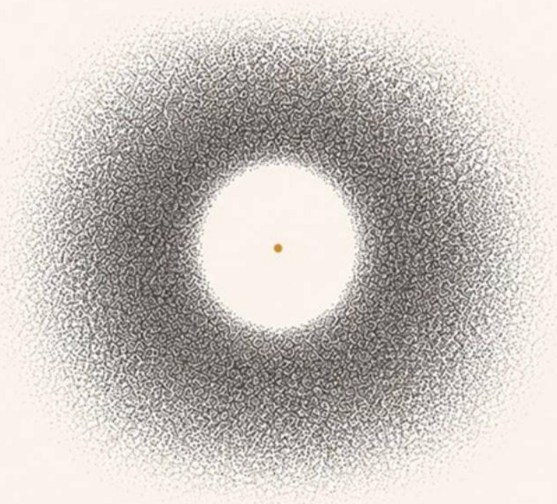


ДОСТУПНО
НА 5 ЯЗЫКАХ

Парадокс сытости

Почему у нас всё есть,
но ничего не хочется



АКСЕЛЬ МЭДИСОН ТЁРНЕР

Аксель Тёрнер
Парадокс сытости:
Почему у нас всё есть,
но ничего не хочется

<https://litres.ru/74037729>

SelfPub; 2026

Аннотация

Почему у нас есть почти всё — еда, развлечения, знания, связь, выбор, — но всё чаще ничего не хочется?

«Парадокс сытости» — научно-популярная книга о том, как изобилие притупляет удовольствие, перегружает внимание и превращает жизнь в бесконечную прокрутку без вкуса. Без обвинений в лени и слабости — спокойно, понятно и по делу: что происходит с мотивацией, почему радость быстро гаснет и как вернуть себе способность хотеть.

Содержание

Часть I. Диагноз	6
Глава 1. Парадокс сытости	7
Глава 2. Кто я? Растворённая идентичность	17
Глава 3. Почему перебор не рождает желание	29
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Парадокс сытости: Почему у нас всё есть, но ничего не хочется

© 2026 Аксель Мэдисон Тёрнер. Все права защищены. Продажа книги и любое коммерческое использование возможны только с письменного разрешения автора.

Важное предупреждение

Это научно-популярная книга. Она объясняет, как устроены мотивация, внимание и удовольствие, но она не психотерапия и не медицинская помощь и не заменяет работу со специалистом.

Если тебе по-настоящему тяжело — не «нет настроения», а стойкая подавленность, тревога или апатия, которые не отпускают неделями, тем более если приходят странные мысли — это не лечится силой воли и не лечится книгой. Это повод обратиться к врачу или психотерапевту. Просить помощь в таком состоянии — не слабость, а единственно разумный шаг.

От автора

Ты наверняка читал книги, которые с первой страницы

хватают за грудки и убеждают, что уж теперь-то всё изменится. Эта — не из таких. Я не знаю тебя и не стану обещать, что переверну твою жизнь к последней главе.

Вместо этого — простая сделка. Прочитай несколько страниц. Там обычный вечер пятницы: набитый холодильник, пять подписок на стриминг, телефон под рукой. Ничего особенного. Через пару минут ты либо узнаешь в этом себя — того, у кого вроде всё есть, а хочется ничего, — либо нет. А если именно эти сцены не твои — ты не смотришь стриминг, лента тебя не трогает, — подставь свои. Телефон тут просто самый заметный случай, а не сама тема.

Если нет — закрой книгу, честно и без обид. А если да — у меня для тебя две новости. Плохая: дело не в лени и не в силе воли, и сколько себя ни заставляй, само это не пройдёт. Хорошая: у этого есть причина — внятная и давно изученная. А раз есть причина, с ней наконец-то можно что-то сделать.

Ну что — вечер пятницы.

Часть I. Диагноз

Узнать себя: что с тобой происходит и почему это не твоя вина.

Глава 1. Парадокс сытости

Вечер пятницы. Доставка привезла продукты на неделю — холодильник забит под завязку. Сыр, оливки, та самая па-ста, которую ты любишь, дорогой шоколад, который ты берёг. Ты открываешь дверцу, свет бьёт в лицо.

И ничего не хочется.

Ты стоишь, смотришь на всё это богатство — и достаёшь телефон. Открываешь приложение доставки еды. Листаешь поверх полного холодильника, будто там, на чужой кухне, спрятано то, чего нет у тебя дома. Не находишь. Закрываешь. Идёшь к дивану слегка голодным посреди изобилия.

Знакомо?

Тогда давай дальше. Тот же вечер, тот же диван. У тебя пять подписок на стриминг. Тысячи фильмов. Сериалы, которые хвалили все друзья, документалки, которые ты честно собирался посмотреть — целый список «посмотреть позже», копившийся месяцами.

Ты листаешь обложки сорок минут. Открываешь трейлер, закрываешь на десятой секунде. Открываешь следующий. В итоге включаешь фоном то, что уже видел дважды, — не чтобы смотреть, а чтобы не было тихо. И через полчаса засыпаешь под него.

Теперь подними глаза от экрана и посмотри шире. Холодильник полный. Телефон полный — в нём вся музыка ми-

ра, все книги, все люди, которых ты знаешь, в одном свайпе. Календарь полный: работа, встречи, планы, дни рождения, напоминания. По всем меркам у тебя есть всё.

А внутри — ровная серая тишина. Не горе и не боль — на них хотя бы есть отклик. Просто ничего не зовёт.

Полный холодильник, полный телефон, полный календарь — и ноль желаний. Запомни этот образ. К нему мы ещё вернёмся, и в конце он будет выглядеть совсем иначе.

Вот что важно поймать прямо сейчас, на первой странице. Дело не в том, что тебе мало. Тебе ровно наоборот — слишком много, и от этого почему-то пусто. Ты не голодаешь. Ты сыт по горло и при этом не чувствуешь вкуса.

И здесь обычно включается внутренний голос. «Зажрался. Другим бы твои проблемы. Люди о таком только мечтают, а ты воротишь нос». Голос звучит убедительно — и оттого вечером добавляется ещё и стыд за то, что не радуешься тому, что есть.

Так вот. С тобой всё в порядке.

Это не каприз и не слабость характера. Это нормальная реакция нормальной головы на мир, к которому она не была приспособлена. У этого ощущения есть имя, у него есть механика, и дальше в книге мы разберём её по деталям — спокойно, без обвинений.

>Важная оговорка: эта книга не ставит диагнозы и не заменяет врача или терапию. Если пустота держится неделями, рушит сон, аппетит, работу, отношения — или приходят

мысли, что жить незачем, — это уже не тема для чтения в одиночку, а повод обратиться за помощью к специалисту.

То, что ты принял за свой личный изъян, случается с очень многими — и у этого есть причины, которые от тебя не зависят. Так что же происходит, когда у человека есть всё, а хотеть нечего?

Сытость, которая не насыщает

Начнём с самого изобилия — с того, почему оно не радует. Вспомни последнюю вещь, которую ты по-настоящему хотел. Не «пригодится», а вот прямо хотел — копил, выбирал, ждал доставку, проверял трек-номер. А теперь честно: сколько продержался восторг?

Возьмём телефон. Ты копил, читал обзоры, наконец взял тот самый топовый телефон, на который заглядывался полгода. Первые три дня это праздник: гладкое стекло, камера, скорость, ты достаёшь его лишний раз просто чтобы подержать. А на четвёртый день это уже просто телефон. Лежит в кармане, как лежал старый. И ты ловишь себя на том, что уже косишься на следующую модель: «вот бы через год...»

Ничего не сломалось. Так устроена голова почти у каждого. Мозг оценивает не саму вещь, а разницу с тем, что было раньше: купил телефон лучше прежнего — почувствовал скачок. Но новое он тут же принимает за норму и перестаёт замечать. Вчерашняя радость становится твоим «обычным» — как новые обои, которые через неделю просто стена. И чтобы снова поймать тот скачок, нужно уже что-то лучше

этого.

Этот эффект исследователи Филип Брикман и Дональд Кэмпбелл называли беговой дорожкой удовольствия. Образ точный: ты бежишь всё быстрее — новая покупка, новая подписка, новое повышение, — а остаёшься ровно на том же месте. Дорожка подкручивает скорость под тобой. Радость от каждого нового блага гаснет, и приходится тянуться за следующим просто чтобы чувствовать то же, что и раньше.

Посмотри, как это выглядит в обычный вторник. Заказал ужин в одно касание, поел — и через час снова открываешь приложение доставки, как будто там появится что-то, чего не было. Включил музыку — и через минуту листаешь дальше, к следующему треку, не дослушав. Доступного больше, чем когда-либо в истории. А внутри — то же ровное «ну и что».

И дорожку под тобой подкручиваешь не только ты. Лента, доставка, стриминг — это бизнес, который зарабатывает на твоём внимании. А значит, и работает так, чтобы пауза между «захотел» и «получил» сжималась почти до нуля: желание исполняется раньше, чем успеет окрепнуть, а следующее уже подсунули, пока не остыло прошлое. Дольше держишь глаза в экране — лучше для них. Тут нет злого умысла против тебя лично; просто так устроена эта механика, и знать её полезно.

Вот тут и кроется ловушка, которую важно увидеть. Кажется, что проблема в недоборе: мало радости — значит, нужно добавить. Ещё одну покупку, ещё одну поездку, ещё один гаджет. И ты добавляешь — а дорожка просто разгоня-

ется. Чем больше догоняешь удовольствие, тем быстрее оно убегает.

Это не про слабую волю. Это про то, как голова считает удовольствие: не «сколько у меня всего», а «насколько сегодня лучше, чем вчера». Вещи и достижения не пусты — просто эффект быстро размывается: хорошее не накапливается, оно обнуляется до фона и ждёт следующей дозы.

Холодильник полный. Твоя пустота — не от нехватки: дело не в том, что тебе чего-то не хватает на полке. Дело в том, что полка — вообще не то место, где живёт то, чего ты ищешь.

Парадокс Истерлина: богатели, а счастливее не стали

До сих пор мы говорили про тебя одного. Холодильник, телефон, новая модель, которая разочаровала к пятнице. Легко решить, что это твоя личная поломка — другие-то небось радуются.

Не радуются. Вспомни последнюю прибавку к зарплате — ту, ради которой ты целый год напрягался. Первый месяц приятно, а через полгода это просто твой новый «обычный». То же самое экономист Ричард Истерлин однажды разглядел на больших цифрах: доходы людей в среднем росли десятилетиями, а ощущение счастья за ними так и не пошло. Богаче — да. Довольнее — нет.

Тут важная оговорка, без неё нечестно. Если взять один срез по времени, те, кто богаче, в среднем и правда доволь-

нее — деньги не пустой звук, и про вывод Истерлина спорят до сих пор. Но на длинной дистанции картина держится: когда достаток растёт у всех сразу, общее ощущение «вот теперь хватает» за ним не ползёт.

Почему — ты уже знаешь по своей прибавке. Вместе с достатком ровно настолько же подрастают и твои «хочу»: въехал в квартиру побольше — и уже смотришь на районы подороже. Плюс ты меряешь себя не по абсолюту, а по соседу — а сосед теперь ещё и в телефоне, где чужая жизнь в ленте всегда выглядит чуть полнее твоей.

Так что нет, ты не один такой неблагодарный, которому всё мало. Когда одно и то же случается с миллионами, дело явно не в характере каждого по отдельности. Разрыв между «иметь» и «хотеть» — не сбой характера, а устройство по умолчанию. И раз дело не в количестве нажитого, затыкать пустоту новой покупкой бессмысленно — сколько ни досыпай, дно не поднимется.

Тогда где искать? Об этом — дальше.

Пустота — это не диагноз, это сигнал

И ладно бы дело было только в покупках. Но та же тяжесть приходит и тогда, когда покупать ничего не надо.

Суббота. Никто ничего не требует. Ты выспался, дел по списку нет, впереди целый свободный день — тот самый, о котором мечтал всю неделю в переписках и на рабочих звонках.

И ты лежишь на диване.

Не больной, не разбитый. Силы вроде есть. Но встать и заняться хоть чем-нибудь — помыть окна, дописать то, что давно начал, позвонить другу — кажется неподъёмным. Любое дело весит как чугунная плита. Проще полежать ещё. И к вечеру, когда за окном темнеет, приходит знакомое: «День слил в никуда. Что со мной не так?»

Вот тут давай остановимся, потому что вопрос задан неправильно.

Ты называешь это ленью. Лень — удобное слово: оно сразу вешает на тебя ярлык и закрывает разговор. Сам себе вынес приговор — и пошёл его отбывать с виноватым лицом. Но лень ничего не объясняет. Она только клеймит.

Попробуй другую рамку. Представь лампочку, которая мигает на панели машины. Она не сообщает «ты плохой водитель» — она сообщает «загляни под капот, тут что-то рас-согласовано». Сама по себе лампочка не поломка. Поломка — это то, на что она показывает. И ругать лампочку за то, что она горит, так же бессмысленно, как ругать себя за «лень».

Виктор Франкл, психиатр, прошедший концлагерь, описал отдельное состояние: снаружи всё в порядке, а внутри глухо — зачем всё это? Внутренняя пустота при полном внешнем порядке (он называл её экзистенциальным вакуумом). На языке твоей субботы это так: закрыл все задачи, в чатах тишина, лента листается на автомате — а смысла во всём этом ноль. Бак залит под крышку, мотор работает, а ехать тебе некуда. Машина исправна — просто маршрут не

задан.

Франкл увидел главное: это не дефект характера. Это сигнал. Голова сообщает тебе, что что-то важное не сходится — и тяжесть на диване ровно про это, а не про то, что ты бракованный.

Заметь, как меняется картина от одного поворота. «Лень» — это про тебя: ты слабый, ты подвёл. «Сигнал» — это про ситуацию: что-то рассогласовано, и это можно понять. Первое загоняет в стыд и парализует. Второе разворачивает к причине — туда, где с этим вообще можно что-то сделать.

И вот что я тебе обещаю прямо сейчас, в первой главе: к концу книги ты будешь точно знать, о чём этот сигнал и на что он указывает. Пока просто прими, что он о чём-то говорит — внятно и по делу. Лампочка горит не назло. Она тебя предупреждает.

Так что твой потраченный выходной — не приговор и не слабость воли. Это нормальная голова честно сигналиит, что внутри что-то не сходится.

Главный вопрос книги

Полный холодильник, полный телефон, полный календарь — и ноль желания.

Новое благо радует три дня, а потом становится фоном. Доход растёт, удовлетворённость стоит на месте. И «лень», которая не лень, а лампочка на панели.

Картинка складывается в одну простую мысль: то, чего у тебя много, перестало тебя двигать. Удовольствие приедает-

ся. Достаток приедается. Привыкать ко всему хорошему — так уж устроена голова, и привычка эта цепкая.

И тут возникает честный вопрос: а что тогда не приедается?

Тот же Франкл, с которого мы начали разговор про сигнал, прошёл концлагерь. И всю жизнь искал одно: что держит человека, когда не осталось ничего — ни вещей, ни комфорта, ни завтрашнего дня. Его вывод звучит неожиданно для книги про изобилие: человеком движет не погоня за удовольствием и не власть. Им движет потребность чувствовать, что его жизнь для чего-то нужна. Франкл назвал это волей к смыслу.

Смысл — как компас, который ищет не «где приятнее», а «куда мне надо». Человек уходит с большой зарплаты в проект, который платит меньше, но кажется по-настоящему важным, — и впервые за годы чувствует себя живым. Похоже, не приедается именно это. К новому телефону привыкаешь за неделю, к по-настоящему важному делу — не привыкаешь годами. Воля к смыслу как раз про то, куда ехать.

Звучит как готовый ответ: ясно, надо найти своё дело, своё призвание — и пустота уйдёт. Тысячи статей в твоей ленте именно это и обещают: послушай себя, найди призвание — остальное приложится.

Вот тут книга расходится с лентой.

Предназначение не находят перебором. Его нельзя выбрать из списка, как фильм на вечер, и нельзя поймать, пе-

репрыгивая с курса на курс и с хобби на хобби. Чем больше вариантов перемеряешь, тем дальше ответ — вспомни вечер, когда листал обложки и так ничего и не включил.

Это и есть главный вопрос книги. Если смысл не получают свыше и не вытаскивают перебором — как он вообще появляется у конкретного человека, у тебя?

Сразу скажу честно: ответа в одну фразу нет. Он собирается из механики: как мозг решает, чего хотеть, почему свободная голова не отдыхает, а грызёт сама себя, что включается, когда дело захватывает целиком. Без этой механики метод — просто ещё один набор красивых слов без веса. С ней — рабочая инструкция.

Дочитаешь — и увидишь, откуда берётся предназначение. Не по щелчку, а по шагам — на собственном опыте, а не на чужих цитатах.

Но прежде чем разбираться, чего ты хочешь, придётся ответить на вопрос попроще и поковарнее. Чтобы понять, что тебе нужно, надо сначала понять, кто это «ты». А с этим, как выяснится, в мире лент, ролей и бесконечных вариантов всё совсем не очевидно.

С него и начнём.

Глава 2. Кто я?

Растворённая идентичность

Ты ещё не встал. Глаза открыл минуту назад, рука сама нашла телефон на зарядке — и понеслось.

Чей-то переезд в город у моря. Чей-то запущенный бизнес, «всё с нуля за полгода». Пресс кубиками на фоне зеркала в зале. Свадьба, путешествие, новая профессия, ремонт, который у тебя так и не дошёл до дела. Сторис за сторис, лёгкое движение большого пальца вверх — и за десять минут перед тобой проходит сотня чужих жизней.

Ты ещё не почистил зубы, а уже отстаёшь.

Смотри, что тут происходит.

Каждое утро ты примеряешь на себя десятки чужих контуров. Вот этот успел больше. Эта спокойнее. Тот свободнее, легче, увереннее. Ты не сравниваешь сознательно — ты просто листаешь. Но к моменту, когда поставил телефон на тумбочку, внутри уже осталась мутная царапина: «со мной что-то не так».

Назовём тебя сейчас просто человеком с телефоном в кровати. Пролистал сто чужих жизней до завтрака, а свою собственную так и не открыл ни разу. Запомни его. Мы вернёмся к нему ближе к концу книги — когда он наконец выберет, куда смотреть. Пока он смотрит только наружу.

Психолог из Массачусетского технологического института Шерри Тёркл заметила здесь странную закономерность и назвала её формулой — «вместе одиноки». Связь — постоянная, а тепла в ней нет. Вечер: вы вдвоём на одном диване, плечом к плечу, и каждый весь вечер у себя в экране. Двести откликов под чужими сторис — и ни одной живой фразы друг другу. Лента даёт много касаний и почти ноль контакта.

И кое-что потоньше. Чем больше мы ждём от экрана, тем меньше ждём друг от друга. Живой человек сложный, у него настроение, у него своё «не сейчас». А лента всегда под рукой, всегда отвечает, ею можно управлять одним пальцем. И постепенно отвыкаешь от живого — оно кажется слишком хлопотным.

И вот тут с тебя снимается вина: ленту не ты собрал — её собрали под тебя. Эту сотню жизней она подсунула не случайно.

Тот самый бизнес на твоём внимании, с которого мы начали в первой главе, — теперь у него есть имя: экономика внимания. Работает как бесплатный сыр в мышеловке: приложение бесплатное, потому что продаёт не тебе, а тебя.

А что держит тебя у экрана крепче всего? То, от чего щемит. Чужая жизнь, которая чуть лучше твоей. Зависть, лёгкая тревога, укол «а я-то что» — это не сбой ленты, это её топливо. Сильнее всего щемит от чужого «у меня получилось», когда у тебя ровно это пока не вышло.

Ты просто каждое утро проходишь через машину, зато-

ченную тебя удержать, — и тем самым она размывает твой собственный контур. Сотня резких чужих картинок — и одна своя, бледная, почти стёртая.

И вот тут начинается главный вопрос этой главы. Если каждое утро ты надеваешь сто чужих лиц — где под ними твоё собственное? Кто ты, когда телефон лежит экраном вниз?

Раньше за тебя решали, кто ты. Теперь не решает никто.

Раньше роль выдавали, теперь собираешь сам

Сто лет назад вопрос «кто я» почти не стоял. Родился в семье кузнеца — будешь кузнецом. Родился в деревне — там и состаришься, рядом с теми же людьми, под той же фамилией. Женился раз и навсегда, вера одна на всю жизнь, профессия одна до пенсии.

Звучит как тюрьма — и отчасти так и было. Но у этой тюрьмы был побочный эффект: тебе не приходилось решать, кто ты. За тебя уже решили. Роль выдавали при рождении, как форму в входе — бери и носи.

Сегодня форму не выдают. Ты собираешь себя сам, с нуля, и каждый день заново.

Это называется текущая современность. Раньше жизнь стояла на твёрдых опорах: одна профессия, один брак, понятный путь от и до. Теперь всё подвижно и временно — будто шёл по асфальтовой дороге, а вышел на болото. Иди куда хочешь, но твёрдой почвы под ногами нет. Это заметил социолог Зигмунт Бауман: единственное, что осталось по-

стоянным, — сама перемена.

Посмотри вокруг. Человек уезжает в другую страну, не меняя работодателя, — просто открывает ноутбук уже из Тбилиси или Лиссабона. За полгода переучивается через онлайн-школу с маркетолога на психолога. Тянет сразу несколько источников дохода: найм днём, свой канал вечером, магазинчик на маркетплейсе по выходным. Никто не выдаёт ему роль — он выписывает её себе сам, на ходу, и переписывает, как только надоест.

Дальше тоньше. Раньше у тебя было одно лицо на всех. Теперь — сколько угодно.

В одной соцсети ты деловой и собранный: костюм, должность, серьёзные посты про карьеру. В другой — дерзкий и ироничный, шутишь и постишь мемы. В третьей сидишь под анонимным ником и говоришь то, что в первых двух не сказал бы никогда. Три разных человека, и все — ты.

К вечеру закрываешь телефон и ловишь странное: а какой из них настоящий? Деловой — это маска для начальства? Дерзкий — для друзей? А под ником — это «истинное я» или просто место, где можно слить пар? Контур собственного лица расплывается, потому что лиц стало слишком много, и ни одно не главное.

Вот в чём двойная природа этой свободы. С одной стороны — выбирай, кем быть, никаких клеток, никакой деревни на всю жизнь. Это и правда освобождение, за него боролись поколения. С другой — никто больше не скажет тебе, кто ты.

Эту работу с тебя не снимут.

Раньше идентичность ты получал в наследство, как фамилию. Теперь её надо строить — и не один раз, а постоянно подпирать, чинить, пересобирать под новые условия. Стройка, которая никогда не заканчивается.

И усталость от этой стройки закономерна. Когда тебе ежедневно нужно решать заново, кто ты и зачем, голова устаёт ровно так же, как уставала бы от любой работы без выходных. Просто эту работу не видно, и за неё не платят.

Свобода собирать себя — настоящий подарок. Но подарок тяжёлый, и нести его приходится в одиночку, без инструкции. Неудивительно, что под этим весом так легко потерять из виду, кто ты вообще такой.

Кризис, который должен был кончиться

А человеку вообще положено решать, кто он? Может, нормальные люди как-то рождаются с готовым ответом, а маешься только ты?

Нет. Вопрос «кто я» — не блажь и не возрастное. Это нормальная работа, которую человек обязан проделать, чтобы стать собой. И у этой работы есть свой исследователь.

Психолог Эрик Эриксон описал взросление как последовательность задач: на каждом этапе у человека своя. Подростковая — собрать себя в одно целое. Понять, кто ты, каким ценностям принадлежишь, за что держишься. Эриксон назвал этот период кризисом идентичности — и слово «кризис» здесь не про срыв и не про болезнь.

Это слово сбивает с толку, поэтому сразу метафора. Кризис идентичности — как ремонт в комнате, где ты живёшь. Старая мебель вынесена, новая ещё не расставлена, всё в коробках, и пару недель ты спишь среди этого хаоса. Это не «дом сломался». Это дом перебирают, чтобы в нём стало можно жить дальше.

Раньше у этой задачи был обозримый горизонт. Подросток мучился вопросом «кто я», пробовал разные версии себя — и к молодости выходил с ответом. Не окончательным, но рабочим: вот мои ценности, вот мой круг, вот моя профессия. Коробки разобраны, мебель стоит. Можно жить.

Так это работало, когда жизненные опоры были устойчивее. Но если сами опоры всё время меняются, ремонт не кончается.

Потому что коробки тебе подвозят каждый день — теперь прямо с экрана. Открываешь ленту — и там сто готовых версий, кем можно быть: вот этот в тридцать бросил всё и уехал, вот эта построила дело с нуля, вот целая стайка людей живёт так, как ты, кажется, тоже хотел. А рядом уже продают эти версии в розницу: «стань продуктовым дизайнером за шесть недель», «найди своё призвание за выходные», курс, марафон, подписка на новую жизнь. И ты набираешь их, как ярлыки, — ещё одна версия себя, ещё одна, — и контур «кто я» от этого не проясняется, а расплывается сильнее. Только успел расставить свою мебель — привезли новую, и опять кажется, что стоит не то и не там.

Ответ ищут там же, где всё остальное, — снаружи и побыстрее. Отсюда тесты «кто ты на самом деле». Проходишь пятый по счёту: на типаж, на архетип, на скрытое призвание. Получаешь красивый ярлык — «ты вот такой». На секунду легчает: наконец-то определили. А через час ярлык скукоживается, и внутри ровно та же пустота, что была до теста.

И это закономерно. Ярлык снаружи не закрывает вопрос «кто я» — он его только заглушает. Кто ты — не выясняется по результатам теста, как группа крови. Это собирается изнутри, из того, что ты сам прожил, выбрал и за что отвечал. Чужая табличка с надписью «вот такой ты» к этому не пришивается.

Поэтому кризис, у которого раньше был обозримый конец, тянется и в тридцать, и в сорок. Человек спрашивает себя «а это вообще моя жизнь или я живу по чужому сценарию» — и спрашивает снова и снова, не находя дна.

Только не перепутай. Дело не в том, что ты не справился с задачей, которую все вокруг давно закрыли. Дело в том, что условия задачи поменяли. Раньше комнату обставляли один раз. Теперь тебе бесконечно подвозят чужую мебель и спрашивают, почему у тебя до сих пор беспорядок.

Ремонт без конца выматывает. Но дело не только в том, что собирать себя приходится самому и без конца. Дело в том, по чему ты при этом равняешься. Потому что чужие коробки приезжают не абы как — они приезжают красиво упакованными. Лента подвозит не просто чужие жизни, а вит-

рины, рядом с которыми твоя комната кажется неприбранной. И вот здесь пора внимательнее посмотреть на витрины.

Чужая витрина против твоей кухни

Лента катится сама, почти без тебя. У Кати — идеальный завтрак с авокадо у окна с видом на море. У бывшего одноклассника — новая машина и подпись «наконец-то решил-ся». У знакомой по работе — отпуск, которого ты не можешь себе позволить третий год подряд.

А вокруг тебя — немытая посуда со вчера, неотвеченное письмо от начальника и носок, который ты ищешь уже десять минут.

Вот и весь фокус. Ты сравниваешь свою кухню с чужой витриной.

Витрина — это то, что человек выставил наружу: лучший кадр из сотни, удачный день из тридцати, угол комнаты, где прибрано. Кухня — это твоя изнанка, которую видишь только ты: усталость, бардак, сомнения, тот самый носок. Беда в том, что чужую кухню тебе никто не показывает. Ты видишь только витрины — и честно сравниваешь их со своей кухней.

Как замечала та же Тёркл, в цифровой среде мы показываем отредактированную версию себя. Каждый понемногу становится собственным пресс-секретарём. Не врём напрямую — просто показываем отглаженную версию. Каждый. Постоянно.

Злого умысла тут нет. Ты сам делаешь ровно то же: выкладываешь не фотку с заплаканным лицом после тяжёлого

дня, а ту, где ты на фоне заката и вроде живёшь неплохо. Все производят витрины — и все потом сравнивают себя с чужими.

Дальше включается простая арифметика, от которой никуда не деться. У тебя одна жизнь со всей её изнанкой. А витрин в ленте — сотни, и добрая часть из них обработана ИИ-фильтром до такого глянца, какого и в жизни хозяина кадра нет: пара тапов в приложении — и кожа идеальная, талия тоньше. И сколько бы у тебя ни было хорошего, всегда найдётся чей-то кадр, где лучше: дом просторнее, тело подтянутее, отношения теплее, дети спокойнее.

Так рождается хроническая недостаточность — ровное фоновое чувство, что ты немного не дотягиваешь. Листаешь вечером — и ловишь не зависть к конкретной Кате, а ровное «я везде чуть позади». Не позади конкретного человека, а позади идеала, собранного из тысячи чужих обложек и не существующего в природе. Это как пытаться выглядеть на уровне коллажа из лучших черт пятидесяти разных людей. Проигрыш зашит в правила.

И вот что выходит само собой. Самый липкий рычаг во всей этой механике — как раз сравнение, и держится он на счёте «одна твоя жизнь против сотни витрин». Оно слегка задевает, и ты листаешь дальше, чтобы догнать, проверить, ещё раз убедиться. Никто не выстраивал заговор против тебя лично: просто среда устроена так, что твоё внимание на этом сравнении и удерживается дольше всего.

Открыл, чтобы стало легче. Стало хуже. Открыл снова.

Важно, что от этого сравнения размывается не только настроение. Размывается ответ на вопрос «а чего хочу я». Когда перед глазами всё время чужие желания — чужие квартиры, чужие тела, чужие маршруты, — собственное «хочу» теряется в этом шуме. Ты начинаешь хотеть то, что положено хотеть по витринам. И всё дальше отходишь от того, что зовёт именно тебя.

Кухня у тебя одна, и она настоящая — со всем бардаком. Витрин — бесконечность, и все они слегка ненастоящие. Сравнить первое со вторым — заведомо проигранная партия. И тут речь не о том, чтобы «меньше сидеть в телефоне». Речь о том, что мерить свою жизнь по чужим обложкам — всё равно что взвешиваться на чужих весах, которые специально настроены показывать тебе минус.

Без ответа «кто я» нет ответа «чего хочу»

Помнишь человека из начала главы? Того, кто ещё в кровати пролистал сотню чужих жизней — переезды, запуски, прессы кубиками — и встал с ощущением, что отстаёт.

Он листал и листал. Сотню чужих историй открыл. А свою так и не открыл ни разу.

А когда он закроет телефон и спросит себя «чего я вообще хочу», ответа не будет. Не потому, что хотеть нечего. А потому, что некому хотеть.

Желание ведь не висит в воздухе. Оно всегда чьё-то. «Хочу» вырастает из «я»: из того, что мне важно, что мне идёт,

чем я готов заниматься, когда никто не смотрит. Убери «я» — и «хочу» теряет точку опоры.

Помнишь компас смысла из первой главы — тот, что показывает, куда тебе надо, а не где приятнее? Так вот, у него размагнитили стрелку. Прибор цел, шкала на месте, корпус блестит. Но стрелка не показывает никуда — крутится и замирает там, где остановилась. Спрашиваешь такой компас «куда мне идти» — он не врёт, он просто не знает. Ему нечем знать.

Каждое чужое «вот так надо» тянет тебя на себя. Желания у тебя не отнимают — просто под этими рывками ты перестаёшь держать хоть какое-то своё направление.

Раньше эту стрелку намагничивали за тебя — профессия, семья, место выдавали готовое «кто ты», и желания шли следом почти сами. Теперь некому: твёрдых опор больше нет, та самая текучая современность не выдаёт готовых каркасов. Стрелку приходится намагничивать самому — каждый день, своими руками, без инструкции.

И когда это не сделано, паралич желания — не каприз. Это система честно отвечает: некому хотеть, потому что «кто» ещё не собран.

Направление тебе никто не задал готовым, а сотня лент ежедневно сбивает его заново. На таком ветру не теряет курс только тот, кто специально его держит. Это работа, а не врождённый дар.

Сложи всё вместе — и понятно, почему стрелка размаг-

ничивается: ей просто не на что ориентироваться.

Из этого тумана и растёт «не понимаю, чего хочу».

Но дальше начинается странное. Допустим, ты всё же подходишь к выбору — куртку купить, кем работать, как жить. Казалось бы, чем больше вариантов, тем легче: бери что нравится. На деле — наоборот.

Чем длиннее список, тем тяжелее ткнуть пальцем. Размытое «я» и бесконечная витрина вариантов встречаются — и выбор не освобождает, а придавливает.

Почему изобилие вариантов не рождает желание, а душит его, — следующая глава.

Глава 3. Почему перебор не рождает желание

Вечер пятницы. Наконец-то диван на двоих: плед, чай, законное право ничего не делать. Берёшь пульт — сейчас выберешь хороший фильм.

Через сорок минут ты всё ещё листаешь без фильма.

Эт

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.