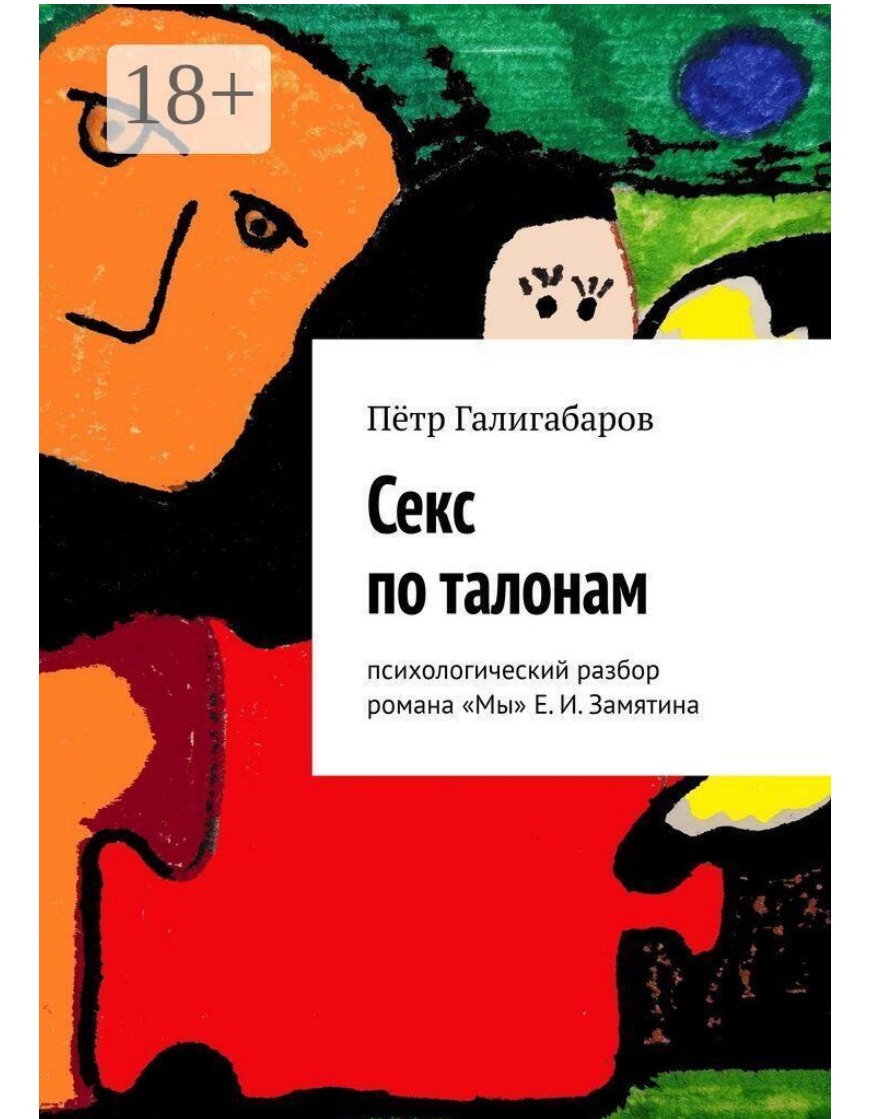


An abstract painting with a large orange face on the left, a green sky with a blue circle on the right, and a red area at the bottom. A white rectangular box with the text '18+' is in the top left corner.

18+

Пётр Галигабаров

Секс по талонам

психологический разбор
романа «Мы» Е. И. Замятина

Пётр Галигабаров
Секс по талонам.
Психологический разбор
романа «Мы» Е. И. Замятина

<https://litres.ru/74225733>

ISBN 9785007040563

Аннотация

Для психологов, филологов и всех, кто чувствует «должен» внутри. Разберём роман Е. И. Замятина «Мы» как учебник когнитивных ловушек. Д-503 без души? Ошибаетесь: он ревнует, страдает — и тонет в искажениях. «Долженствование», «аргумент к большинству», «искажение сдержанности»: вы узнаете их у героев, а потом... у себя. Разбор — не лекция, а зеркало. Для специалиста — инструмент, для читателя — ключ к собственному счастью. И ответ на вопрос: почему «секс по талонам» проигрывает живой страсти?

Содержание

Предисловие	5
Когнитивная ошибка №1: «Долженствование»	8
Конец ознакомительного фрагмента.	12

**Секс по талонам
Психологический
разбор романа «Мы»
Е. И. Замятина**

Пётр Галигабаров

Иллюстратор Пётр Галигабаров

Дизайнер обложки Пётр Галигабаров

© Пётр Галигабаров, 2026

© Пётр Галигабаров, иллюстрации, 2026

© Пётр Галигабаров, дизайн обложки, 2026

ISBN 978-5-0070-4056-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

*«Тихонько, отчетливо-металлически
постукивали мысли...»
Д-503*

Психология в переводе с греческого — «наука о душе». Но что делать психологу при разборе романа «Мы» Евгения Замятина? Ведь главный герой Д-503 — номер, у которого по замыслу Единого Государства души нет и быть не должно. А она берёт и появляется.

*«Ножницы-губы сверкали, улыбаясь.
— Плохо ваше дело! По-видимому, у вас образовалась душа.*

*Душа? Это странное, древнее, давно забытое слово.
Мы говорили иногда «душа в душу», «равнодушный», «душегуб», но душа...*

*— Это... очень опасно, — пролепетал я.
— Неизлечимо, — отрезали ножницы»...* (читаем мы в романе)

И далее — слог за слогом, страница за страницей — трескается стеклянная броня на математическом сердце. И мы, читатели, начинаем видеть нутро: способность любить, стра-

дать, ревновать, рефлексировать. В общем — обретать душу с точки зрения Евгения Ивановича Замятина. И уже гарантированный секс по талонам не кажется идеальным решением для удовлетворения «приятно-полезной функции организма»:

«Праздник — только с нею, только тогда, если она будет рядом, плечом к плечу. А без неё — завтрашнее солнце будет только кружочком из жести, и небо — выкрашенная синим жесть, и сам я...» (пишет Д-503)

Хочется большего. Вместе с ней одной. Хочется жить насыщенной жизнью.

А ведь не было такого. И ревности не было. Потому что душа отсутствовала, а когнитивные ошибки в голове зашкаливали.

Давайте рассмотрим их — свойственные персонажам антиутопии когнитивные искажения и то, как они влияют на качество их жизни.

Зачем?

Чтобы через образы Д-503, О-90, I-330 и других героев улучшить собственную жизнь. Чтобы ваше счастье было настоящим, а не тем, которое серо-неотвратимый «ИНТЕГРАЛ» обязан был разнести по всей Вселенной. Тем — бездушным.

Когнитивные ошибки — это регулярные сбои в логике, которые меняют то, как мы воспринимаем реальность, какие решения принимаем, как судим о событиях и как ведём себя. Подобные ошибки случаются сами собой и часто ускользают от нашего внимания, даже если человеку кажется, что он мыслит совершенно непредвзято.

Если вы увидите совпадения в мышлении с персонажами, то сможете помочь себе (например, поработав со специалистом в когнитивно-поведенческой терапии) минимизировать наносимый искажениями вред.

Начнём!

Когнитивная ошибка

№1: «Долженствование»

*«Что вам за дело — если я не хочу,
чтобы за меня хотели другие,
я хочу хотеть сама...»
I-330*

Цитаты из романа:

«Вы обязаны быть счастливыми!» и «Наши долг заставить их быть счастливыми!».

«Я спрашиваю: о чём люди — с самых пелёнок — молились, мечтали, мучились? О том, чтобы кто-нибудь раз навсегда сказал им, что такое счастье — и потом приковал их к этому счастью на цепь.»

«Я уверен, что мы победим. Потому что разум должен победить.»

«Долженствование» — убеждённость в том, что существуют жёсткие правила, как нам жить и чувствовать.

Единое Государство навязывает счастье через долг. Счастье под принуждением — это несвобода. Для Д-503 в начале повествования «несвобода» является синонимом благополучия:

«Инстинкт несвободы издревле органически присущ чело-

веку...»

Подобное его мировоззрение сложилось благодаря воспитанию и агитации. Но и Д-503 ощущал боль в некоторых ситуациях, когда осознавал, что делает что-то из «должен», а не из «хочу»:

«Я — из всех сил — улыбнулся. И почувствовал это — как какую-то трещину на лице: улыбаюсь — края трещины разлетаются всё шире — и мне от этого всё больнее...»

Рекомендация: Если вы говорите себе: «Я обязан (а) радоваться этой работе/отношениям», — спросите: чьё это на самом деле желание? Наше настоящее счастье не терпит слова «должен». Проверяйте «должен» на истинность: всегда ли это объективная необходимость (требования закона, например) или навязанная идея?

Иначе может получиться, как в романе:

«Я чувствую себя очень виноватой. Ясно, что должна быть не „просто-так-любовь“, а „потому-что-любовь“. Все стихии должны быть...»

«Долженствование в отношениях» — когда окружающие обязаны

Цитата из романа:

«Секундная скорость (её) языка должна быть всегда

немного меньше секундной скорости мысли». (такого мужчины ждёт от своей женщины)

Д-503 убеждён, что существует правильный способ чувствовать, говорить и вести себя с партнёром. Он даже эмоции хочет контролировать по правилам. О-90, с его точки зрения, обязана говорить не быстрее, чем думает. Мир должен быть предсказуемым. Он сам должен быть «правильным». Предки обязаны были додуматься до «детоводства»:

«Не смешно ли: знать садоводство, куроводство, рыбоводство (у нас есть точные данные, что они знали всё это) и не суметь дойти до последней ступени этой логической лестницы: детоводства. Не додуматься до наших Материнской и Отцовской Норм.»

Даже к своей любимой науке — математике — у Д-503 есть претензия. Он уверен, что всё в ней должно быть рациональным:

«Однажды Пляпа рассказал об иррациональных числах — и, помню, я плакал, бил кулаками об стол и вопил: „Не хочу $\sqrt{-1}$! Выньте меня из $\sqrt{-1}$!“ Этот иррациональный корень врос в меня как что-то чужое, инородное, страшное, он пожирал меня — его нельзя было осмыслить, обезвредить, потому что он был вне ratio.»

Если вы читали роман, то вспомните, как сильно страдал

Д-503 в момент нарушения установленных правил со стороны I-330: она передала ему розовый талон на секс, но не пришла и велела закрыть шторы, сыграть, будто они вместе. Мужчина страдал от вожделения и от нарушения женщиной «должна»!

С другой своей партнёршей — О-90 — мужчина тоже использовал обсуждаемую когнитивную ошибку, но для отказа от интима:

« — Я бы так хотела сегодня прийти к вам, опустить шторы. Именно сегодня, сейчас... — робко подняла на меня О круглые, сине-хрустальные глаза.

Смешная. Ну что я мог ей сказать? Она была у меня только вчера и не хуже меня знает, что наш ближайший сексуальный день послезавтра.

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.