

В ЛЕСУ АЛГОРИТМОВ. БЛОГ КАК
ИНИЦИАЦИЯ: СКАЗКИ О СТРАХЕ
ЧУЖОГО ВЗОРА И ПОИСКЕ
ПОДЛИННОГО Я В СОЦСЕТЯХ

ДИАНА СТЕЦ

Диана Стец

**В лесу алгоритмов. Блог
как инициация: сказки о
страхе чужого взора и поиске
подлинного Я в соцсетях**

«Автор»

2026

Стец Д. А.

В лесу алгоритмов. Блог как инициация: сказки о страхе чужого
взора и поиске подлинного Я в соцсетях / Д. А. Стец — «Автор»,
2026

Сегодня ведение социальных сетей и построение личного бренда стали главным условием профессиональной востребованности для миллионов специалистов. Однако традиционный маркетинг предлагает лишь внешние инструменты (чек-листы, скрипты, воронки продаж), полностью игнорируя глубокое психологическое сопротивление автора. Эксперты сталкиваются с парализующим страхом хейта, синдромом самозванца, жестким перфекционизмом и тотальным выгоранием от необходимости транслировать «идеальный фасад». Замысел книги — исследовать пространство блогинга не как техническую рутину, а как современный обряд инициации. Автор предлагает революционный взгляд на личный бренд через синергию классического психоанализа и юнгианской сказкотерапии. Книга доказывает: древние мифологические сюжеты в точности описывают метаморфозы, которые переживает современный человек на глазах у виртуальной толпы.

© Стец Д. А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Глава 1: Сказка о потерянном времени	8
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Диана Стец

В лесу алгоритмов. Блог как инициация: сказки о страхе чужого взора и поиске подлинного Я в соцсетях

Введение

Писать книгу, как и делать первые шаги в блоге - очень непростая задача. Любое проявление в новом пространстве всегда оказывается, с одной стороны, манящим и притягательным, а с другой - пугающим и отталкивающим. Как и когда-то, создавая профессиональную страницу в интернете, сейчас, начиная писать эту книгу, я просто делаю шаг... и попадаю в неизвестность, которую мне еще предстоит исследовать. Я приглашаю вас, дорогие читатели, разделить это исследование со мной. Я могу быть хорошим проводником для вас в теме первого шага в вашем проявлении в соц.сетях и одновременно с этим быть проводником и для себя, в новой для меня ипостаси автора книги.

Я всегда любила писать и писала научные статьи на тему классического психоанализа в различные научные журналы. Я всегда любила читать и знала, что мифы и сказки - ничем не хуже научных трудов именитых авторов или литературной классики. Я всегда любила работать с людьми и сейчас хочу сделать эту работу полезной для многих, а не только тех, кто приходит ко мне в кабинет или на онлайн встречу.

Несмотря на то, что я не являюсь юнгианским аналитиком, я с большим удовольствием читала огромное множество книг, написанных в этом подходе. То, что юнгианские терапевты прочно ассоциируются с методом амплификации не мешает мне чувствовать себя вправе использовать ту же систему, не относясь к этой школе. Ведь и Фрейд вдохновлялся мифами для своей теории, и Беттельгейм подробно описывал сказки и их плодотворное влияние, и Фромм изучал «забытый язык» мифов и сновидений.

Сказки - это, действительно, мощный помощник в сложных ситуациях и понимании себя. Еще древнегреческие философы поняли, что трагедия ведет к катарсису - освобождению души. Мифы и легенды, которые испокон веков передавались от одного поколения к другому, несли не столько развлекательную функцию, сколько опосредованно формировали в людях понимание границы «добра» и «зла», воспитывали силу духа, обучали необходимым социальным навыкам и передавали важный опыт о том, что в обществе разрешено, а что - нет. Для детей сказки играют особенно важную роль. Сказки помогают детям взрослеть и проходить определенные кризисы взросления, с которыми сталкивается каждый ребенок. Ребенку может казаться невыносимым проходить тот или иной этап, например, сепарации с матерью, но читая истории о детях, которые тоже боялись, но все же ушли и встретили приключения, а потом вернулись домой - сепарационная тревога отступает, и у ребенка появляется больше смелости отходить и развиваться. Интересно в этом отношении отличие сказки от мифа. Как утверждает Беттельгейм, в сказках герои всегда максимально похожи на любого из нас, это позволяет нам быстро идентифицироваться и проживать вместе с героями их взлеты и падения, в мифах же герои всегда недостижимо идеальны, они не похожи на нас с вами, они воплощают те недостижимо высокие моральные стандарты, к которым мы можем только стремиться. Поэтому же в сказках герои носят распространенные имена для своей культуры или вообще обходятся без имени (например, Красная Шапочка или Спящая Красавица). В мифах же у героя необычное имя, которое, словно изначально и было задумано, как имя нарицательное. В мифах герои

всегда полубоги или избранные для великой цели. Нам не так просто себя с ними ассоциировать. В связи с этими различиями - у мифа и сказки абсолютно разные функции. Сказки помогают преодолеть кризисы, легитимизировать какие-то пугающие чувства и получить надежду на хороший исход. Сказки нарочито просты и понятны каждому, хотя и включают в себя бесконечное множество зашифрованных смыслов. И именно их простота позволяет обойти бессознательное сопротивление и попасть в самое «яблочко», разрешая сложные внутриспсихические конфликты детей и взрослых во время очередных кризисов взросления и индивидуации. Если в состоянии кризиса обратиться к мифу, где обычно все трагично заканчивается, а герой не всегда обладает человеческим набором эмоций вроде стыда или зависти - вряд ли это будет стоящей помощью. К мифам стоит обращаться в других ситуациях - для саморазвития и поиска нравственного ориентира.

Мы в этой книге будем обращаться и к сказкам, и к мифам. Будем исследовать какие универсальные сложности встречаются на протяжении всей истории человечества и как они снова проявляют себя в новую технологичную эпоху. Казалось бы как древние сказания могут помочь нам сейчас, когда у нас есть ИИ и значительные достижения в области науки? Зачем нам доверять необразованным туземцам, которые совершали жертвоприношения, чтобы спасти урожай, когда мы придумали заводы и оперативные международные перевозки? Если бы у нас была машина времени - скорее это мы могли бы их чему-то научить. Тем более что сочинители сказок и легенд могли понимать в соц.сетях, блогинге и личном бренде?

Миф — это карта, нарисованная теми, кто прошел этот путь за тысячи лет до появления соц. сетей

Однако за сотни лет технологического прогресса человек изменил все вокруг себя, кроме собственной природы и структуры своего бессознательного. Меняются декорации, инструменты и скорость передачи данных, но «операционная система», которая управляет нашими страхами, желаниями и мотивами, осталась прежней. Древние туземцы и авторы сказок могли ничего не знать о блокчейне, алгоритмах продвижения коротких роликах в соц.сетях или таргетированной рекламе, но они были исследователями человеческой души ничуть не хуже, чем мы сейчас. У них не было лабораторий и МРТ, но у них были тысячелетия наблюдений за тем, как человек справляется с кризисами, как он реагирует на неизвестность, как он проживает потерю и как он ищет признания среди себе подобных.

Когда мы выходим в публичное поле, запускаем блог, пытаемся заявить о себе рынку, мы сталкиваемся вовсе не с техническими сложностями настройки личного кабинета. Мы сталкиваемся с первобытными, хтоническими страхами:

- Страхом быть отвергнутыми стаей (социумом);
- Страхом показать свою уязвимость или, наоборот, свою хищную, «непричесанную» силу;
- Тревогой перед Хаосом, который затапливает нас, когда мы лишаемся привычных ориентиров.

Все эти состояния детально описаны и картографированы в мифах и сказках - зашифрованных психологических инструкциях по выживанию. Алгоритмы соцсетей обновляются каждый месяц, ИИ совершенствуется каждый день, но архетипы психики — те самые глубинные рельсы, по которым катятся наши мысли и эмоции — не менялись со времен Гомера и его предшественников.

Я предлагаю окунуться в эту книгу как в путешествие и исследование нового опыта. Возможно с чем-то, что здесь написано, вы будете не согласны. И вы имеете на это право. Но я предлагаю побыть с этим, поисследовать себя в состояниях несогласия и согласия, почув-

ствовать, что меняется внутри вас пока вы перелистываете страницы, потому что что-то обязательно будет меняться. И я бы хотела, чтобы вы открылись и доверились этому опыту.

Мы привыкли, что темы интернета, блогерства и соц.сетей связаны с курсами или короткими видео, где быстро дают алгоритм действий и рассказывают какая должна быть точка «Б» и как до нее добраться. Я же предлагаю не воспринимать эту книгу и блогерство вообще как путь из точки «А» в точку «Б». Я предлагаю окунуться в свою точку «А», узнать себя настоящего. В том числе с помощью блогерства и соц.сетей *как инструмента*. А какая будет точка «Б» мы даже не можем загадывать. Мы вступаем на «Путь героя» и не можем знать, какие приключения нас ждут. Тем более их планировать. Но можем открывать себя им навстречу и удивляться тому, что происходит.

Мне не очень нравится линейное восприятие, в том числе в целеполагании, где всегда надо ставить себе точки, от которых к которым следует двигаться. Во-первых, восприятие жизни, как отрезка прямой линии заставляет нас постоянно сравнивать себя с другими, потому что, следуя этой концепции, мы как марафонцы бежим на одной прямой дистанции, и тогда действительно кто-то впереди, а кто-то позади. Во-вторых, этот короткий прямой отрезок тревожит своим быстрым и предсказуемым окончанием. Если время линейно - то мы постоянно тревожимся о его потере и скором завершении. Здесь я склонна принимать веру наших предков в цикличность времени. Говоря о том, чему они нас могут научить - я без сомнений выбираю учиться восприятию времени как цикла. За летом придет осень, за осенью - зима. И так каждый год. В каждый сезон есть свои задачи, которые продиктованы природными циклами. Не из-за того, что надо дойти до точки «Б», а из-за того, что в данный момент времени это ощущается своевременным. А затем будет новое время, которое будет подходящим для чего-то другого. И задача - не выполнить план, а жить гармонично природным циклам и своей внутренней природе. Это, в том числе, я подразумеваю под тем, что говорю об исследовании своей точки «А».

Блог начинается не с первого поста, а с первого честного взгляда
внутрь себя. Невозможно стать видимым для других, оставаясь
слепым к самому себе.

А что касается линейного восприятия, которое внушает, что мы все соревнуемся на одном забеге - я считаю, нет, я знаю, что у каждого из нас свой уникальный путь. Жизнь - это не прямая линия и уж точно не одна прямая линия на всех. Если кто-то раньше добился успеха - это не значит, что он выиграл, возможно, его успех совершенно не подходит вам, а может даже и ему самому. Вместо того, чтобы соревноваться - имеет смысл узнать «а что для меня успех?». Успех редко связан с материальными вещами, скорее это когда удастся гармонично реализовать свой внутренний творческий импульс. Поэтому чужой успех точно не пригодится.

Завершая введение, хочу подчеркнуть, что в этой книге мы изучаем, в первую очередь, самих себя. Возможно кого-то этот подход разочарует. Но если вы ожидаете, что здесь будет много про других и ничего про вас, то я не смогу оправдать ваши ожидания. Я уверена, что другие не так важны, как мы сами. Поэтому писать о них мне совершенно неинтересно. Зато очень интересно быть проводником в ваш внутренний мир, в который мы сможем погрузиться благодаря взаимодействию с другими в соц.сетях.

Глава 1: Сказка о потерянном времени

Главный парадокс нашей эпохи: мы постоянно жалуемся на нехватку времени, а потом сами его «убиваем». Зависимость от гаджетов и соц.сетей - это одна из самых больших проблем ныне живущих поколений, и именно с этой темы я бы хотела начать свою книгу.

Очевидно, что проблема зависимости касается не только детей и подростков. Родители часто приводят к психологам детей с проблемой интернет-зависимости, они всегда так искренне переживают за своих детей, это видно, без сомнений они действительно хотят им помочь, но почему-то остаются абсолютно слепы к собственному зависимому от интернета поведению.

Довольно часто мать, рассказывая причину обращения - зависимость ее ребенка-подростка от телефона или компьютера, сама не выпускает из рук телефон, на котором, как новогодние гирлянды, мелькают уведомления из разноцветных соц. сетей. «Там моя работа» - каждый раз говорят они. И остаются уверены, что раз работают через интернет, то бесконечный и ежедневный контакт со смартфоном - не зависимость.

Дети, конечно, во всем копируют своих родителей. И здесь будет наивно полагать, что копирование детей постоянного контакта с гаджетами ограничивается только функциональным их использованием на постоянной основе. Все мы что-то там ищем. Все мы удовлетворяем какие-то свои потребности этим смартфоном. Все мы от чего-то туда убегаем. Или от кого-то?

Когда вы чаще всего хватаетесь за телефон и бесцельно листаете ленту? После пробуждения или перед сном? Когда устали или когда тревожитесь?

Мы хватаемся за смартфон как за спасательный круг, но не для того, чтобы куда-то плыть, а чтобы не услышать гул собственной внутренней пустоты.

Наш смартфон — это Черное Зеркало (как в знаменитом сериале). Когда мир вокруг нас затихает - наша психика инстинктивно приближается к «источнику» - к нашей внутренней сути. И в этой паузе из глубины начинают подниматься наши глубинные дефициты, наши страхи, наши переработанные травмы, наша экзистенциальная пустота. И нам становится невыносимо страшно побыть наедине с этим.

Мы заходим в соцсети потому, что боимся встретиться с собой.

В Замке Синей Бороды были сотни прекрасных комнат (социальные роли, маски). И одна-единственная маленькая, темная комната, которую запрещено было открывать. Когда мы остаемся наедине с собой - ключ сам собой начинает поворачиваться в замке этой запретной комнаты. И мы знаем, что там внутри лежит что-то страшное. Там лежат свидетельства наших несбывшихся надежд, наша вытесненная Тень, наша уязвимость. Мы панически боимся туда смотреть. И смартфон здесь работает как занавеска, которую мы судорожно задерживаем поверх замочной скважины.

Но правда в том, что все эти свидетельства уже не так опасны и страшны. Давным давно закрыв комнату и запрещая всем заглядывать в нее - миф о ней стал более пугающим, чем реальность.

Помните главный триллер всех детских утренников про Тараканище, где гигантские носороги и зубастые акулы в панике сдают свои позиции, а волки от испуга кушают друг друга? Это гениальное пособие по коллективной невротизации под авторством Корнея Чуковского -

лучшая иллюстрация того, как работает вытеснение: в темноте закрытой комнаты нашего внутреннего Замка Синей Бороды даже самый нелепый рыжий таракан начинает казаться непобедимым.

Пока однажды мы не наберемся смелости взглянуть на темноту и увидеть что она скрывает в реальности, а не в наших фантазиях о ней.

Но однажды поутру

Прискакала кенгуру,

Увидала усача,

Закричала сгоряча:

«Разве это великан?

(Ха-ха-ха!)

Это просто таракан!

(Ха-ха-ха!)

Таракан, таракан,

таракашечка,

Жидконогая

козявочка-букашечка.

И не стыдно вам?

Не обидно вам?

Вы — зубастые,

Вы — клыкастые,

А малявочке

Поклонились,

А козявочке

Покорились!»

Таракана в итоге съела птичка, а звери леса получили бесценный урок, что не все то непобедимый великан, что таким кажется. Забираем этот мудрый урок и себе.

Еще один показательный шедевр детской литературы - сказка про Енота и Того, кто живет в пруду. Краткое содержание:

Маленький крошка Енот отправляется в одиночку на пруд, но панически пугается того, кого видит в отражении воды. Звери советуют ему вооружиться камнем и палкой, но у «жителя пруда» появляется точно такое же оружие. Оказавшись дома, он делится своим страхом с мамой, и та дает ему простой совет: вернуться к источнику без оружия и просто улыбнуться. Енот выполняет наставление, видит в ответ доброжелательную улыбку своего отражения и понимает, что Тот, кто живет в пруду не такой уж и страшный.

Получается, что мы как крошка Енот боимся встретиться с собой и приносим на эту встречу оборонительную палку, которую в наших руках заменяет смартфон. Как и «великана» Тараканище наша психика дорисовывает ужасу масштаб в сотни раз больший, чем проблема имеет в реальности. Мы боимся себя и своего вытесненного потому что однажды поверили, что это невыносимо. Но так ли это?

Вовсе нет, но бегство от этой иллюзорной опасности успело стать нашей главной ментальной привычкой. Экран телефона превратился в идеальное убежище.

Мы добровольно выбираем виртуальный кокон, как Сайфер в фильме «Матрица», который осознанно предает команду ради возможности вернуться в иллюзию, есть бутфорский сочный стейк и ничего не знать о настоящем положении дел. Вместо того, чтобы обживать эту реальность, делать ее устойчивой и проявляться в ней, мы малодушно ищем способ уснуть.

Мы соглашаемся на сладкий виртуальный сон только потому, что у нас пока нет мужества стать хозяевами на собственной территории.

В «Одиссее» Гомера главный герой Одиссей, возвращаясь домой в Итаку после Троянской войны, попадал в разные приключения, в том числе, в начале своего путешествия оказался на острове лотофагов (или лотосоедов). Это мирные люди, которые не проявляют агрессии. Их единственное занятие - сбор и поедание плодов лотоса. Одиссей послал своих разведчиков, и лотофаги радушно встретили их и угостили своими плодами. Едва попробовав лотос, разведчики:

1. Потеряли память о доме, о своих женах и детях.
2. Утратили волю к продолжению пути.
3. Перестали чувствовать время.

Они хотели только одного: сидеть на песке и бесконечно жевать эти сладкие плоды. Одиссею пришлось буквально за шкурку тащить их на корабли, связывать и бросать под скамьи гребцов, пока те рыдают, умоляя оставить их в этом «райском» забытии. Спутникам больше не нужна была Итака, им не нужны были великие цели. Сладкий сок растения дарил им состояние «вечного рая», где нет ни боли прошлого, ни ответственности за будущее.

Сегодня роль этого лотоса играют бесконечные ленты. Мы заходим туда на минуту, но «съедая» первый попавшийся плод - яркую картинку или короткое видео - и наша Итака, наши обязательства, наши мечты о будущем, о самореализации, о глубоких отношениях, блекнут и кажутся бесконечно далекими и неважными. Мы не замечаем, как становимся цифровыми лотофагами, сидящими на берегу океана, пока наши корабли гниют в гавани, так и не дождавшись своего капитана. Сладость пассивного потребления оказывается сильнее, чем сила воли и внутренняя истина.

Заметьте, что народ лотософагов не агрессивен, у них нет армии и врагов. При этом их «оружие» гораздо страшнее, так как обволакивает и уносит в пучину забвения. Их лотосы заставляют верить вкусившего их, что он сам не хочет ничего другого. И это самое коварное оружие - внушать желания и управлять ими.

Нам знаком этот механизм не только по соц.сетям, но и по капиталистической системе вообще. Постоянная реклама, взращивание потребителей, скрытые маркетинговые кампании - во всем этом многообразии чужих голосов, которые внушают, чего ты должен хотеть - очень легко потерять свой собственный голос. И если привыкнуть к голосам других внутри себя, то, действительно, оставшись с собственным голосом наедине может быть неуютно - ведь он кажется незнакомым. И «залипание» в ленте становится способом справиться с этим чувством.

И в этой связи интересно задаться вопросом: «а для чего мне время?». Сейчас много разговоров о том, что время ускорилося, что времени не хватает, что необходимо учиться осознанному проживанию времени, что следует управлять временем, находить баланс между рабочим временем и отдыхом. Но что если заглянуть за эти красивые формулировки? Что лично для вас время? Как вы понимаете, что потратили его зря? А что дает ощущение, что не зря? Чем бы вы хотели наполнить свое время? И как для вас связаны понятия «жизни» и «времени»? Они - одно и то же или они просто взаимосвязаны?

У древних славян были понятия «век» и «доля». «Век» обозначал сразу и время, и жизненную силу, и срок человеческой жизни. «Доля» - это удел, предопределенная судьба. Известная исследовательница славянской культуры Седакова пишет: «Одно из центральных представлений славянской архаической картины мира, *доля* заключает в себе понятие о жребии, уделе, роковым образом предопределенном будущем как части некоего целого, доставшейся отдельному человеку и находящейся во взаимосвязанных связях с другими частями, долями. *Век* как некоторый объем жизненной силы распределен между всеми членами человеческого общества, поэтому мотив вампиризма, питания чужой жизнью (кровью, силой) в архаических представлениях о стариках не случаен. На том же принципе взаимосвязанности отдельных частей, *доля* основаны сложные славянские представления о *споре*, которую магическим образом один человек может отнять у другого (или у его скота, у его зерна)». То есть у наших предков понятие жизни было неразрывно связано со временем и более того - жизненная сила делилась на всех людей, как урожай на общину. Человек, который умер преждевременно, не своей смертью, считался недожившим свой век и вызывал опасения, так как мог возвращаться в качестве призрака. Но бывали и те, кто вызывал подозрения в слишком долгой жизни - вампиры - пережившие свой век, забирающие жизненную энергию у других.

Время также воспринималось, как имеющее собственную качественность и количественность, объем - спору. Седакова пишет: «кроме таких простых значений *спору* и *спорности*, как плодovitость, способность производить изобилие, есть более сложные значения, связанные с употреблением времени: например, корм, обладающий *спорностью*, расходуется медленно;

человек, обладающий *спорой*, за то же время может и не торопясь сделать больше других. Присутствие мертвеца в доме может отнять *спору* (всхожесть, урожайность) у хлеба (против чего предпринимаются определенные магические действия). Тот, кто приобретает *спору* больше обыкновенной, отнимает ее у других, подобно тому как старик *ест чужой век*. В обоих случаях перед нами специфическое представление о роковой предопределенности не только *частей*, *доль*, но и объема *целого* (которое можно представить — и обряды представляют — в образе хлеба, разделенного на части) и, о невозможности новых источников энергии и жизненной силы».

Я не предлагаю возвращаться к ритуалам наших предков и делить хлеб, но предлагаю задуматься о том: «а на что я трачу свое время и свою жизненную силу?». Тем более идею предков об ограниченности энергии и жизненной силы успешно подтвердил физический закон о сохранении энергии, согласно которому энергия не возникает из ниоткуда и не исчезает бесследно, а лишь переходит из одной формы в другую или передается от одного тела к другому, но ее общее количество в замкнутой системе остается постоянным.

Как это работает с психической энергией? Разве мы не можем добыть себе больше энергии в медитации или на женских практиках? Можем. Но это не будет энергия из нового источника, к которому мы подключаемся и лучше себя чувствуем. Это та энергия, которая всегда была в нас, но мы предпочитали с ней не соприкасаться и даже прятать ее от себя. Идеальный пример на эту тему - подавление агрессии. Агрессия воспринимается как негативное чувство, она пугает, и мы бессознательно стараемся ее не испытывать. Мы ее подавляем. И докладываем сознанию, что никакой злости нет. Тем не менее, чтобы подавить злость, необходимо затратить еще больше энергии, чем находится в объеме самой злости. В итоге: большое количество энергии подавляется с помощью еще большего количества энергии. А мы думаем, а что это у нас сил совсем нет. И когда, например, приходим к психологу и в безопасном пространстве потихоньку распаковываем все эти вытесненные эмоции - высвобождается колоссальное количество энергии. Новая ли она? Нет, она всегда была внутри нас.

Так вот, говоря о жизненной силе - или энергии, или либидо, можно утверждать, что ее у нас если не много, то точно достаточно для реализации наших самых смелых целей. Единственное, что стоит на пути - наши внутренние конфликты. Рождаемся ли мы с определенным количеством жизненной энергии и все ли имеют одинаковый запас - я, к сожалению, не знаю, но мне и не интересно. Зато знаю, что для жизненной энергии важна еще и направленность. Фрейд называл это катексисом. Наше либидо катектирует определенный объект (инвестирует собственную энергию в мать, любимого человека, работу, хобби и так далее). И важно, чтобы связь с этим объектом была взаимной и здоровой. Потому что если постоянно инвестировать в недоступный объект, не получая обратной связи - это приведет к меланхолии и истощению «Я».

Как вы думаете, ваши инвестиции в скроллинг являются выгодным вложением? На этот вопрос нет правильного ответа. Для кого-то на разных этапах жизни ответы будут меняться. И, если просмотр соц.сетей на данный момент занимает приличное количество времени, значит, у психики есть своя выгода. Возможно, убежать от чего-то, а, возможно, накопить силы для нового рывка.

Возвращаясь к древнеславянским взглядам на время и жизненную силу, хочу отметить, что идея о краже и потере времени сохраняется до сих пор даже в виде метафор. Ну и в виде культурных памятников. Помните фильм «Время» 2011 года? Шедевр! Время - как валюта.

А самая известная сказка на эту тему - это, конечно, пьеса Евгения Шварца «Сказка о потерянном времени», повествующая о том, что время нельзя тратить безответственно. Если не жить активно и осознанно, жизнь «уходит» раньше времени. Но это можно остановить, если взять ответственность и действовать. Подобные сюжеты можно встретить и в германской культуре (сказка о Карл Катце, которого гномы напоили зельем, и он пропустил 100 лет своей

жизни), и в американской классике (рассказ В. Ирвинга о Рип ван Винкле - пастухе, который уснул на 20 лет). Нам же более знакома пьеса Шварца, поэтому обсудим ее.

Коротко напомним сюжет:

Главный герой - школьник Петя Зубов, ленивый и рассеянный мальчик, который все время откладывает дела «на потом» и тратит время впустую. Он и еще несколько детей, которые не ценят свое время, теряют его буквально: злые волшебники крадут у них потерянное время и молодеют за его счет, а дети внезапно превращаются в стариков.

Петя, став старым, сталкивается с одиночеством и беспомощностью. Постепенно он узнает, что время можно вернуть, если найти волшебников и повернуть стрелки часов назад, но сделать это нужно сообща и вовремя. Дети объединяются, преодолевают страх и пассивность, находят логово волшебников, возвращают свое время и снова становятся детьми. Волшебники же, потеряв украденное время, исчезают.

Пьеса гениально повторяет мотив древнеславянских представлений о «веке». Вампиры крадут чужую молодость, а кто-то неполноценно проживает свой век. Но теперь за этот процесс ответственны не злые силы, а мы сами. По мнению Шварца никто не может просто так украсть наше время, мы сами буквально отдаем его в чужие руки, занимаясь не полезной для нас деятельностью. Здесь я хочу подчеркнуть, что не любая продуктивная деятельность полезна, а любое ничегонеделание - вредно. Разницу прекрасно описал Эрих Фромм в своем бестселлере «Искусство любить», ведь есть активное внутреннее действие, например, созерцание или любовь. А есть внутреннее бездействие даже в трудоголизме.

Так или иначе, сказка Шварца идеально подходит проблеме интернет-зависимости. Мы ненадолго заходим проверить сообщения, а через час находим себя, выбирающими швабру на маркетплейсе. Как это произошло? Какие злые волшебники украли этот час? И если время не исчезает в никуда - значит ли это, что оно становится «молодостью» (капиталом, охватами, прибылью) для кого-то другого?

Я предупреждала, что в книге будет гораздо больше вопросов, чем готовых ответов. Познание себя - это процесс, который никогда не будет полностью завершен. Это постоянное исследование, подогревающее интерес к новым вопросам, многие из которых так никогда и не найдут ответов. Я знаю, что многим из вас хочется, чтобы я или кто-то другой рассказал вам кто вы, каков ваш путь, как вы можете быть полезны этому миру, в чем ваша уникальная сила. Но я не могу этого знать. Честно говоря, я до сих пор не знаю ответов на эти вопросы по отношению к себе и своей жизни. Я просто с каждым новым исследованием становлюсь все более свободной в том, чтобы пробовать прикладывать свою творческую энергию разными способами. И в этом я нахожу свое удовольствие и свой смысл. Познание себя - для меня уже смысл и удовольствие. Помощь в познании себя другим - тоже. Я провела много лет и потратила много денег в надежде, что другие объяснят мне кто я и какая я. Я ходила к астрологам, шаманам, духам, психоаналитикам. Я спрашивала мужа: «Почему ты меня любишь? За что ты меня любишь?». Я спрашивала подруг: «Я провожу маркетинговое исследование для развития личного бренда, какие у тебя ассоциации со мной? Как ты можешь меня описать?». Все это, в корне, сводилось к тому, что я ждала, что другие расскажут и покажут мне кто я. Но они, конечно, этого не знали. Подробнее об этом мы поговорим в следующих главах. Но хочу еще отметить, что «залипание» в соц.сетях тоже может быть связано с желанием увидеть свое отражение.

Для создания вовлекающего контента часто учат писать и говорить так, чтобы подписчики (и потенциальные подписчики) узнавали себя. Прямо так и учат: «Вы должны говорить языком ваших потенциальных клиентов, попадать в их боли и описывать ситуацию и чувства так, чтобы они узнавали себя». И вот мы, как потребители контента, подсаживаемся на эту иглу - нас отражают, нас понимают. И нам это нравится.

Нам нравится когда мы видим контент, в котором мы узнаем себя, потому что так мы узнаем себя.

Возвращаясь все-таки к теме времени хочу еще осветить важную идею, затронутую еще в Древней Греции. В греческой мифологии время имело два лица: Хронос и Кайрос. Хронос олицетворял неумолимость хода времени. Это божество часто сливалось в народном сознании с титаном Кроносом, пожиравшим собственных детей. То есть, это буквально время, которое съедает мгновение за мгновением. Кайрос же изображался крылатым юношей с весами и бритвой, он символизировал благоприятный момент, который нужно уловить. Если Хронос - это линейное, последовательное время, которое можно измерить и разделить на равные отрезки, время часов и календарей, неумолимое и безличное, то Кайрос - это время качественное (а не количественное), благоприятный момент, мгновение возможности. Хронос требует регулярности и дисциплины, а Кайрос внимания и готовности. Хронос отмеряет длительность, а Кайрос - созревание смысла. И, наконец, если Хронос - это пустой сосуд времени, то Кайрос - это его наполненность (смыслом).

Применяя эту информацию к интернет-зависимости я бы сказала, что Хронос это когда мы тратим время в соцсетях, заполняя пустоту бесконечным потоком. А Кайрос - когда контент резонирует с тем, что происходит внутри прямо сейчас, и становится частью нашего процесса, а не его избеганием. В Кайросе контент *входит* в жизнь, отзывается на внутренний запрос. Это пост, который мы сохраняем и перечитываем, цитата, которую хочется записать в дневник, видео, после которого можно остановиться и задуматься, а не листать дальше. Вместо того, чтобы использовать контент как Хронос - как анестезию, способ заморозить время, не дать ему коснуться нас по-настоящему, Кайрос касается и меняет что-то внутри.

Ну и кроме того, Хронос-потребление - это зависимость, автоматизм, компульсивное обновление ленты. «Еще один пост, еще одно видео, может быть там будет что-то важное». Время утекает, а ты остаешься голодным, потому что ел не то и не тогда, когда был действительно голоден. Кайрос-потребление - это выбор и насыщение. Ты находишь то, что нужно именно сегодня, именно тебе, и можешь остановиться, потому что получил то, за чем пришел, даже если не знал этого заранее.

Задания:

1) Упражнение «Часы Одиссея»:

1. Засечь время перед входом в соцсеть.
2. Зайти и выйти, когда «почувствуете, что пора».
3. Сравнить свое внутреннее ощущение прошедшего времени с показаниями часов.

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.