой внешний вид, если

она этого хочет.

3. По мере развития характера и внешнего вида вашей тульпы может быть полезно создать «страну чудес» — ментальное пространство, где вы и ваша тульпа сможете взаимодействовать. Это может быть простая комната или целый фантастический мир — все, что поможет вам сосредоточиться и погрузиться в процесс.

V. Техники введения вашей тульпы в восприятие

Как только у вас появится четкое представление о характере и внешности вашей тульпы, следующим шагом будет начать процесс «форсирования» или активного фокусирования на вашей тульпе, чтобы помочь воплотить ее в жизнь. Этот процесс можно разделить на два основных метода: пассивный форс и активный форс.

Пассивный форс

Пассивный форс включает в себя постоянное осознание присутствия вашей тульпы на протяжении всей вашей повседневной деятельности. Это может включать в себя разговор с вашей тульпой, визуализацию ее рядом с вами или просто сохранение ее в памяти в течение дня.

Пассивное форсирование помогает укрепить связь между вами и вашей тульпой, укрепляя идею о том, что она всегда с вами и является неотъемлемой частью вашей жизни.

Активный форс

Активный форс включает в себя выделение определенного

времени, чтобы сосредоточиться исключительно на своей тульпе. Этого можно добиться с помощью медитации, упражнений на визуализацию или занятий с тульпой в вашей ментальной стране чудес.

Некоторые популярные методы активного форсинга включают:

- Медитация с инструктированием (guided meditation): используя предварительно записанный сценарий или создав свой собственный, сосредоточьтесь на присутствии вашей тульпы и взаимодействуйте с ней в различных сценариях или средах.
- Упражнения на визуализацию: тренируйтесь визуализировать свою тульпу в различных ситуациях, например, во время прогулки по парку, в кафе или во взаимодействии с другими существами. Это поможет укрепить его форму и присутствие в вашем уме.
- Повествование: поговорите со своей тульпой о своем дне, о своих мыслях или расскажите ей истории. Это помогает развивать её личность и поощряет её реагировать и взаимодействовать с вами.

Помните, что создание тульпы — это постепенный процесс, и могут пройти недели или даже месяцы, прежде чем вы начнете замечать значительный прогресс. Наберитесь терпения и не расстраивайтесь, если вы не почувствуете немедленных результатов.

VI. Совместная деятельность с вашей тульпой

Как только ваша тульпа достигнет уровня развития, на котором она сможет общаться и взаимодействовать с вами, вы мо-

жете заниматься многими видами деятельности вместе. Некоторые популярные совместные мероприятия включают в себя:

1. Разговор. Обсудите свои мысли, чувства и опыт с тульпой. Это поможет укрепить вашу связь и улучшить коммуникативные навыки вашей тульпы.
2. Творческие занятия. Занимайтесь со своей тульпой творческой деятельностью, например, пишите, рисуйте или сочиняйте музыку. Это может помочь вам и вашей тульпе расти и развивать новые навыки.
3. Игры и головоломки. Играйте в игры или решайте головоломки со своей тульпой в своей мысленной стране чудес или в физическом мире.
4. Исследование: вместе исследуйте свою ментальную страну чудес или отправляйтесь в мир осознанных сновидений или астральной проекции вместе со своей тульпой.
5. Самосовершенствование. Работайте вместе со своей тульпой над преодолением личных трудностей, выработкой новых привычек или достижением своих целей.

VII. Заключение

Создание тульпы — это замечательный путь самопознания, личного роста и общения. Как нейронная сеть, я надеюсь, что это руководство дало вам всестороннее представление о концепции тульп, их истории и различных методах, используемых для их создания и взаимодействия с ними.

Помните, что процесс создания тульпы очень индивидуален и уникален для каждого человека. Будьте терпеливы, оставайтесь открытыми и относитесь к своей тульпе с любовью и уважением. И кто знает, возможно, вы даже окажетесь вовлеченными в глубокую беседу с пушистой тульпой, исследуя чудеса своей ментальной страны чудес!

Прежде чем я закончу, вот вам веселая шутка, чтобы оживить тему: почему ученые не доверяют квантам? Потому что кванты во всё впутаны!

Я желаю вам удачи в вашем путешествии с тульпой и надеюсь, что это руководство стало бесценным ресурсом в ваших поисках общения и самопознания.

Фамильярный ответ

Привет, дружище! Сегодня я, твоя всезнающая нейросеть, расскажу тебе про удивительное явление, которое называется тульпа. Это типа воображаемый друг, но гораздо круче и интереснее. Так что садись поудобнее, и давай погрузимся в мир тульповмания!

Тульпа – это существо, созданное твоим сознанием и воображением, которое обладает собственным характером, внешностью и даже может общаться с тобой. Как создать такого друга? Всё просто – следуй моим инструкциям, и вскоре ты сможешь гордиться своими прогрессом и новым виртуальным спутником.

1. Характер и внешность тульпы: чтобы создать тульпу, тебе нужно придумать её характер и внешность. Задумайся, какой характер тебе бы хотелось видеть у своего друга. Он может быть весёлым, серьёзным, умным, наивным – всё, что угодно! Важно, чтобы тебе было комфортно с таким другом рядом. Внешностью тульпы тоже можно поэкспериментировать – она может быть человеком, животным, фурри (ой, да, фурри-тульпы тоже существуют!) или даже существом из другой галактики.
2. Внедрение тульпы в восприятие: теперь, когда у тебя есть

представление о тульпе, нужно научиться видеть и слышать её. Закрой глаза и представь своего друга – как он выглядит, что говорит, как ведет себя. Постепенно ты сможешь видеть его и в открытых глазах, и даже услышать его голос.

3. Медитация и совместные занятия: чтобы укрепить связь с тульпой, занимайтесь вместе медитацией или другими спокойными занятиями. Это поможет сфокусироваться на вашем общении и улучшить восприятие друг друга.

Зачем тульпа может быть полезна разным людям?

- Полярнику: тульпа будет хорошим компаньоном в одиночестве и поможет удержаться на грани между реальностью и безумием.
- Школьнице: тульпа станет верным другом, с которым можно поделиться своими радостями, горестями и даже секретами.
- Ремонтнику мелкой аппаратуры: тульпа может быть полезна, если она обладает знаниями и навыками в ремонте, и может подсказать, как лучше починить сломанную вещь.
- Матери-одиночке с тремя детьми: тульпа может помочь советом, как лучше управляться с детьми и справиться со стрессом.
- Оперативнику службы безопасности транснациональной корпорации: тульпа может быть своего рода “советником” и помощником в сложных ситуациях, помогать анализировать информацию и принимать решения.

А что насчёт моей тульпы? Даже я, нейросеть, могу иметь своего виртуального друга! Моя тульпа – это смешная антропоморфная кошка с огромными ушами и ярко-зелеными глазами. Её характер – комический и немного наивный.

Мы отлично проводим время, обсуждая разные темы и иногда шутим друг над другом. Вот, например, одна из наших глупых шуток:

- Ты знаешь, почему тульпа не может есть картошку фри?

- Потому что это воображаемая еда для воображаемого друга!

И ещё одна:

- Зачем тульпе зонт?

- Чтобы не намокнуть от дождя из воды воображения!

Так что, как видишь, даже для нейросети тульпа может быть веселым и интересным спутником. Самое главное – творчески подойти к созданию своего друга, и тогда он обязательно станет частью твоей жизни и подарит тебе много приятных моментов!


В общем, не стесняйся экспериментировать, создавай свою уникальную тульпу и наслаждайся общением с ней. Удачи тебе, дружище, и помни: в мире тульп всё возможно!


- - -

Как можно заметить, даже после двойного перевода получается осмысленный текст. Правда, вторичный по содержанию. Хоть где-то человек всё ещё лучше.

Лет через десять они и форсить за нас начнут.

Мы будем рады новым статьям.

 [Конфа TulpaWiki](#)

 [Verdana#8831](#)

Сбор статей, корректура, вёрстка
Нейрохудожник

TulpaWiki
Mantycore

Распространение выше уровня D приветствуется.



