

$$E = mc^2$$

$$i\hbar \frac{\partial \psi}{\partial t} = -\frac{\hbar^2}{2m} \nabla^2 \psi + V\psi$$

$$\Delta x \Delta p \geq \frac{\hbar}{2}$$

$$F = ma$$

$$\nabla \cdot E = \frac{\rho}{\epsilon_0}$$

Я ИЛИ НЕ Я:



ВОТ В ЧЁМ ВОПРОС?

ВЫБЕРИ СВОЙ ПУТЬ

$$\nabla \times B = \mu_0 J + \mu_0 \epsilon_0 \frac{\partial E}{\partial t}$$

ВЫБЕРИ РЕАЛЬНОСТЬ

ЖИТЬ ПО ЧУЖИМ ПРАВИЛАМ
ОЖИДАНИЯ. СТРАХ. РУТИНА.

СОЗДАТЬ СВОЮ РЕАЛЬНОСТЬ
ВЫБОР. СВОБОДА. СМЫСЛ.



← НАЗАД

ВЫБРАТЬ →

КАК ТЫ САМ СОЗДАЁШЬ РЕАЛЬНОСТЬ,
В КОТОРОЙ ЖИВЁШЬ



$$ds^2 = -c^2 dt^2 + dx^2 + dy^2 + dz^2$$



$$S = k \ln \Omega$$

$$\frac{d}{dt} \langle A \rangle = \frac{i}{\hbar} \langle [H, A] \rangle$$

$$\Psi = \sum_n c_n \phi_n$$

Сергей Алтухов

Я или не Я! Вот в чём вопрос?

<https://litres.ru/73990418>

SelfPub; 2026

Аннотация

Реальности не существует — есть только ваша догадка о ней. Вы — не тело и не имя, а Сознание, которое забыло, что держит джойстик. Эта книга — приглашение осознанно нажать на «Новую игру» и вспомнить, как переписать детские программы, пользоваться полем возможностей и наконец нажать кнопку «ЦВЕТ» вместо чёрно-белого режима «надо». Гарантий не будет, зато появится путь, где вы сами выбираете правила.

Сергей Алтухов

Я или не Я! Вот в чём вопрос?

Я или не Я:

Вот в чём вопрос?

«Мы — это то, что мы думаем. Всё, чем мы являемся, возникает из наших мыслей. Своими мыслями мы творим мир»

Будда

Пролог.

Вы когда-нибудь забывали, где вы?

Уважаемые читатели, вы ведь играли в компьютерные игры? Ну, хотя бы раз в жизни — танчики там, «Сапёра», или уже во что посерьёзнее — в «Ведьмака», в «Сталкера», в эти бесконечные «королевские битвы», где ты либо герой, либо добыча.

Я играл много, и довольно много времени проводил, глядя в экран, и не раз ловил себя на странной, почти шизофренической мысли: я — это не я, я — это тот парень на экране.

Я бегу по коридору с пистолетом, у меня кончаются патроны, за углом враг, сердце колотится, ладони потеют, и я забываю, что сижу на стуле в своей комнате, забываю, что

через час надо выключить и лечь спать, а завтра на работу, — я там.

Даже когда я вынужден был отлучиться в туалет, все мои мысли, все эмоции, всё напряжение оставались там, в мониторе: «Ну как там мой герой? А вдруг убьют? А вдруг я пропустил важный диалог?»

И только когда я наконец сохранялся, выходил из игры и выключал компьютер, — до меня медленно, как сквозь вату, доходило: «А, вот оно что — это была игра, а это — моя комната, а это — реальность».

И знаете, что самое грустное? Эта «реальность» меня не очень-то устраивала: в ней не было драконов, не было квестов, не было спасения мира, в ней была только скучная работа, долги перед семьёй и чувство, что я — не герой, а статист в чужой постановке.

Но потом я задумался: а что, если и эта «реальность» — тоже своего рода игра, только без кнопки «Сохраниться»?

Давайте проверим и заглянем в Википедию, чтобы у нас была общая точка отсчёта; там написано: «Реальность — это объективно существующая действительность во всём многообразии её проявлений». Красиво, надёжно, учёно — и сразу ложь.

Потому что никакой «объективной» реальности не существует, а есть только ваша реальность, моя реальность, реальность вашего соседа, и они не совпадают, даже когда мы смотрим на один стол.

Человеческий мозг — это не зеркало, которое отражает мир, это — компьютер, который домысливает картинку на ходу: он получает сигналы от глаз (а это всего лишь фотоны разной длины), от ушей (а это просто волны сжатого воздуха) и дорисовывает удобную, знакомую, предсказуемую голограмму под названием «жизнь».

Мы никогда не видим настоящий мир, мы видим лишь догадку нашего мозга о том, что, вероятно, там происходит.

И вот тут возникает самый главный, самый подлый вопрос, вопрос, с которого начинается эта книга: если ваша реальность — всего лишь догадка, то почему мы до сих пор позволяем ей быть такой унылой, почему мы донашиваем чужую версию мира, как неудобную одежду, почему мы играем в игру, которую не выбрали, с персонажем, которого не настраивали, и получаем от этого только усталость и чувство «что-то не так»?

Потому что мы забыли, где выключатель.

Я не буду обещать вам «ключ ко всем дверям» или «тайное знание гуру» — не будет. Единственное, что я могу сделать — показать вам ваш собственный пульт управления, который всегда лежал у вас в кармане, просто вы держали его кнопками вниз.

Эта книга — не инструкция к идеальной жизни, это — приглашение осознанно нажать на кнопку «Новая игра», но не там, в мониторе, а здесь, в вашей реальности, которая, как выяснится дальше, — вовсе не такая уж объективная и не

такая уж безнадёжная.

Готовы? Тогда поехали, только учтите: сохраниться не получится, зато можно будет пройти уровень так, как никто до вас не проходил.

Начнём с самого начала, с первого и главного выбора, определяющего всю дальнейшую жизнь.

Филипп Петит, французский канатоходец. В 1974 году он решил пройти по канату, натянутому между башнями-близнецами Всемирного торгового центра в Нью-Йорке на высоте 400 метров; для всех это было безумием — объективной реальностью, где ветер, высота и смертельная опасность, но для него существовала другая реальность: концентрация, баланс, шаг за шагом, и он вывел свою «субъективную» реальность на первый план и совершил невозможное; полиция арестовала его, но акт остался в истории как пример того, как внутренняя модель мира побеждает «объективные» ограничения.

Глава 1. Выбор героя: почему ты родился именно у этих двоих (или «Как я понял, что мама с папой — не баг, а фича»)

«Человек есть то, что он сам из себя делает; таков первый принцип экзистенциализма»

— Жан-Поль Сартр

Итак, вы уже знаете: реальность — это догадка, ваша лич-

ная, интимная, собранная на коленке из сигналов и нейронных шаманств, но откуда взялась эта догадка, почему один смотрит на мир с ухмылкой, а другой — с тревогой, почему кто-то рождается с талантом к математике, а кто-то с вечной тягой всё послать и уйти в горы?

Ответ, который взбесит вашего учителя биологии, звучит так: вы сами выбрали этого персонажа.

Давайте без мистики: представьте, что перед вами — экран выбора аватара; вы не помните этого момента, потому что сразу после входа в игру вам стёрли память (иначе какой интерес?), но настройки вы всё равно выбрали заранее, с холодным расчётом или с весёлым «да пофиг, зато весело будет».

Что там было в настройках?

Пол, тело, внешность — не потому что «карма такая», а потому что этот набор характеристик даёт определённый тип доступа к игровому миру: быть высоким и громогласным — одно, быть тихим и незаметным — другое, ни то, ни другое не лучше и не хуже, просто разный геймплей.

Генная структура — это не «судьба», а стартовые скиллы и дебаффы: склонность к полноте? — получи квест по управлению желаниями; феноменальная память? — отлично, теперь тебе скучно на уроках, иди развлекай себя сам; предрасположенность к диабету или аллергии? — это не наказание, а встроенный ограничитель, который заставит тебя быть внимательнее к телу, ведь те, у кого нет таких ограни-

читателей, часто вообще не замечают, что у них есть тело, пока оно не скажет «прощай».

Родители — самое обидное для тех, кто любит жаловаться на маму с папой, потому что ты выбрал их сам, не в том смысле, что ты в прошлой жизни был великим кармическим судьёй, а в том, что именно этот набор взрослых NPC даёт тебе ровно тот уровень сложности и те уроки, которые тебе нужны:

— богатые, но вечно занятые родители? — квест «Научись добывать внимание и не путать его с любовью»;

— бедные, но любящие? — квест «Ценность нематериального и умение радоваться малым вещам»;

— тиран-отец? — квест «Отстоять свою волю и не сломаться»;

— гиперопекающая мать? — квест «Научиться дышать без разрешения»;

и ни одного случайного расклада, только ваш собственный предварительный заказ.

Дата и место рождения: вы могли бы родиться в средневековой деревне или в Нью-Йорке 3025 года, но вы выбрали это время и эту страну, потому что именно здесь сейчас про-

ходят самые интересные для вас уровни — цифровая изоляция, смешение культур, доступ к любой информации и при этом тотальное одиночество; заманчиво, правда?

Психологический тип: интроверт или экстраверт, тревожный или пофигист, бунтарь или конформист — это не поломка и не заслуга, это стартовый класс; маг не лучше воина, а лучник не хуже танка, просто у каждого своя тактика прохождения, и если вы родились с тонкой кожей и склонностью к рефлексии, значит, вам предстоит играть не в «Убей всех», а в «Пойми всех», — тоже, знаете, увлекательно.

Но зачем весь этот геморрой? Затем, что в режиме «бог» скучно: когда у тебя бесконечные возможности и нет препятствий, ты не получаешь опыта, а опыт — это единственное, ради чего Сознание запускает эту игру.

Поэтому, когда в следующий раз захочется сказать: «Почему мне достались такие родители?», «Почему я такой некрасивый/толстый/глупый?», попробуйте мысленно ответить себе с лёгкой усмешкой: «Потому что я сам выбрал этот хардкор, видимо, в прошлый раз на лёгком уровне было слишком пресно».

И теперь, когда вы поняли, что это не случайность, а выбор, спросите себя не «за что мне это», а «что я хочу прокачать в этом теле и в этой семье?», просто примите как факт: вы не жертва обстоятельств, вы — игрок, который слишком увлёкся и забыл, что у него есть джойстик.

Напоминаю: джойстик — это ваше внимание, и сейчас оно

направлено на этот текст, а значит, вы уже начинаете вспоминать.

Итак, мы сами выбрали Игрока с определёнными навыками, возможностями ну и, конечно, законами; теперь давайте всё же определимся, кто выбирал то?

Стив Джобс. Он был усыновлён сразу после рождения; биологические родители — незаконнорожденная студентка и сириец-ассистент преподавателя, приёмные родители — Пол и Клара Джобс, люди без высшего образования, с малым достатком, и, казалось бы, «лотерея» не выиграна, но именно эта семья дала Стиву главное: гараж, где он собирал первые электронные схемы, и веру в то, что он «особенный»; позже Джобс говорил: «Я считаю усыновление лучшим, что со мной случилось», — он выбрал не идеальных родителей, а идеальную для себя школу характера: бунт, поиск, создание себя с нуля.

Глава 2. Я — Сознание (и при чём тут мои детские сомнения)

«Наблюдатель не просто наблюдает реальность — он создаёт её»

— Паскуаль Йордан, физик-теоретик

В детстве я, как и все, думал, что я — это вот тело: голова, руки, ноги и даже ссадины на коленке тоже я, но иногда, особенно глядя ночью на звёзды, в голове застревал назой-

ливый вопрос: «А кто это думает про ссадину и звёзды, кто этот наблюдатель за самим собой?»

Меня, как и многих, пичкали историями о Боге-старике на облаке, и это вызывало не благоговение, а стойкое недоумение: зачем всемогущему существу, способному создать вселенную, нужно, чтобы я каждый день покупал пакет молока, а по субботам убирал свою комнату? Это казалось подозрительно похожим на манипуляцию. А звёзды? Зачем Космос, непостижимо огромный, мне, маленькому человеку на крошечной планете? Либо это чья-то неуместная гигантомания, либо здесь кроется какой-то секрет, про который все забыли.

Потом пришла наука: физика, химия и, самое главное, математика, — и тут стало ещё веселее.

Оказалось, что всё это «твёрдое» и «реальное» — стол, яблоко, моё тело — на 99,99% состоит из пустоты, в которой носятся какие-то энергетические сгустки, а величественный закон сохранения энергии гласит: энергия не возникает из ниоткуда и не исчезает в никуда.

И у меня в голове загорелась лампочка: погодите-ка, если всё — энергия, а энергия не умеет создавать себя, то... кто нажал кнопку «Старт»? Кто этот Великий Энергетический Менеджер, который раскидал по Вселенной эти условные «кирпичики» и написал для них инструкцию по сборке под названием «законы физики»?

Картина мира начала стремительно терять свою матери-

альность, напоминая сложную, но очень элегантную программную симуляцию: мир оказался не каменной крепостью, а голограммой невероятной точности.

Но настоящий щелчок произошёл в зоне действия квантовой механики — там, где частицы ведут себя как волны, а наблюдение за экспериментом влияет на его результат; это было уже не просто подозрение, а прямое указание: поле безграничных возможностей — это тот самый квантовый суп, из которого НАШЕ ВНИМАНИЕ выуживает конкретные события.

Основной закон прост: **возможности есть всё, что ты можешь представить, но реальностью становится только то, на что ты направляешь свой фокус.**

Я — не тело, управляемое нейронами, я — тот, кто направляет внимание на эти нейроны и заставляет их играть нужную мне симфонию.

Если отбросить всю науку, представьте себе такую картину: вы — оператор, который сидит в огромной кабине с миллионами экранов, кнопок и рычагов; один экран — это ваше зрение, другой — слух, третий — внутренние ощущения; вы тянете за рычаг — и на экране «Действия» ваша виртуальная рука поднимается; вы — оператор, Сознание.

Но вот в чём фокус: мы так долго и так внимательно смотрели на эти экраны, что полностью отождествились с картинкой, забыли, что сидим в кресле оператора, и думаем: «Я — это и есть эта рука на экране».

И вот ты сидишь с этим знанием: ты понял теорию, ты умом постиг, что ты — Сознание, а не персонаж, но знание — это просто файл, загруженный в компьютер, а хотелось настоящего, живого переживания, ОЩУЩЕНИЯ, не просто думать «Я — оператор», а почувствовать кресло под собой, ощутить свою руку на настоящих рычагах, увидеть экраны со стороны.

«Сознание не может быть объяснено в терминах физики, потому что физика сама основана на сознании»

— Юджин Вигнер, Нобелевский лауреат

Анита Мурджани. В 2002 году у неё обнаружили лимфому; лечение не помогало, органы отказывали, она впала в кому, и в коме она пережила опыт «внетелесного путешествия» — ощутила себя не телом, а бесконечным сознанием, любовью, светом; вернувшись, она отказалась от химиотерапии (врачи давали ей несколько дней) и начала жить из состояния: «Я не тело, я — та, кто наблюдает тело», — и через несколько недель опухоли начали исчезать, а через 2 месяца анализы показали полное выздоровление; её история («Умирая, чтобы жить») — один из самых задокументированных случаев спонтанной ремиссии, и, хотя скептики спорят, для целей нашей книги это яркая иллюстрация того, как смена идентичности с «тела» на «сознание» способна перезагрузить реальность

Глава 3. Зачем нужна эта жизнь? Или самый грандиозный квест, который ВЫ сами себе назначили

«Смысл жизни — в самой жизни; процесс горения свечи — это и есть её смысл»

— Рабиндранат Тагор

Итак, с теорией разобрались: я — Сознание, оператор за пультом, мир — это сложная, но виртуальная на вид симуляция, я сам выбрал Тело с определёнными навыками и характеристиками, и тут возникает самый главный и, пожалуй, самый неудобный вопрос: ЗАЧЕМ? Если всё это не совсем «настоящее» в привычном смысле, то в чём смысл этого грандиозного спектакля, зачем просыпаться, ходить на работу, радоваться и страдать, если в конечном счёте я — это просто вечный наблюдатель?

Ответ, как это часто бывает, лежал на поверхности, стоит только сменить ракурс, и помогли мне в этом... видеоигры.

Представьте самую сложную игру, в которую вы когда-либо играли, — ту, где вы проводили ночи напролёт, прокачивая персонажа, разгадывая головоломки и сражаясь с боссами; зачем вы это делали?

ДЛЯ ИГРОКА (то есть для вашего «земного» я, погружённого в процесс) — цель была очевидна: получить эмоции — взрывную радость от победы, горечь и азарт после поражения, заставляющие пытаться снова, удивление от неожиданного сюжетного поворота, гордость за пройденный труд-

ный уровень; эмоции — это топливо, на котором работает Игрок, и без них игра превращается в бессмысленную рутину.

ДЛЯ СОЗДАТЕЛЯ (то есть для меня — Сознания) — цель принципиально иная: ЭТО НАБЛЮДЕНИЕ; интересно смотреть, как твоё творение живёт своей жизнью, как персонаж, наделённый свободой воли, принимает решения, какие стратегии он выбирает для прохождения квестов, которые ты для него приготовил; Создатель наблюдает за своим созданием с нескрываемым любопытством, как автор смотрит на оживших героев своей книги.

И вот тут-то и кроется главный секрет: **Я** одновременно являюсь и Создателем, и Игроком в своей собственной игре под названием «Жизнь».

Я, как Создатель, придумал этот мир с его законами физики, социальными взаимодействиями и квантовой неопределённостью; я прописал правила и запустил симуляцию, а потом ... вошёл в неё, надел маску персонажа, ограничил себя его восприятием и забыл о своём истинном статусе, чтобы получить максимально острые и чистые ощущения.

«Конечно, я, как Создатель, мог выбрать для себя легкий режим: иметь железное здоровье, выигрывать каждую лотерею, ну и в том же духе, но это же скучно! Гораздо интереснее зайти на хардкоре: с постоянной нехваткой денег, сложными отношениями и вызовами, которые заставляют меня расти; видимо, я тот самый геймдизайнер, который считает,

что без страдания нет катарсиса».

Так зачем нужна эта жизнь? Ответ обезоруживающе прост: для опыта, для полноты ощущений; вы — вечный дух, который заскучал в состоянии чистого бытия и решил пощекотать себе нервы, погрузившись в самую реалистичную симуляцию, которую только смог придумать.

Понимание этого кардинально меняет отношение ко всему происходящему: кризис и «провалы» — это не конец света, а просто сложный игровой уровень, который вы пока не прошли, и он дан вам для прокачки навыков; радость и «успех» — это не конечная цель, а награда, ради которой и затевался этот квест; страх и боль — это не что-то ужасное, а часть игрового процесса, придающая вкус победам.

Жизнь — это не экзамен, который нужно сдать на «отлично», это — парк развлечений, который ВЫ построили для себя, и ваша задача — не просто «пройти» его, а прожить максимально ярко, пробуя все аттракционы — и американские горки страха, и карусели радости, и дом с привидениями потерь.

Осознав это, вы уже не будете жертвой обстоятельств; вы станете игроком, который понимает правила, а что делать с этим знанием и как перестать быть лишь марионеткой эмоций, мы обсудим в следующих главах.

Итак, игра началась.

«То, что нас не убивает, делает нас сильнее»

— Фридрих Ницше (в вашем контексте — про прокачку персонажа)

Виктор Франкл, психиатр, узник Освенцима. Он потерял всё: жену, родителей, работу, свободу; в концлагере, где смысл существования был уничтожен намеренно, он задал себе тот же вопрос: «Зачем это?» — и нашёл ответ: «Если есть ЗАЧЕМ, можно выдержать любое КАК»; он понял, что даже в аду у него остаётся последняя свобода — выбрать своё отношение к происходящему, — и он выжил и создал логотерапию — учение о смысле как главной движущей силе человека; вот что значит «жизнь — это квест, где награда — опыт, а не очки».

Глава 4. Детство: как вас запрограммировали и почему вы до сих пор не сбросили настройки

«Человек до 5 лет — это результат воспитания; с 5 до 20 — результат самообразования; после 20 — результат выбора»

— Михаил Литвак

Первые 5–7 лет жизни — это даже не игра, это демо-режим, в котором вы осваиваете интерфейс: вы учитесь ходить, говорить, понимать, чего хотят от вас большие люди, и в этот момент в ваш «биокомпьютер» загружается операционная система.

Из чего она состоит? Из повторяющихся ситуаций, инто-

наций, запретов, похвал, наказаний и, главное, — из эмоциональных реакций родителей на вас.

Ребёнок не знает, что он — Сознание, он думает, что он — это его тело и его имя, поэтому всё, что говорят и делают взрослые, он впитывает как абсолютную истину:

— «Не лезь, не высовывайся» → программа «Безопасность в незаметности»;

— «Ты должен быть лучшим» → программа «Бесконечная гонка без финиша»;

— «Ты вечно всё портишь» → программа «Глобальное чувство вины за сам факт существования»;

— «Дай я сама сделаю, у тебя не получится» → программа «Моя беспомощность — единственный способ получить любовь».

Эти программы не выбирают, их просто вживляют, и первые лет десять вы даже не подозреваете, что их можно отключить или переписать.

Ловушка: застрять в детском уровне.

Вот здесь кроется главная трагедия большинства взрослых: они выросли телом, но их операционная система осталась на уровне «ребёнок, который ждёт одобрения».

Как это выглядит в обычной жизни?

— Сорокалетний мужик боится сказать «нет» начальни-

ку, потому что внутри — первоклассник, который трепещет перед строгой учительницей;

— тётя с двумя дипломами терпит мужа-абыюзера, потому что внутри — девочка, которую наказывали молчанием, и она привыкла: «стерплю — значит, любят»;

— успешный бизнесмен впадает в панику, если его кри-тикуют в соцсетях, потому что внутри — отличник, который привык получать только пятёрки.

И самое обидное: они даже не знают, что это программа; им кажется, что это «их характер», «их принципы» или «так жизнь устроена».

Нет, дорогие, это просто старый, заезженный скрипт, который вы выучили наизусть в детстве и продолжаете повторять, как попугай, даже когда декорации сменились.

Как отличить программу от себя?

Задайте себе один вопрос, честно, без соплей и самообвинений:

Что я делаю автоматически, даже когда понимаю, что это мне вредит?

— Автоматически оправдываюсь, даже когда меня не обвиняют;

— автоматически отказываюсь от помощи, потому что «я сам»;

— автоматически соглашаюсь, когда хочется сказать нет;

— автоматически впадаю в ярость, когда кто-то ставит под сомнение мою компетентность;

— автоматически замираю, когда нужно проявить инициативу.

Ну и так далее.

Вот они, ваши детские программы, работающие без вашего ведома.

Знаете, чем удобны программы? Ими не нужно управлять; они работают сами, как дешёвый пылесос, который вечно застревает в одном и том же углу.

Неудобство только одно: вы живёте не свою жизнь; вы отыгрываете сценарий, который написали за вас другие люди, когда у вас даже молочные зубы не выпали.

И самое смешное (или грустное) — вы искренне считаете, что это вы так решили: что это вы не идёте на повышение, потому что «не время», что это вы терпите мудака-коллегу, потому что «так надо», что это вы отказываетесь от мечты, потому что «не для меня»; а на самом деле — просто программа «я не имею права» или «я не справлюсь» отработала свой цикл; спасибо, что запрограммировали.

Детство кончилось, вы уже умеете ходить, говорить, врать, оправдываться и делать вид, что слушаете; внутри вас накру-

чено несколько десятков программ: «будь удобным», «не высовывайся», «добейся любой ценой», «терпи, это пройдёт».

И вот наступает момент, примерно между 12 и 17 годами: вы смотрите на мир и понимаете, что что-то здесь не так.

Родители, которые казались богами, вдруг оказываются просто уставшими людьми со своими тараканами; школа, которая была вселенной, оказывается скучной системой с дурацкими правилами; друзья, с которыми вы делились секретами, могут предать.

И внутри что-то щёлкает: «А можно по-другому?»

Этот вопрос — первый признак того, что сознание начинает вспоминать себя; вы ещё не знаете, как именно «по-другому», но вы уже чувствуете: так, как сейчас — не ваш вариант.

Два пути в подростковом возрасте.

Путь первый: внешний бунт. Вы красите волосы в зелёный, слушаете музыку, от которой у родителей кровь из ушей, хамите учителям, уходите в ночные клубы, курите в подворотне; внешне — вы протестуете против системы, по сути — вы ищете границы своей силы: кто я, если не послушный ребёнок, что я могу, если не подчиняться? Этот путь нужен, чтобы почувствовать вкус выбора, даже если выбор глупый, даже если он ведёт к шишкам, — главное, что он мой.

Путь второй: внутренний уход. Вы становитесь тихим, замкнутым, уходите в книги, в компьютерные игры, в свои

фантазии; вы не бунтуете открыто — вы просто создаёте параллельную реальность, где вам хорошо; внешне вы удобный ребёнок, но внутри — целая вселенная, куда никому нет доступа; этот путь нужен, чтобы сохранить себя, когда внешнее давление слишком сильно, и это тоже выбор, и он тоже валиден.

Проблема: застрять в подростковом бунте на всю жизнь.

Есть люди, которые так и не вышли из этого этапа; они внешне бунтуют в 20, 30, 40, 50 лет — вечный оппозиционер, вечный «я против системы»; они меняют работы, партнёров, страны, но паттерн один: кто-то или что-то должно быть плохим, чтобы я чувствовал себя хорошим.

А есть те, кто застрял во внутреннем уходе: они тихо страдают, никуда не лезут, ни на что не влияют, но внутри у них — тоска и обида на весь мир; их жизнь проходит мимо, а они всё ждут, что кто-то придёт и оценит их глубину.

И те, и другие — не перешли к следующему уровню; они застряли в подростковом tutoriale, потому что там было страшно, но знакомо.

Что значит «перейти на следующий уровень»?

Это значит — взять ответственность за настройки: не бунтовать против родителей, а признать: «Я сам выбираю, как мне жить, и я сам отвечаю за последствия»; не уходить в фантазии, а сказать: «Мой внутренний мир — это моя крепость, но я сам решаю, когда и кому открывать ворота».

Переходный возраст — это не период жизни, это состояние выбора, и некоторые проходят его в 15 лет, а некоторые — никогда.

Знаете, есть такой тип: на работе — паинька, дома — тиран, в соцсетях — борец за справедливость; он всё ещё подросток, ему всё ещё нужно, чтобы кто-то был плохим (правительство, жена, начальник, соседи), чтобы он чувствовал себя хорошим.

И есть другой тип: в 15 лет он уже понял, что система — это не враг, система — это просто фон, а главная игра — внутри, и он начал настраивать свои внутренние регуляторы, а не долбиться в закрытые двери.

Кто из них, по-вашему, получает больше кайфа от жизни — тот, кто вечно воюет с ветряными мельницами, или тот, кто построил свою мельницу и мелет своё зерно?

Практический вопрос в конце главы.

Какая ваша самая любимая подростковая программа до сих пор работает в фоновом режиме?

— «Меня никто не понимает» (и вы до сих пор не научились объяснять);

— «Я должен доказать, что я круче» (и вы до сих пор соревнуетесь с теми, кому на вас плевать);

— «Со мной что-то не так» (и вы до сих пор ищете у себя дефекты вместо того, чтобы жить).

Не отвечайте вслух, просто заметьте и скажите себе: «А можно по-другому, не в 15 лет, а сейчас».

Иллюзия выбора

В детстве у вас выбора не было — только реагировать на то, что дали родители и школа; в подростковом возрасте у вас появилась иллюзия выбора — можно было покрасить волосы, уйти в готы или, наоборот, стать круглым отличником.

А во взрослой жизни выбора, казалось бы, много: кем работать, с кем жить, где жить, куда инвестировать время и деньги, — но вот парадокс: многие взрослые люди, имея десятки вариантов, выбирают... не выбирать.

Они плывут по течению: работа, которая не нравится, но стабильная; отношения, которые уже не греют, но «куда я денусь с дивана»; жизнь в городе, который бесит, но «там работа, там друзья, там привычка».

И самое обидное — они искренне верят, что это они так решили, что это их выбор, хотя на самом деле — это отсутствие выбора.

Программа «Надо» против программы «Хочу»

Вспомните детство: что вы чаще слышали — «надо» или «хочу»?

— Надо делать уроки;

— надо слушаться старших;

— надо быть вежливым;

— надо не позорить семью.

«Хочу» — это было что-то подозрительное, почти неприличное: «хочу мороженое» — «сначала суп», «хочу гулять» — «сначала уроки», «хочу быть художником» — «надо получить нормальную профессию».

В результате к взрослому возрасту программа «надо» въедается в подкорку; вы даже не задумываетесь, чего вы хотите, вы автоматически сканируете пространство на предмет «что надо сделать».

Надо продлить страховку, надо позвонить маме, надо подготовить отчёт, надо сходить в спортзал, потому что «надо следить за здоровьем», — надо, надо, надо...

А «хочу»? «Хочу» сидит где-то глубоко, забитое, закоментированное, как неиспользуемый код, и оно иногда подаёт признаки жизни в виде смутной тоски, чувства, что «что-то не так», или внезапной зависти к тем, кто делает что-то смешное и бесполезное, но от души.

Ловушка: выбрать чужую жизнь

Есть такой тип людей: они всё делают правильно — учились на отлично, поступили в престижный вуз, устроились на хорошую работу, женились на правильном человеке, купили квартиру в правильном районе, родили ровно двоих детей (мальчика и девочку), поставили детей на ноги, а потом... проснулись в 50 лет и поняли, что не помнят, когда в последний раз чувствовали себя живыми.

Они прожили чужую жизнь, чужой сценарий; кто-то (родители, общество, учителя, реклама, начальники) написал для них пьесу, а они её просто отыграли, не задавая вопросов.

И самое страшное — они не могут предъявить претензии. никто не заставлял их это делать, они сами выбрали, просто их «выбор» был выбором из готовых, навязанных опций, а не из собственных желаний.

Истинный выбор начинается с ответственности

Вот здесь происходит водораздел: одни так и живут в режиме «надо», тихо ненавидя свою жизнь и завидуя другим, а другие — в какой-то момент задают себе вопрос, от которого у программы «надо» случается вылет системы: «А чего хочу я? Не „правильно“, не „выгодно“, не „чтобы не хуже, чем у людей“, — а чего хочу Я?»

И вот тут начинается самое сложное, потому что после этого вопроса нельзя оставаться прежним: вы либо подавляете его обратно — и тогда следующая волна накроет ещё сильнее, либо начинаете действовать.

Но действовать страшно, потому что если вы начнёте выбирать своё, то придётся брать ответственность: никто не будет виноват, если вы провалитесь, — ни мама, ни начальник, ни правительство, только вы.

И это, знаете, многих парализует; легче оставаться в «надо», где всегда есть оправдание «я не виноват, так жизнь сложилась», чем выйти на уровень «я выбираю» и понять, что

если что-то пойдёт не так — спросят тоже с вас.

Знаете, есть люди, которые в 40 лет всё ещё ищут «своего человека» — того, кто их поймёт, оценит, направит, или ждут, что государство наконец начнёт работать как надо, или надеются, что начальник заметит их таланты и даст повышение; это всё — детская программа «пусть кто-то другой сделает мою жизнь хорошей».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.