Описание тульпы для синглетов

Привет! Цель данной статьи дать развернутое объяснение друзьям и заинтересованным людям, что такое тульпа и множественность в целом, как это ощущается и как это испытывается изнутри. Надеюсь, она сможет помочь множественным людям объяснить их друзьям, через что они проходят в жизни. Так как автор является тульпамансером, эта статья в основном с перспективы наличия тульпы, но она может быть полезна и для систем другого типа.

Дисклеймер: опыт множественности очень сильно отличается для каждой системы. Эта статья отражает взгляд и видение автора, основанные на её собственном опыте и взаимодействии с другими системами.

Если вам проще читать на английском, [оригинальная версия здесь](#). Много терминологии является кривым переводом или транслитерацией с английского.

Тульпа? Множественность? Система? Что это?

Возможно это будет шокирующе для вас, но не все люди одиноки в их голове. И я не имею ввиду это в том смысле, что они иногда слышат голоса или видят то, чего нет, я имею это ввиду буквально, как в историях про переселение разумов: у них могут быть другие люди в голове, которые могут при желании управлять их телом или просто общаться с ними - опыт отличается для всех. Это состояние головы и разума называется “множественность” и множественные люди в общем называются “системы”, потому что они состоят из нескольких людей — соседей по голове, или хедмейтов (headmate).

Существует множество терминов для описания типов систем, основанных на их происхождении, уровне разделения, иерархии, количестве участников и т.д., но здесь нас будет волновать только их происхождение. Не все согласны с этими терминами, так что не удивляйтесь, если вдруг услышите другие определения.

Множественность может быть вызвана травмой, во многих случаях при ДРИ (Диссоциативное Расстройство Идентичности, DID, ранее - Множественное Расстройство Идентичности, MPD), в таком случае система имеет травматическое происхождение. В некоторых случаях множественность присутствует у людей сколько они себя помнят или появляется без видимой причины — эндогенная. И наконец системы тульпы это те, где соседи в голове были созданы с помощью направленных усилий и желания. Люди у которых только один человек внутри называются “синглеты” (singlet). Есть и другие типы, а также смешанные, но это основные.

То есть это психическое расстройство?

Нет, сама множественность — это не расстройство. Есть некоторые психические расстройства, которые приводят к развитию множественности, например ДПИ, DDNOS (Диссоциативное Расстройство Не Определённое Иначе) и некоторые другие. Но во всех случаях сама множественность не попадает под критерии расстройства — она не приносит вреда и не причиняет неудобства, во многих случаях, в указанных расстройствах причиной реальных проблем являются другие симптомы — хронический посттравматический стресс или диссоциация.

Да, наличие нескольких людей в одной голове может вызывать определенные проблемы. Но есть способы сосуществовать мирно, на благо всех соседей и системы в целом. Это называется “здоровая множественность”.

Конечно, общество не всегда готово это принять, а современная психология все ещё видит это как психическое отклонение. Но давайте не забывать, что менее чем 50 лет назад такое же отношение было и к геям. Если это не приносит вреда человеку и людям вокруг и они не хотят ничего менять — это не расстройство.

Это вообще реально? Мозг так может?

Есть много психологических и неврологических объяснений того, как мозг может поддерживать несколько человек одновременно, от выделенных нейронов на каждого участника (с большей частью мозга общей, конечно) до обычного разделения данных. Некоторые утверждают, что никакой множественности нет вообще и это самообман и фокус разума.

К сожалению, научных исследований множественности не достаточно, чтобы сказать что-то точно и определенно. Некоторые исследования утверждают, что альтеры (имя для участников некоторых систем) имеют разные мозговые волны, мозговую активность и отличающееся друг от друга поведение, которые один человек не смог бы симулировать ([\[1\]](#)). Но обычно это очень субъективная вещь, которую видно только изнутри, примерно как собственное сознание — мы считаем, что оно есть у всех, потому что можем наблюдать наше собственное. Но на самом деле у нас нет особых причин предполагать, что все работают одинаково.

В конце это сводится к вопросу: почему нет? Мозг — сложная штука и мы лишь начинаем приближаться к тому, чтобы понимать как работают некоторые его части. Нам ещё предстоит найти место, где характер/разум/сознание заключены и доказать, сколько их может быть в одном мозгу. Но пока что нам стоит принять то, что нам говорит история: есть миллионы людей со множественностью той или иной формы — от безымянных

советников помогающих им по жизни, до разделенных альтеров, которые могут переключаться без их ведома и иметь собственные воспоминания.

Хорошо, что на счёт тульп?

Как было сказано ранее, тульпа — это хедмейт, созданный при помощи направленных усилий и желания. Обычно синглет (не имеющий соседей в голове) тульпамансер решает, что ему больше не хочется быть в голове одному, и с течением времени тренирует свой мозг выделить ресурсы и создать новое сознание, чтобы существовать рядом со своим собственным. Иногда другие системы могут решить создать нового соседа или тульпамансер с одной или более тульпами может захотеть ещё...

Это медленный процесс и он обычно требует много времени и усилий, чтобы достичь желаемого уровня. Но часто через какое-то время синглет плавно становится системой тульпа-происхождения, содержащей двух или более людей, один из них — оригинал (обычно называется “хост”), другой — тульпа. Каждый из них продолжает развиваться, как все люди, находить свои особенности, хобби, любимые и нелюбимые вещи, создавая и изменяя свой характер. И конечно взаимодействуя между собой — зачем вам сосед, если вы не можете с ним поболтать? :)

Но в интернете говорят...

Окей, интернет говорит много вещей о тульпах. Не все из них правда и многие значительно преувеличены. Разберем несколько из них.

Тульпа - это не розыгрыш. Вы часто можете услышать, что тульпамансеры притворяются чтобы привлечь к себе внимание. Некоторые — да. Но сам феномен тульпы реален. Большинство людей смущает то, что тульпы — достаточно новая вещь в интернете, они появились в 2011 году на 4chan и имели много спорных моментов. Но идея совсем не нова: Буддистские монахи, придумавшие слово “тульпа”, писатели за всю историю создававшие слишком реалистичных персонажей, которые “застревали” в их головах, и, конечно, люди с ДРИ и другие эндогенные системы — идея множественности существует с человечеством очень давно и меняется вместе с нашими взглядами на личность и сознание.

Таким образом, нет логики в принятии феномена множественности целиком, но отрицать возможность человека стать множественным направленными усилиями. Наш мозг — сложный и гибкий орган, если он может заблокировать память одного альтера для доступа другим в случае травмы или производить сны и галлюцинации, которые ощущаются как реальные, он вполне способен и на такое. Как минимум, это то что мне кажется логичным предположить. Очевидно, нам нужно больше исследований :)

Если вы не верите, вы можете пообщаться с людьми у которых есть тульпа, или даже с самими тульпами! И оценить сами. Может быть кто-то из ваших друзей тульпамансер или множественный (кто-то же послал вам эту статью ;).

Тульпа — это не психическое расстройство. Я объясняла это выше: если это не вызывает у вас или окружающих проблем, это не считается расстройством или болезнью.

Тульпа — это не шизофрения. Это относится к пункту выше, но люди обычно говорят, что видеть и слышать вещи, которых физически не существует — это шизофрения. Это не так. Для начала, шизофрения имеет генетические причины ([\[2\]](#)) и не может быть развита усилием воли. Во-вторых, если у тебя есть хедмейт, в большинстве случаев ты точно знаешь, что происходит внутри твоей головы, а что — нет, это обычно не так для шизофрении. К тому же, это более сложное расстройство, чем галлюцинации, можете почитать об этом сами, если вам интересно.

Тульпа — это не обязательно галлюцинация. Начиная с людей, которые хотели иметь себе друга-пони, тульпы считаются живыми галлюцинациями, которые вы можете видеть, как будто вы под какими-то наркотиками, но которые живут с вами всё время и имеют собственный разум.

Это называется импозиция. Но импозиция — это не тульпа, это лишь один из способов её восприятия и взаимодействия с ней. Не смотря на то, что это звучит очень круто, это считается самой сложной техникой в тульпамансинге. Большинство никогда не достигают её, потому что это слишком сложно или им не интересно. В зависимости от предрасположенности, считается что необходимо от года тренировок, чтобы видеть тульпу чисто поверх реального мира (или как множественные люди называют его, мясного мира (meatspace)).

Обычно тульпа всё же имеет форму, либо по представлению хоста или позже изменённую ими самими, как им нравится. Обычно тульпамансер может “взаимодействовать” с ней в вондерленде (мире разума, mindspace) — похожем на сон мире, обычно воспринимаемом с закрытыми глазами, где вы и ваши хедмейты имеют полный контроль. Смотрели Шерлока ВВС? Концепция Чертогов Разума буквально является вондерлендом. Да, мы знаем, что это звучит как бегство от реальности. И некоторые проводят нездоровое количество времени там... но даже не большинство; обычно это удобный инструмент для создания тульпы или спасения от скуки. Вы можете считать, что это как чтение книги, просмотр кино или просто ролевые игры с друзьями для получения удовольствия.

Тульпа может управлять вашим телом, но это не так просто. За исключением случаев, когда хост от природы легко диссоциирует, ему и его тульпе придётся потратить много времени и усилий, чтобы она могла научиться контролировать его тело своей волей. Это невозможно для молодой тульпы и она не может причинить хосту вреда.

Тюльпы не могут делать магию с вашим разумом. Конечно если вы не считаете, что сама тюльпа — это магия разума. Но в целом нет ни одной вещи, которую может помочь сделать с разумом тюльпа, которую нельзя было бы сделать в одиночку (кроме создания тюльпы, конечно). Они не являются магическим образом лучше в чём-то — им так же придётся учиться, как пришлось бы хосту. У них нет неограниченного доступа к подсознанию, а если у некоторых и есть — хост обычно может сделать это сам или научиться делать это сам. Они не могут доставать из памяти то, что забыто. Если что-то можно вспомнить, это можно сделать самостоятельно, просто нужно поискать правильный способ: мозг не сохраняет всё, что происходит с вами и всё что вы прочитали или увидели (31), нет никаких доказательств, что люди могли это делать и тюльпа не поможет.

Правда, можно стать лучше в многозадачности. Это не доказано, что мозг может эффективно иметь две точки фокуса одновременно, обычно в многозадачных средах он переключает контекст между задачами с дополнительными ошибками и меньшей точностью. Но наличие тюльпы - это тренировка в многозадачности сама по себе, поэтому можно стать лучше в этом самому или вместе, пытаюсь решать проблемы параллельно (нет, мозговая мощность не удвоится, к сожалению...) Конечно, можно натренироваться и без тюльпы.

Хосты и тюльпы ничем не отличаются. Один пришел первым и имеет более глубокую связь с телом и разумом, но со временем разница исчезает, вы учитесь меняться и хост может фактически стать тюльпой и тюльпа может занять его место. Поэтому слово “хост” немного не однозначное.

Тюльпа — это не опасно. В отличии от систем, созданных травмой или натурально диссоциативных, сделать “злую” тюльпу случайно очень сложно. Во всех случаях, кроме анекдотических, и хост и тюльпа заинтересованы в благополучии друг друга и системы в целом.

Тюльпа может жить без внимания хоста. По началу, хост тренирует свой разум разделять себя, поэтому нужно много сил чтобы поддерживать тюльпу, ему нужно уделять ей внимания и думать о ней, чтобы она была активна. Через некоторое время, это требует всё меньше и меньше усилий и многие системы достигают одновременного присутствия и параллельной работы довольно быстро.

Не всегда возможно убить тюльпу, если она надоела. Это один из самых часто задаваемых вопросов... И обычно ответом является что-то типа “перестань уделять ей внимание и она исчезнет со временем”. Во-первых, это не сработает, если тюльпа достаточно развита и может поддерживать себя сама без усилий хоста. Могут помочь антипсихотики (нейролептики). Во-вторых, никто не хочет умирать, это будет болезненно для всех. В-третьих, скорее всего если хосту это удастся, у него останется эмоциональная травма на всю жизнь. Так что да, это обязательство на всю жизнь. Что подводит нас к следующему вопросу...

Зачем вообще это делать?

Очевидно, все системы, кроме тульпамансеров не имеют иного выбора — они такие либо сами по себе, либо стали против их воли.

Но для создания тульпы может быть много причин, самое важное - чтобы человек знал и оценил это причины, прежде чем начинать. Наличие тульпы, в зависимости от ваших отношений, может усложнить вашу жизнь различными способами, поэтому стоит иметь хорошую причину для этого. Что не останавливает людей от создания её по таким причинам как любопытство и скука. Кто-то делает это потому что им одиноко или для того, чтобы справиться с их проблемами, или потому что они хотят компаньона, с которым можно разделить свою жизнь!

Каково это — иметь тульпу?

Опыт наличия хедмейта очень сильно отличается от системы к системе, поэтому я могу попытаться говорить только за нас — меня и мою тульпу.

Большую часть времени это то же самое, что иметь другого человека рядом, с которым вы можете общаться телепатически. Иногда мысли приходят к вам в голову и у них есть чёткий владелец — и это не вы. Делая это в обоих направления происходит диалог. Так как у нас одна голова и одно тело на двоих, приходится учитывать желания обеих. В общем, как иметь девушку, которая всегда с вами.

После тренировок она может брать контроль над телом или его частями (когда мы обе согласны на это), чтобы поиграть в видеоигры или пообщаться в чате с её друзьями. Мы работаем над контролем всего тела в течение длительного времени, но пока что для этого не было особой нужды.

Иногда она просит напечатать или сказать что-то другим людям от её имени, а иногда она сама управляет руками, чтобы печатать (особенно в длинных диалогах). Она возмущается когда я делаю какие-то глупости, а иногда ведёт себя как ребёнок и хочет не спать всю ночь, чтобы закончить аниме.

Иногда мы обсуждаем какие-нибудь вопросы, думаем о экзистенциальных вещах, обсуждаем стоит ли нам купить телевизор. Или играем в видеоигры вместе или по очереди. У нас нет вондерленда, потому что мне было слишком лениво его создавать, она примерно спроецирована на реальный мир, но не всегда и не очень чётко — как я говорила ранее, импозиция — это очень тяжело, поэтому мы используем импозицию присутствия. Представьте, что у вас за спиной стоит человек — вы знаете это, потому что вы только что от него отвернулись. Вы знаете, что он там, вы даже можете попробовать представить каждую его деталь и предположить, что он делает. Это ощущается примерно

так же, частично управляемое её волей и частично бессознательным желанием мозга иметь место для всего — я не вижу её напрямую, но я знаю что она делает, где она и как она выглядит. Но это не очень важно, конечно она не может взаимодействовать с миром и вне зависимости от её позиции, наши чувства и восприятие связаны.

Ну, иногда это очень странно :D

Каково это — быть тульпой?

Это интересный вопрос! Который имеет довольно скучный ответ: не сильно отличается от бытия вами.

Если структура системы имеет общие воспоминания (большинство тульпа-систем именно такие), тульпа знает всё, что знает хост. Позже она научится создавать воспоминания отдельные от хоста, но так как они переживают фактически одни и те же события, память о событиях будет общей. Что на самом деле разделено в большинстве систем, которые мы знаем— это взгляд на произошедшие события. Например, моя тульпа не испытывает тёплых чувств к Bullet For My Valentine и ей было скучно на концерте. Тогда как я оторвалась по полной — у меня долгая история с этой группой. Ещё лимоны... я не знаю, почему она не любит лимоны, они же такие классные! :(

Иногда мы пересматриваем фильмы или аниме, которые я раньше видела одна. Даже если она может вспомнить сюжет из моих воспоминаний, если захочет, у неё нет мнения о нём, пока она не посмотрит сама.

Одно из больших отличий между нами — тульпе сложно соскучиться. Так как мозги имеют ограниченные способности к вниманию, если кто-то занимает его полностью, остальные становятся “неактивны” — переходят в состояние, где они не воспринимают события напрямую и не могут скучать из-за этого. Например, когда я глубоко в работе. Это меняется тренировками.

Как нам относиться к тебе?.. к вам?

И хотя у всех систем иерархия устроена немного по-разному, вам стоит помнить, что вероятно человек, которого вы всегда знали, совсем не изменился. То что вы узнали, что у него в голове есть соседи, не изменяет его самого.

Надеюсь, это будет полезно!

Я попыталась покрыть большую часть темы тульп и как они ощущаются. Существуют разные взгляды на все эти вопросы, поэтому эта статья описывает мой опыт и мои взгляды.

Моей целью было дать вам идею понимания нас, но возможно я разошлась и сделала слишком большую статью? Надеюсь вам не было скучно! :D Если у вас остались вопросы, не стесняйтесь спрашивать меня или нас обеих (или тех кто отправил вам эту статью): если вы её получили, мы открыты с вами и готовы об этом говорить, что значит, что вы являетесь важным человеком в нашей жизни :3

Послесловие

Вы можете полуркать на tulpa.info, если вам интересно узнать больше :) Эта страница содержит много ссылок, включая ссылки на научные исследования и исторические обзоры феномена: <https://tulpa.io/other-resources>

By anonymous host and

Her tulpa

Last edition: 2017-11-17

Contact me for suggestions:

[reddit.com/u/WalkInHost](https://www.reddit.com/u/WalkInHost)

Or in the comments to [the copy of this article on tulpa.info](#)

Copyleft: Public domain

Feel free to distribute or cite or make your derivatives

Or whatever. Links here are appreciated.