

**Я ЖИВОТНОЕ**

Ruslan Zukey

**Я животное**

«Автор»

2026

## **Zukey R.**

Я животное / R. Zukey — «Автор», 2026

Ты думаешь, что ты человек. Ты ошибаешься. Ты животное. Твои «выборы» — рефлексы. Твоя «личность» - маски. Твоя жизнь без зрителей - спектакль. Ты боишься тишины, потому что там пустота. Ты не можешь без телефона — он заглушает твой внутренний голос. Ты говоришь «нормально», когда внутри ничего нет. Эта книга не утешение. Это пощёчина. 13 жёстких глав без воды, эзотерики и метафор. Только факты о твоих рефлексах, страхах и стае. И инструкция, как перестать быть животным. Ты узнаешь: почему не выбираешь, а подчиняешься; чем заполнить пустоту; как стая управляет тобой; почему срывы — это нормально; и кто такой человек на самом деле. В каждой главе диалоги, упражнения, резюме. В конце — 30-дневный план действий. Для тех, кто устал притворяться. Для мужчин с пустотой внутри. Для всех, кому противна эзотерика с чакрами. Прочитал - сделай первый шаг. Выключи телефон. Скажи правду. Не завтра. Сейчас.

© Zukey R., 2026

© Автор, 2026

# Содержание

3. Рефлекс	13
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# Ruslan Zukey

## Я животное

### Животное

1.1 Ошибка эволюции: почему ты думаешь, что ты человек

Человек — единственный вид на планете, который врёт себе о том, кто он есть.

Собака не думает, что она кошка. Волк не воображает себя орлом. А ты — животное с большим мозгом — искренне веришь, что твоя способность говорить «я» делает тебя чем-то особенным.

Не делает.

«Я» — это просто слово. Такое же, как «стул» или «погода». Большинство людей используют его как рефлекс: «Я хочу», «Я думаю», «Я чувствую». Но за этим «я» ничего нет. Попробуй поймать себя за хвост. Спроси: «Кто это "я", которое сейчас подумало эту мысль?» Ты не найдёшь ответа. Потому что там — пустота.

Эволюция наградила тебя корой головного мозга, которая умеет строить сложные модели реальности. Но она не наградила тебя автоматическим «собой». «Себя» нужно выращивать. С нуля. Из ничего. Этим занимаются единицы. Остальные — живут как животные, просто более шумные и одетые.

1.2 Три признака животного состояния

Проверь себя. Ниже три признака. Если хотя бы два из них про тебя — ты животное. Не обижайся. Это не оскорбление, это диагноз.

Признак первый. Ты реагируешь, а не действуешь.

Зазвонил телефон — ты взял. Начальник сказал сделать — ты сделал. Реклама показала красивую вещь — тебе захотелось её купить. Знакомая картина?

Животное не выбирает. Животное подчиняется стимулу. Ты — та же собака Павлова: звонок — слюни. Только твои «звонки» сложнее: уведомления, социальное давление, чужие ожидания.

Пример: ты говоришь «я хочу спать», но продолжаешь листать телефон. Твой организм хочет спать — это биологическая правда. Но рефлекс «увидел экран — смотри» сильнее. Ты не выбираешь отдых. Ты подчиняешься привычке.

Признак второй. Ты не выносишь тишины.

Проведи эксперимент. Завтра утром, после того как проснёшься, не бери телефон. Не включай музыку. Не открывай ноутбук. Просто сиди. Десять минут. Ничего не делай.

Если тебе стало тревожно, скучно, страшно — ты животное. Потому что в тишине ты слышишь пустоту. А животные боятся пустоты. Им нужен шум, чтобы не чувствовать.

Признак третий. У тебя нет внутреннего компаса.

Спроси себя: «Что для меня хорошо, а что плохо?» Не то, что сказала мама. Не то, что написано в законе. Не то, что одобряют друзья. Не то, что модно в твоём кругу. А именно твоё, личное, выстраданное.

Если ты не можешь ответить быстро и уверенно — у тебя нет себя. Есть набор записей, которые другие загрузили в твою голову. Ты — жёсткий диск. Не автор.

1.3 Биологический ликбез: чем человек реально отличается от зверя

Биологи скажут: человек отличается от животных прямохождением, противопоставленным большим пальцем, речью. Это не то.

Философы скажут: сознанием, рефлексией, моралью. Это ближе, но тоже мимо. Потому что сознание есть и у дельфинов. Мораль — у обезьян (они знают, что такое несправедливость).

Реальное отличие только одно: способность выбирать вопреки.

Животное всегда выбирает в пользу комфорта, безопасности, быстрого удовольствия. Человек может выбрать боль, риск, отсроченную награду, отказ от стаи. Не потому, что ему это выгодно. А потому, что он так решил.

Вот и вся разница. Ты человек ровно настолько, насколько твои решения противоречат твоим животным импульсам. Если ты всегда выбираешь лёгкое и приятное — ты не человек. Ты зверь, который научился говорить.

1.4 Пример из истории: как *homo sapiens* стал видом, который врёт себе

Около 300 000 лет назад появились люди, которых мы называем «*homo sapiens*». Они не были умнее неандертальцев. Не были сильнее. Не были быстрее. Но у них было одно качество: они умели верить в вымысел.

Юваль Ной Харари в «*Sapiens*» объясняет: два незнакомых неандертальца не могли сотрудничать, потому что не верили в одну и ту же выдумку. А два сапиенса могли. Потому что оба верили в духов, богов, деньги, законы — вещи, которых нет в природе.

Это сделало нас хозяевами планеты. Но у этой медали есть обратная сторона.

Сапиенс настолько хорошо научился верить в вымысел, что начал верить в вымысел о себе. «Я хороший». «Я справедливый». «Я знаю, чего хочу». «Со мной всё в порядке».

Ты врешь себе каждую минуту. Это биологическая особенность вида. Признать это — первый шаг к тому, чтобы перестать быть животным.

1.5 Диалог: «Я нормальный» — «Докажи»

(Воображаемый разговор. Второй голос — это книга.)

— Я нормальный человек. Зачем ты называешь меня животным?

— Докажи. Сделай что-нибудь, чего не может животное.

— Я работаю. Животные не работают.

— Работают. Муравьи работают. Пчёлы работают. Волки работают в стае. Твоя работа — это рефлекс «деньги — еда». Ты не выбирал профессию. Ты встроился в систему.

— Я люблю. Животные не любят.

— Любят. Пингвины хранят верность годами. Собаки умирают от тоски по хозяину. Твоя «любовь» часто — страх одиночества, привычка, социальный контракт.

— Я думаю о будущем. Животные не думают.

— Белка запасает орехи на зиму. Это её «будущее». Твоё «будущее» — ипотека на 20 лет, которая держит тебя на нелюбимой работе. Где здесь выбор?

— Я... я читаю книги. Животные не читают.

— Отлично. Ты читаешь эту книгу. Значит, у тебя есть шанс. Читай дальше.

1.6 Упражнение «Дневник рефлексов»

Возьми тетрадь. Не в телефоне — бумажную. (Телефон — часть твоей рефлекторной дуги, не смешивай).

В течение одной недели каждый вечер записывай три вещи:

Ситуация, когда я действовал как животное (реагировал, не выбирал). Не осуждай. Просто фиксируй. «Увидел уведомление — открыл». «Сказал "да", хотя хотел сказать "нет"». «Съел чипсы, хотя не голоден». 2. Ситуация, когда я сделал паузу между стимулом и реакцией (хотя бы 3 секунды). Это твои маленькие победы. Даже если в итоге сделал то же самое — пауза уже победа. 3. Одна минута тишины сегодня. Была ли? Сколько продлилась? Что чувствовал?

Делай это ежедневно. На седьмой день перечитай. Ты увидишь своё животное лицо. Не пугайся. Узнавание — начало лечения.

1.7 Резюме главы. Запомни.

Ты не человек по умолчанию. Человеком становятся. Три признака животного: реагируешь, не выносишь тишины, нет внутреннего компаса. Единственное отличие человека 1.1 Ошибка эволюции: почему ты думаешь, что ты человек

Человек — единственный вид на планете, который врёт себе о том, кто он есть.

Собака не думает, что она кошка. Волк не воображает себя орлом. А ты — животное с большим мозгом — искренне веришь, что твоя способность говорить «я» делает тебя чем-то особенным.

Не делает.

«Я» — это просто слово. Такое же, как «стул» или «погода». Большинство людей используют его как рефлекс: «Я хочу», «Я думаю», «Я чувствую». Но за этим «я» ничего нет. Попробуй поймать себя за хвост. Спроси: «Кто это "я", которое сейчас подумало эту мысль?» Ты не найдёшь ответа. Потому что там — пустота.

Эволюция наградила тебя корой головного мозга, которая умеет строить сложные модели реальности. Но она не наградила тебя автоматическим «собой». «Себя» нужно выращивать. С нуля. Из ничего. Этим занимаются единицы. Остальные — живут как животные, просто более шумные и одетые.

### 1.2 Три признака животного состояния

Проверь себя. Ниже три признака. Если хотя бы два из них про тебя — ты животное. Не обижайся. Это не оскорбление, это диагноз.

Признак первый. Ты реагируешь, а не действуешь.

Зазвонил телефон — ты взял. Начальник сказал сделать — ты сделал. Реклама показала красивую вещь — тебе захотелось её купить. Знакомая картина?

Животное не выбирает. Животное подчиняется стимулу. Ты — та же собака Павлова: звонок — слюни. Только твои «звонки» сложнее: уведомления, социальное давление, чужие ожидания.

Пример: ты говоришь «я хочу спать», но продолжаешь листать телефон. Твой организм хочет спать — это биологическая правда. Но рефлекс «увидел экран — смотри» сильнее. Ты не выбираешь отдых. Ты подчиняешься привычке.

Признак второй. Ты не выносишь тишины.

Проведи эксперимент. Завтра утром, после того как проснёшься, не бери телефон. Не включай музыку. Не открывай ноутбук. Просто сиди. Десять минут. Ничего не делай.

Если тебе стало тревожно, скучно, страшно — ты животное. Потому что в тишине ты слышишь пустоту. А животные боятся пустоты. Им нужен шум, чтобы не чувствовать.

Признак третий. У тебя нет внутреннего компаса.

Спроси себя: «Что для меня хорошо, а что плохо?» Не то, что сказала мама. Не то, что написано в законе. Не то, что одобряют друзья. Не то, что модно в твоём кругу. А именно твоё, личное, выстраданное.

Если ты не можешь ответить быстро и уверенно — у тебя нет себя. Есть набор записей, которые другие загрузили в твою голову. Ты — жёсткий диск. Не автор.

### 1.3 Биологический ликбез: чем человек реально отличается от зверя

Биологи скажут: человек отличается от животных прямохождением, противопоставленным большим пальцем, речью. Это не то.

Философы скажут: сознанием, рефлексией, моралью. Это ближе, но тоже мимо. Потому что сознание есть и у дельфинов. Мораль — у обезьян (они знают, что такое несправедливость).

Реальное отличие только одно: способность выбирать вопреки.

Животное всегда выбирает в пользу комфорта, безопасности, быстрого удовольствия. Человек может выбрать боль, риск, отсроченную награду, отказ от стаи. Не потому, что ему это выгодно. А потому, что он так решил.

Вот и вся разница. Ты человек ровно настолько, насколько твои решения противоречат твоим животным импульсам. Если ты всегда выбираешь лёгкое и приятное — ты не человек. Ты зверь, который научился говорить.

### 1.4 Пример из истории: как homo sapiens стал видом, который врёт себе

Около 300 000 лет назад появились люди, которых мы называем «homo sapiens». Они не были умнее неандертальцев. Не были сильнее. Не были быстрее. Но у них было одно качество: они умели верить в вымысел.

Юваль Ной Харари в «Sapiens» объясняет: два незнакомых неандертальца не могли сотрудничать, потому что не верили в одну и ту же выдумку. А два сапиенса могли. Потому что оба верили в духов, богов, деньги, законы — вещи, которых нет в природе.

Это сделало нас хозяевами планеты. Но у этой медали есть обратная сторона.

Сапиенс настолько хорошо научился верить в вымысел, что начал верить в вымысел о себе. «Я хороший». «Я справедливый». «Я знаю, чего хочу». «Со мной всё в порядке».

Ты врешь себе каждую минуту. Это биологическая особенность вида. Признать это — первый шаг к тому, чтобы перестать быть животным.

1.5 Диалог: «Я нормальный» — «Докажи»

(Воображаемый разговор. Второй голос — это книга.)

— Я нормальный человек. Зачем ты называешь меня животным?

— Докажи. Сделай что-нибудь, чего не может животное.

— Я работаю. Животные не работают.

— Работают. Муравьи работают. Пчёлы работают. Волки работают в стае. Твоя работа — это рефлекс «деньги — еда». Ты не выбирал профессию. Ты встроился в систему.

— Я люблю. Животные не любят.

— Любят. Пингвины хранят верность годами. Собаки умирают от тоски по хозяину. Твоя «любовь» часто — страх одиночества, привычка, социальный контракт.

— Я думаю о будущем. Животные не думают.

— Белка запасает орехи на зиму. Это её «будущее». Твоё «будущее» — ипотека на 20 лет, которая держит тебя на нелюбимой работе. Где здесь выбор?

— Я... я читаю книги. Животные не читают.

— Отлично. Ты читаешь эту книгу. Значит, у тебя есть шанс. Читай дальше.

1.6 Упражнение «Дневник рефлексов»

Возьми тетрадь. Не в телефоне — бумажную. (Телефон — часть твоей рефлекторной дуги, не смешивай).

В течение одной недели каждый вечер записывай три вещи:

Ситуация, когда я действовал как животное (реагировал, не выбирал). Не осуждай. Просто фиксируй. «Увидел уведомление — открыл». «Сказал "да", хотя хотел сказать "нет"». «Съел чипсы, хотя не голоден». 2. Ситуация, когда я сделал паузу между стимулом и реакцией (хотя бы 3 секунды). Это твои маленькие победы. Даже если в итоге сделал то же самое — пауза уже победа. 3. Одна минута тишины сегодня. Была ли? Сколько продлилась? Что чувствовал?

Делай это ежедневно. На седьмой день перечитай. Ты увидишь своё животное лицо. Не пугайся. Узнавание — начало лечения.

1.7 Резюме главы. Запомни.

Ты не человек по умолчанию. Человеком становятся. Три признака животного: реагируешь, не выносишь тишины, нет внутреннего компаса. Единственное отличие человека от зверя — способность выбирать вопреки инстинктам. Ты врешь себе каждую минуту. Это биология. Начни дневник рефлексов. Прямо сегодня. от зверя — способность выбирать вопреки инстинктам. Ты врешь себе каждую минуту. Это биология. Начни дневник рефлексов. Прямо сего

## Пустота

### 2.1 Откуда берётся пустота: пошаговая инструкция по самоуничтожению

Пустота не врождённая. Новорождённый ребёнок не пуст. Он — чистый лист, да. Но пустым он не становится. Пустота — это результат. Продукт твоих собственных решений, которые ты принимал годами.

Вот как ты её выращивал.

Шаг первый. Ты научился говорить «да», когда хотел сказать «нет».

Мама попросила пойти с ней в гости. Ты устал. Ты хотел побыть один. Но сказал «да». Первый кирпич вынут из стены.

Шаг второй. Ты научился откладывать.

Школьное задание на завтра. Ты сел за него вечером. Но устал. «Сделаю утром». Утром не сделал. Получил тройку. Не страшно. Просто ещё один кирпич.

Шаг третий. Ты научился выбирать чужое мнение вместо своего. В компании все пили. Ты не хотел, но тоже выпил.

Шаг четвёртый. Ты научился делать вид, что тебе не больно.

Тебя обидели. Внутри всё кипело. Ты улыбнулся: «Всё нормально». Кирпич.

Каждый такой раз — ты забирал частичку своего «я» и выбрасывал. Вместо неё ты ставил кирпич чужого: ожидание матери, лень, страх быть изгоем, фальшивое спокойствие.

Через десять лет таких «кирпичей» от тебя остался только фасад. Красивый, ровный, социально одобряемый. А внутри — пустота. Потому что настоящие кирпичи (твои желания, твоя боль, твой выбор) ты вынул и выбросил.

Теперь ты ходишь по улице и удивляешься: «Почему я ничего не чувствую?»

Почему всё как будто не моё?» Ответ: потому что это не твоё. Твоё ты выбросил.

2.2 Как пустота маскируется под занятость, отношения, увлечения

Пустота не ходит с табличкой «я пустота». Она прячется. И прячется так искусно, что ты принимаешь её маски за жизнь.

Маска первая. Занятость.

«У меня нет времени думать, я работаю 12 часов». Это не работа. Это бегство.

Занятость — лучший наркотик от тишины. Когда ты занят — ты не слышишь пустоту. Ты бежишь так быстро, что замечаешь её только в моменты остановки: перед сном, в очереди, в душе. Тогда ты хватаешь телефон, чтобы снова занять себя.

Честный тест: если ты боишься выходных, потому что «не знаешь, чем себя занять» — ты не трудоголик. Ты беглец.

Маска вторая. Отношения.

«Я не могу быть один, я люблю её/его». Спойлер: часто это не любовь. Это страх остаться наедине с собой. Партнёр для тебя — не личность, а отвлекающий маневр. Пока он рядом, ты слышишь его голос, а не свой внутренний вакуум.

Проверь себя: если ты остаёшься один на три дня (партнёр уехал), ты радуешься свободе или паникуешь? Если паникуешь — ты используешь партнёра как таблетку от пустоты.

Маска третья. Увлечения.

Коллекционирование, спорт, игры, сериалы, книги, хобби — всё это может быть спасением от себя. Ты не любишь футбол. Ты любишь не чувствовать пустоту два часа. Ты не фанат видеоигр. Ты фанат забытья.

Разница в одном: после настоящего увлечения ты чувствуешь прилив сил. После бегства — опустошение. Проверь свои хобби этим тестом.

2.3 Десять способов не слышать пустоту (и почему все они не работают)

Люди придумали сотни способов заглушить внутреннюю тишину. Вот десять самых популярных. Каждый из них работает ровно до тех пор, пока ты его используешь. Как наркотик: подействовал — отпустило. Через час — снова.

Телефон. Скроллинг, лайки, комментарии. Работает на 10–15 минут. Потом пустота возвращается, иногда с новой силой.

Еда. Вкусная, жирная, сладкая. Работает на время жевания. Потом — чувство вины и пустота.

Алкоголь. Работает на пару часов. Потом — похмелье (физическая боль отвлекает от душевной).

Секс. Работает на несколько минут. Потом — либо сон, либо желание повторить.

Работа. Работает, пока есть дедлайны. В отпуске пустота накрывает с удвоенной силой.

Сериалы/YouTube. Работает, пока идёт эпизод. Автоподбор следующего — это индустрия, построенная на твоей пустоте.

Ссоры. Адреналин от конфликта заглушает всё. Работает, пока ты злишься. Потом — опустошение.

Шопинг. Покупка новой вещи даёт дофамин на 2–3 дня. Потом вещь становится привычной, пустота возвращается.

Путешествия. Новые места отвлекают на первую неделю. Потом ты везёшь пустоту с собой. «Куда я ни поеду, я везу себя».

Мечты. Фантазии о лучшем будущем работают как обезболивающее. Но они не лечат — они усыпляют.

Все эти способы объединяет одно: они не наполняют. Они только заглушают.

Как если бы у тебя в доме завывала сирена, а ты включал музыку погромче. Сирена не выключилась. Ты просто её не слышишь.

Единственный способ убрать сирену — выключить её. А для этого нужно войти в комнату, где она стоит, и понять, почему она включилась. Это страшно. Но другого пути нет.

#### 2.4 Исторический пример: люди, которые заполняли пустоту войной

В XX веке психологи заметили странное: после войн некоторые солдаты впадали в депрессию. Не из-за ранений. Не из-за потери близких. А потому, что война закончилась.

Звучит чудовищно? Но это факт.

Для многих мужчин война была первым разом, когда они чувствовали себя живыми. Смерть рядом, опасность, адреналин — пустота внутри заполнялась тем, что они делали выбор каждую секунду. Не рефлексивно, а осознанно: бежать, стрелять, прятаться, спасать.

А потом они возвращались домой. В тишину. В быт. В работу с 9 до 5. И пустота возвращалась. С такой силой, что некоторые начинали искать опасности снова: экстремальные виды спорта, криминал, наркотики.

Это крайность. Но она показывает правило: человек предпочтёт боль, но настоящую, чем тишину, в которой он не чувствует себя живым.

Ты — не солдат. Но механизм тот же. Твоя скука, твоё «ничего не хочется», твоя усталость от жизни — это пустота, которая просит наполнения. Если ты не дашь ей здорового — она возьмёт больное.

#### 2.5 Диалог: «У меня всё хорошо» — «А внутри?»

— Как дела?

— Нормально.

— Нет, я не про работу и не про здоровье. Я про внутри. Как внутри?

— (Пауза) Ну... нормально.

— Ты только что дважды сказал «нормально». Это слово ничего не значит. Опиши. Тепло там? Холодно? Пусто? Шумно?

— Пусто, наверное.

— «Наверное» или пусто?

— Пусто.

— И давно?

— Не помню. Давно.

— Что ты делаешь, когда это случается?

— Забиваю. Телефон, работа, сериал.

— И помогает?

— На время.

— А потом?

— Потом опять.

— Есть другой способ?

— Какой?

— Перестать врать себе, что у тебя «всё хорошо». Сказать: «У меня внутри пусто. Я не знаю, что с этим делать. Но я перестаю бежать». Это начало. Не решение. Но начало.

— (Молчание)

— Попробуй. Прямо сейчас.

## 2.6 Тест на пустоту

Ответь на вопросы честно. Не для меня — для себя. Просто «да» или «нет».

Бывает ли у тебя ощущение, что ты смотришь на свою жизнь со стороны, как в кино?

Трудно ли тебе вспомнить, что ты чувствовал вчера в 11 утра?

Бывает ли, что ты не понимаешь, почему другие люди плачут или смеются над чем-то?

Часто ли ты говоришь «не знаю» на вопрос «чего ты хочешь»?

Нужна ли тебе постоянная «подложка» (музыка, подкаст, телевизор) даже когда ты один?

Бывает ли, что ты заканчиваешь дело (сериал, разговор, рабочую задачу) и не помнишь, о чём было?

Трудно ли тебе отвечать на вопрос «какой у тебя характер»?

Часто ли ты чувствуешь, что все твои реакции — чужие?

Бывает ли так, что ты плачешь — но не знаешь, почему?

Есть ли у тебя чувство, что «настоящая жизнь» начнётся когда-нибудь потом?

Результат:

0–2 «да» — у тебя лёгкая степень. Ты жив, но близок к спячке. 3–6 «да» — средняя степень. Пустота есть, ты её чувствуешь, но пока предпочитаешь не смотреть.

7–10 «да» — тяжёлая степень. Ты почти всё время в имитации. Добро пожаловать на лечение.

## 2.7 Упражнение «Час тишины»

Это самое трудное упражнение в книге. Поэтому оно идёт вторым. Если ты сделаешь его — остальное покажется лёгким.

Инструкция:

Выбери час в ближайшие три дня. Желательно утро выходного. Никто не должен тебе мешать.

Отключи телефон. Выключи уведомления на компьютере. Убедись, что никто не позвонит в дверь.

Сядь на стул. Или на диван. Не ложись — уснёшь.

Поставь таймер на 60 минут.

И ничего не делай.

Не читай. Не слушай. Не смотри. Не думай нарочно. Просто сиди.

Что будет происходить?

Первые 5-10 минут: тебе будет скучно. Дико скучно. Рука потянется к телефону. Не давай.

Следующие 10-15 минут: начнёт приходить тревога. «Зачем я это делаю?», «Это бесполезно», «Сколько ещё?». Это пустота зашевелилась. Терпи.

Следующие 15-20 минут: возможно, ты заскучаешь ещё сильнее. Или начнёшь злиться. Это нормально.

Последние 10-20 минут: может случиться странное. Ты можешь заплакать. Без причины. Или почувствовать огромную усталость. Или — в редких случаях — покой.

После того как таймер прозвенит, запиши в дневник (ты уже завёл его в первой главе) три вещи:

- Что ты чувствовал?
- Что ты думал?
- Трудно ли было?

Если ты не смог просидеть час — не страшно. Начни с 10 минут. Потом 20. Главное — начать.

Пустота не убьёт тебя. Пустота — это твоя собственная комната, в которую ты боишься зайти. Но в ней никто не живёт. Только ты. И ты там хозяин, а не гость.

2.8 Резюме главы. Запомни.

Пустота не врождённая. Ты сам её вырастил, кирпич за кирпичом, отказываясь от себя.

Пустота маскируется под занятость, отношения и увлечения. Отличай бегство от жизни.

10 способов заглушить пустоту работают как наркотики: временно и с привыканием.

Единственный способ — перестать бежать и войти в пустоту.

Тест на пустоту покажет стадию. Час тишины — первое лекарство.

## 3. Рефлекс

Рефлекс. Почему ты не выбираешь, а подчиняешься 3.1 Машина под названием «человек»: схема стимул-реакция Ты — машина. У неё есть вход и выход.

Вход: стимул. Звук, картинка, слово, запах, чужое действие.

Выход: реакция. Твоё действие, слово, эмоция, движение.

Внутри машины нет «тебя». Есть рефлекторная дуга: стимул — обработка (в долю секунды) — реакция.

Примеры:

Стимул: зазвонил телефон. Твоя реакция: взять трубку. Или посмотреть на экран. Где здесь выбор? В 99% случаев — никакого. Ты реагируешь как обученная собака.

Стимул: начальник сказал «сделай отчёт». Реакция: начать делать отчёт. Даже если он не прав. Даже если это не твоя работа.

Стимул: кто-то на улице посмотрел «не так». Реакция: напрячься, отвести глаза, или наоборот — агрессия.

Машина. И ничего больше.

Иван Петрович Павлов, русский физиолог, получил Нобелевскую премию за эксперименты с собаками. Он звонил в звонок, потом давал еду. Собака начинала выделять слюну на звонок, даже без еды.

Ты — та же собака. Твой «звонок» — уведомление. Твоя «еда» — лайк, новость, сообщение. Тебя дрессировали с детства. Родители, школа, реклама, соцсети. Ты даже не заметил, как стали марионеткой на верёвочках стимулов.

3.2 Иллюзия выбора: как маркетинг и политика используют твою автоматiku

Ты думаешь, что выбираешь. Это иллюзия. Самая изощрённая иллюзия, которую создали умные люди, чтобы тобой управлять.

Пример из маркетинга. В супермаркете десятки видов йогурта. Ты «выбираешь». Но ты не выбирал, хочешь ли ты йогурт вообще. Ты вообще не голоден, ты зашёл за хлебом. А оказался перед полкой йогуртов. Почему? Потому что магазин спроектирован так, чтобы твои рефлексы вели тебя по определённому маршруту. Свежий хлеб — в конце. Молоко — далеко. А по пути — яркие упаковки, скидки, акции. Ты — мышь в лабиринте. А магазин — экспериментатор.

Пример из политики. Тебе предлагают выбрать между кандидатом А и кандидатом Б. Ты «выбираешь». Но ты не выбирал, по какому вопросу тебя будут спрашивать. Не выбирал, как сформулируют вопрос. Не выбирал, какие факты тебе покажут, а какие скроют. Твой «выбор» — это реакция на подготовленный стимул.

Пример из соцсетей. Ты «выбираешь», что смотреть. Но алгоритм уже решил за тебя. Он знает, на что ты среагируешь: гнев, умиление, страх, зависть. Он подсовывает тебе контент, который вызовет реакцию. Ты кликаешь — ты послушная собака. Алгоритм звонит в колокольчик — ты выделяешь слюну.

Иллюзия выбора — это когда тебе дают выбрать из двух зол, но не дают возможности выбрать третье — не участвовать.

3.3 Три главных рефлекса: стадный, избегание боли, поиск лёгкого дофамина

Всё твоё поведение укладывается в три рефлекса. Осознай их — и ты увидишь, как работаешь.

Рефлекс первый. Стадный.

Ты боишься отличаться. Потому что в дикой природе отличающийся — умирает первым. Тысячи лет эволюции вбили в твою ДНК: «Будь как все — выживешь».

Как это проявляется сегодня:

· Ты носишь ту же одежду, что все в твоём кругу.· Ты слушаешь ту же музыку (или делаешь вид, что слушаешь).· Ты имеешь те же мнения, что и твои друзья/ коллеги (даже если внутри не согласен).· Ты боишься публичного осмеяния больше, чем смерти (смешно, но факт).

Стадный рефлекс — самый сильный. Именно он заставляет тебя соглашаться, когда хочется возразить. Молчать, когда хочется кричать. Улыбаться, когда хочется плакать.

Рефлекс второй. Избегание боли.

Ты бежишь от дискомфорта. Любого. Физического, эмоционального, ментального.

Как это проявляется:

· Ты откладываешь неприятные разговоры («потом скажу» — не скажешь).· Ты не начинаешь сложные проекты («надо подготовиться» — подготовка бесконечна).· Ты избегаешь людей, с которыми связано что-то болезненное (вместо того чтобы разобраться).· Ты выбираешь сериал вместо книги, потому что сериал легче.

Избегание боли — это рефлекс, который превращает твою жизнь в постепенное сужение. Сначала ты избегаешь большой боли. Потом — средней. Потом — маленькой. В конце концов ты избегаешь любой активности, которая требует усилий. И сидишь в телефоне. Потому что телефон — это ноль боли. И ноль жизни.

Рефлекс третий. Поиск лёгкого дофамина.

Дофамин — это нейромедиатор, который даёт чувство награды. Твой мозг любит его. Очень любит.

Но есть два способа получить дофамин: сложный и лёгкий.

Сложный: закончить проект, достичь цели, победить страх, помочь другому, создать что-то новое. Дофамина много, но надо потрудиться.

Лёгкий: лайк под фото, сладкое, новая покупка, порно, быстрая победа в игре, алкоголь. Дофамина мало, он быстро кончается, но получать его легко.

Твой мозг — ленивый. Он всегда выберет лёгкий дофамин, если ты не вмешаешься. Вмешательство — это твоя воля. Без воли ты — крыса, которая жмёт на педаль, пока не сдохнет. Педаль даёт электрический разряд удовольствия. Ты жмёшь, жмёшь, жмёшь. Не потому, что это хорошо. Потому что не можешь остановиться.

3.4 Биологический пример: эксперименты Павлова (и почему ты — та же собака)

Расскажу подробнее про Павлова. Это важно, чтобы ты увидел себя.

Павлов вживил собаке фистулу (трубочку) в слюнную железу, чтобы измерять выделение слюны. Потом он звонил в звонок и сразу давал еду. Собака выделяла слюну на еду — это нормальный рефлекс.

Через несколько повторений собака начинала выделять слюну на звонок. Даже если еды не было. Звонок — еда — слюна превратилось в звонок — слюна.

Собака не выбирала. Она не думала: «Этот звонок раньше означал еду, сейчас еды нет, так что я не буду выделять слюну». Нет. Рефлекс сработал автоматически.

Ты — та же собака.

Твой звонок — уведомление. Твоя еда — новая информация (даже если мусорная). Твоя слюна — желание открыть телефон.

Звонок — слюна. Ты не выбираешь. Ты реагируешь.

Илон Маск говорил: «Проверка телефона — это как выделение слюны у собаки Павлова. Каждый раз, когда телефон вибрирует, твой мозг выделяет маленькую дозу дофамина».

Ты — собака. Хорошая, дорогая, в человеческой шкуре. Но собака.

3.5 Диалог: «Я сам решил» — «Расскажи, как это было»

— Я сам решил купить эту машину.

— Расскажи, как это было.

— Я давно хотел новую. Старая ломалась. Увидел рекламу, поехал в салон, выбрал.

- А почему именно эта модель?
- Ну... она популярная. Друг посоветовал. И цвет красивый.
- Ты сам решил? Или друг решил?
- Я. Я послушал друга, но решение принял сам.
- А если бы друг посоветовал другую — ты взял бы другую?
- (Пауза) Наверное.
- Значит, твой выбор — это реакция на советы друзей и рекламу. Где здесь ты?
- Я же выбрал из того, что предложили.
- Тебе предложили только три модели из ста. Кто выбрал эти три? Маркетинг. Ты реагировал на маркетинг. Ты — собака, которая выбрала из трёх палок, которые бросил хозяин.
- Жестоко.
- Правда жестокая. Добрые сказки — для детей.

### 3.6 Упражнение «Пауза» (тренировка разрыва рефлексорной дуги)

Единственный способ перестать быть машиной — вставить паузу между стимулом и реакцией.

Рефлексорная дуга: стимул (0,1 секунды) реакция.

Твоя задача: превратить её в стимул (10 секунд) выбор реакция.

Инструкция: В течение дня, каждый раз, когда чувствуешь желание что-то сделать — стоп.

Не делай сразу.

Посчитай до десяти медленно. Один, два, три...

За это время спроси себя: «Это я хочу? Или это рефлекс?»

Если рефлекс — ты можешь всё равно сделать. Или не сделать. Выбор.

Примеры для тренировки:

## **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.