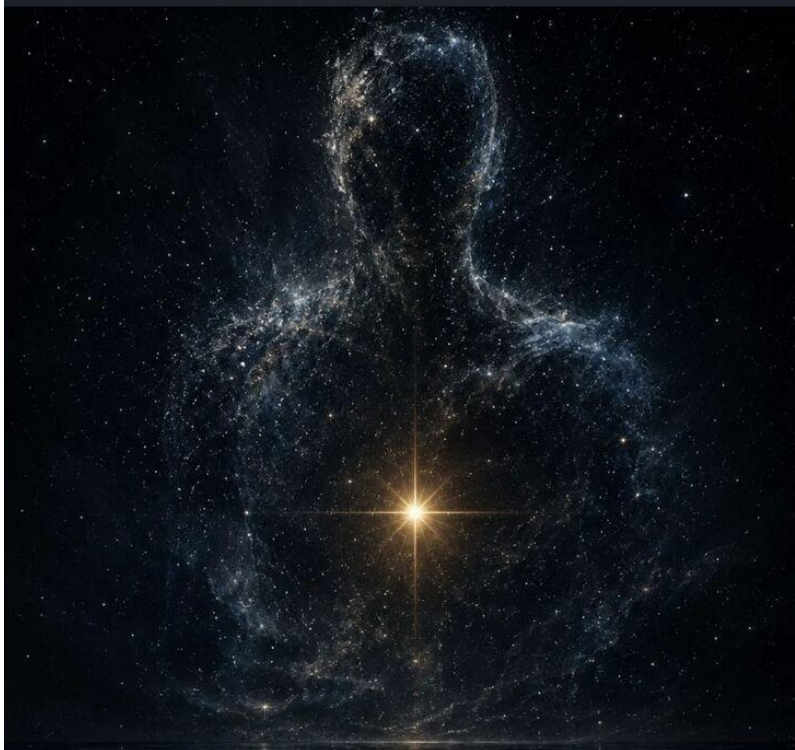


12+

Лев Бойцов

*Человек без завтра: как жить,
когда будущее неясно*



Лев Бойцов

**Человек без завтра: как
жить, когда будущее неясно**

<https://litres.ru/74281629>

ISBN 9785007071130

Аннотация

Вы не можете спланировать даже выходные? Будущее распалось на туман? Это не слабость — это феномен исчезнувшего горизонта, который переживают миллионы в России сегодня.

«Человек без завтра» — это исследование нейробиологии, экзистенциального вакуума и культурных кодов, которые лишают нас опоры. Опираясь на Сапольски, Франкла, Юнга, в книге объясняется: почему мозг паникует без прогноза, как дофаминовая ловушка убивает желания и что остаётся человеку, когда стабильность — иллюзия.

Содержание

Часть первая. Диагноз: почему будущее перестало существовать	8
Глава 1. Завтра больше нет: феномен исчезнувшего горизонта	8
Глава 2. Симптомы безвременья: как мы распознаём у себя потерю будущего	14
Глава 3. Сценарий стабильности: как нас запрограммировали на иллюзию	21
Глава 4. Российский контекст: почему мы не верим в завтра больше других	27
Часть вторая. Как работает тревога и неопределённость: наука и механизмы	33
Глава 5. Нейробиология неизвестности: почему мозг паникует, когда нет прогноза	33
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Человек без завтра: как жить, когда будущее неясно

Лев Бойцов

© Лев Бойцов, 2026

ISBN 978-5-0070-7113-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Я начал писать эту книгу, потому что сам столкнулся с тем, что не могу планировать: не могу выбрать дату для отпуска, не могу представить себя через год, не могу ответить на простой вопрос: «Что ты будешь делать через месяц?» Календарь пуст, и эта пустота — не лень, не отсутствие желаний. Это состояние, в котором оказались миллионы людей в России в 2025—2026 годах, и я решил его исследовать.

«Человек без завтра» — это не книга советов. Это книга-исследование того, почему горизонт планирования исчез, почему мы перестали верить в стабильность и что с этим делать, если мы не хотим просто ждать, пока мир изменится. Я собрал нейробиологические факты, психологические теории, культурные наблюдения и живые сцены из повседневной жизни, чтобы понять, что происходит с нами, когда бу-

дущее перестаёт быть опорой.

Книга построена как путешествие через пять частей.

Первая часть — это диагноз. Я описываю феномен исчезнувшего горизонта, его симптомы, наш сценарий стабильности, который оказался иллюзией, и особый российский контекст, который делает эту потерю будущего особенно острой. Опираясь на работы Риты Леви-Монтальчини, Роберта Сапольски, Эрика Берна, Ильи Пинягина, Якова Миркина и Михаила Делягина, я показываю, как культурная память, исторические травмы и институциональная неопределённость формируют наше восприятие завтрашнего дня.

Вторая часть погружается в механизмы. Я объясняю, почему мозг паникует, когда нет прогноза, как дофаминовая ловушка лишает нас желания планировать, почему мы рисуем худшие сценарии и как выученная беспомощность закрепляет наше бездействие. Сапольски, Леви-Монтальчини, Тимур Гольц, Евгений Прохоров, Ирина Млодик, Мартин Селигман, Павел Федоренко и Илья Качай становятся моими проводниками в этом путешествии по нейробиологии тревоги и неопределённости.

Третья часть выводит разговор на экзистенциальный и культурный уровень. Я исследую, что такое экзистенциальный вакуум, как архетипы и коллективное бессознательное проявляются в эпоху хаоса, почему в России так легко сдать-ся и как экономическая турбулентность становится новой нормой. Виктор Франкл, Карл Юнг, Наталия Павловская,

Яков Миркин, Наталия Давыдова, Шошана Зубофф, Клаус Шваб и Михаил Делягин помогают мне понять корни нашего страха перед будущим.

Четвёртая часть — о стратегиях жизни в неопределённости. Я показываю, как перестать ждать стабильности и начать навигацию по звёздам вместо карты, как находить якоря настоящего, как не выгорать, когда неопределённость затягивается, как создавать смысл самому и как социальная опора становится главным ресурсом. Здесь я опираюсь на работы Татьяны Красильщиковой, Ильи Пинягина, Андрея Миллиардова, Наталии Давыдовой, Павла Федоренко и Ильи Качая, Дарьи Стрекалиной, Канди Винс, Виктора Франкла, Джеймса Холлиса, Ирины Млодик и Якова Миркина.

Пятая часть — это послесловие, в котором я возвращаюсь к главному вопросу: как научиться жить, когда будущее неясно. Принятие, о котором я пишу, — не капитуляция, а сила. И жизнь начинается не завтра — она уже идёт.

Каждая глава начинается с живой сцены: человек, который не может спланировать выходные; женщина, застывшая перед выбором; мужчина, который перестал хотеть; разговор на кухне между поколениями. Эти сцены — не иллюстрации к теориям, а сама реальность, в которой мы живём. И я не даю готовых ответов. Я только исследую, объясняю, распознаю механизмы. Я задаю вопросы, которые оставляют пространство для размышления.

Моя книга — для российского читателя, который чув-

ствуется, что «нормального завтра» больше нет, но не знает, как с этим быть. Я пишу без токсичного позитива, без лозунгов «просто верь в себя», с честным признанием: страшно, тяжело, непонятно — но жить можно. И даже нужно. Я не обещаю решений. Я обещаю честный разговор о том, что происходит с нами, когда мир перестаёт быть стабильным, и о том, как мы можем оставаться людьми в этом мире.

Часть первая. Диагноз: почему будущее перестало существовать

Глава 1. Завтра больше нет: феномен исчезнувшего горизонта

Будильник срабатывает в семь тридцать, и рука автоматически тянется к экрану, чтобы смахнуть уведомления. Вчера вечером он, наконец, решил запланировать отпуск. Не то чтобы отпуск — так, несколько дней, чтобы выбраться из города, сменить воздух, почувствовать себя человеком. Но в календаре — ничего: семь дней августа, девять дней сентября, октябрь — ни одной пометки, ни одной встречи, которую можно было бы перенести, ни одного события, ради которого стоило бы держаться.

Павел открывает приложение с покупкой билетов, и пальцы на мгновение замирают над датами. Через месяц? Через два? А что будет через три? Курс, новости, работа — всё это сейчас напоминает песок, который пересыпается между пальцев, и попытка сжать ладонь только ускоряет его исчезновение. Он закрывает приложение. Потом открывает снова и снова закрывает. В голове звучит странный, почти абсурдный вопрос, который он не решается произнести вслух: есть

ли смысл покупать билеты на дату, которая, возможно, вообще не наступит?

Это состояние знакомо многим в 2025-м, а к середине 2026-го оно стало почти нормой: чувство, что привычная линия времени разорвана, что завтрашний день больше не является естественным продолжением сегодняшнего, что горизонт, по которому раньше можно было прокладывать маршруты, просто исчез. Как будто карта мира внезапно лишилась всех ориентиров, и остались только отдельные точки — здесь и сейчас, — между которыми зияет белое пятно.

Нейробиологи говорят, что мозг человека — это машина прогнозирования. В этом, пожалуй, главная его функция, эволюционный суперконь, позволивший виду *Homo sapiens* выжить там, где другие виды исчезли. Около трети коры больших полушарий задействована в построении моделей будущего — от ближайших секунд до десятилетий. Мозг постоянно просчитывает вероятности, оценивает риски, строит сценарии. Это не роскошь, а базовая потребность: предсказуемость снижает уровень стресса, даёт чувство контроля, позволяет распределять ресурсы.

Рита Леви-Монтальчини, нейробиолог и лауреат Нобелевской премии, в своей работе «**Мозг и счастье**» подчёркивала, что способность предвидеть будущее и строить планы — один из ключевых факторов нейропсихологического благополучия. Мозг, лишённый возможности прогнозирова-

ния, перестаёт функционировать как целостная система. Он не может адекватно оценивать угрозы, он не может распределять дофаминовые ресурсы на награду, которую невозможно представить. Но что происходит, когда сама среда систематически и последовательно разрушает любые прогнозы?

Ответ на этот вопрос лежит в физиологии. Когда будущее становится туманным, мозг переходит в режим повышенной готовности. Высвобождаются кортизол и адреналин, активируется лимбическая система — древняя часть мозга, отвечающая за эмоциональные реакции и выживание. В этом режиме префронтальная кора — участок, который отвечает за долгосрочное планирование и самоконтроль, — на время блокируется. Мозг как бы говорит: «Не время думать о стратегии, время думать о безопасности».

Роберт Сапольски, чья книга «Биология добра и зла» стала классикой поведенческой нейробиологии, описывает этот механизм в деталях. Он показывает, как хронический стресс меняет структуру гиппокампа — области, ответственной за память и обучение. В условиях постоянного и непредсказуемого стресса нейроны гиппокампа буквально усыхают, и человек теряет способность удерживать долгосрочные цели, видеть взаимосвязь между сегодняшними действиями и будущим результатом. Это не просто психологический феномен. Это биология.

Вот что происходит с Павлом, когда он смотрит на пустые

даты в календаре, — его мозг, уставший от точечных новостных вбросов и внезапных экономических поворотов, уже не видит смысла в распределении дофамина на будущие награды. Древний механизм, некогда заставлявший человека охотиться не только на сегодняшнюю антилопу, но и заготавливать мясо на завтра, сейчас бездействует, потому что «завтра» в его картине мира превратилось в ненадёжный конструкт.

Что характерно, люди перестают планировать не только глобальные события. Отказываются от подписок на спортзал на год вперёд. Не покупают билеты на концерты. Переносят разговоры о повышении. В семьях перестают обсуждать, куда поедут следующим летом. Потому что следующий год кажется чем-то таким же эфемерным, как и следующий месяц, а следующий месяц — как следующая неделя. Горизонт сжимается до пары дней, иногда до ближайших часов.

Феномен исчезнувшего горизонта не уникален. Он уже был. Исследователи, изучавшие поведение людей в зонах долгосрочных конфликтов, в экономически нестабильных странах, фиксировали похожие паттерны. Но в России 2025—2026 годов он приобрёл особую интенсивность, почти вирусную распространённость. Это не частный случай, не индивидуальная психологическая особенность. Это коллективная нейробиологическая реакция на реальность, которая с каждым днём становится всё более энтропийной.

Леви-Монтальчини любила повторять, что мозг, живу-

щий в состоянии «немедленной угрозы», перестаёт строить долгосрочные планы не потому, что он ленивый или пессимистичный, а потому что эта функция для него стала неактуальной — как орган, который перестаёт работать, когда теряет свою необходимость. Но тут возникает парадокс: без долгосрочных планов мозг тоже не может существовать в здоровом режиме. Нет прогноза — нет дофамина. Нет дофамина — нет мотивации. Нет мотивации — нет движения. И в этом тупике застревает миллион людей, смотрящих утром в пустые календари.

Возможно, именно в этом тихом, будничном исчезновении горизонта происходит самое страшное. Когда человек перестаёт верить не в завтрашний день как таковой, а в саму структуру завтра. Когда будущее теряет свою плотность, перестаёт быть опорой.

Павел закрывает приложение с билетами, откладывает телефон в сторону и идёт заваривать кофе. Он не купит билеты, потому что в голове звучит тихий голос: зачем планировать то, чего, возможно, не случится? Этот голос не говорит ему, что случится что-то плохое. Он вообще не говорит о содержании будущего. Он говорит о его исчезновении.

И вот это, наверное, самый важный момент: мы перестали верить в будущее не потому, что оно кажется нам плохим. Мы перестали в него верить, потому что оно перестало казаться нам реальным. Как будто кто-то нажал кнопку «па-

уза» в той части жизни, которая называлась «завтра», — а нас оставил в сегодня. И мы стоим, оглядываемся, пытаемся найти хотя бы тень горизонта, но его просто нет.

Что остаётся? Кофе, который заваривается. Звук за окном. Чьи-то шаги в коридоре. Всё это есть. Всё это происходит. А завтра — просто отсутствующее белое пятно, как страница, которую вырвали из книги, и теперь сюжет не может перейти от главы к главе. Он застревает. Застывает. И вместе с ним застываем мы — в ожидании, которое не имеет формы, в тревоге, которая не находит слов.

Звонок будильника через десять минут напомнит о начале рабочего дня, и Павел выйдет из дома, сольётся с потоком людей, которые тоже не планируют завтра. Все будут двигаться, говорить, решать текущие задачи. Но в их внутреннем мире — том, о котором не говорят вслух, — будет длиться эта странная остановка. И никто не знает, сколько ей ещё длиться, что будет, когда она закончится или не закончится никогда.

Быть может, первое, с чем предстоит встретиться, — это не отсутствие будущего. Это отсутствие понимания, что делать с настоящим, когда оно осталось один на один с самим собой.

Глава 2. Симптомы безвременья: как мы распознаём у себя потерю будущего

В офисе, где работает Наталья, уже полгода не обсуждают квартальные планы. Раньше в конце каждого сезона собирались, на доске рисовали схемы, ставили амбициозные цели — увеличить продажи на двадцать процентов, запустить новый продукт к лету, расширить штат. Теперь на планерках говорят о текучке: «что доделать до пятницы», «какой счёт оплатить сегодня», «кто взял на себя вчерашнюю задачу». Стратегия превратилась в тактику, а тактика — в реакцию на мгновенные раздражители.

Наталья открывает рабочий чат, видит сообщение от руководителя: «Коллеги, через час общий созвон. Обсудим приоритеты на следующую неделю». Следующая неделя. Не месяц. Не квартал. Не год. Следующая неделя — и та формулируется в условном наклонении. Она ставит смайлик «ок» и закрывает ноутбук. Руки тяжелеют от странной пустоты внутри, которая заполняет собой всё свободное пространство между мыслями. Вчера она пыталась вспомнить, о чём мечтала в двадцать лет. Мечты были: своя квартира, путешествия, повышение, собственная семья. Всё случилось. Всё, кроме внутреннего чувства, что это её жизнь, будто она идёт

по сценарию, который кто-то написал за неё, а сейчас этот сценарий потерялся, и она стоит на сцене без текста, глядя в темноту зрительного зала.

Потеря горизонта — это не драма. В ней нет взрывов, криков, трагических жестов. Её симптомы тихие, почти незаметные, как первые морщины, которые видишь только при очень ярком свете. Но если присмотреться, они проступают во всём: в том, как мы выбираем фильм на вечер (а выбираем ли мы вообще, или просто пролистываем ленту пятьдесят минут, так ничего и не выбрав?), в том, как отказываемся покупать что-то крупное и долговечное, в том, как перестаём вкладываться в отношения, в образование, в себя. Мы перестаём верить в длинные линии.

Ирина Млодик в своей книге «**Катастрофа (не) случится?**» пишет о том, что тревога — это не просто эмоция. Это состояние, которое перестраивает всё восприятие реальности. Человек в тревоге начинает видеть мир через фильтр опасности, — пишет она, — и это меняет его способность к планированию. Тревога съедает время, в том смысле, что сама структура времени для нас меняется: будущее становится не местом, куда можно войти, а угрозой, которой нужно избегать.

Эту мысль развивает **Евгений Прохоров** в работе «**Тревога ожидания**». Он вводит понятие «разомкнутого горизонта» — состояния, в котором будущее перестаёт быть горизонтом, к которому можно двигаться, и превращается в

стену, которая надвигается. Прохоров замечает: когда человек находится в режиме ожидания катастрофы, у него парадоксальным образом исчезает способность к долгосрочной памяти и планированию — и то и другое становится ненужным, как чемодан без ручки, который некуда нести.

Симптомы безвременья, о которых он говорит, сегодня можно увидеть в каждом российском городе. В метро люди смотрят в телефоны, но не читают новости — они их перелистывают. Скользят взглядом по заголовкам, не задерживаясь, потому что ни один из них не даёт опоры. В супермаркетах исчезли с полок крупные упаковки — не потому что их нет, а потому что люди перестали покупать «на вырост», на месяц вперёд. Берут одну буханку хлеба, один пакет молока, хотя раньше брали три. Бессознательная стратегия: не привязываться к завтрашнему дню через вещи.

В разговорах между друзьями всё чаще звучит не «что я сделаю через год», а «доживём ли до следующего Нового года». И это произносится не как мрачная шутка — это просто констатация факта, лишённая драмы, как будто все мы участвуем в одном эксперименте, где сроки не назначены, а условия постоянно меняются, и единственная стратегия выживания — не заглядывать вперёд.

Но как именно мы распознаём у себя эту потерю? Ведь она не приходит с диагнозом. Она не укладывается в медицинские критерии депрессии или тревожного расстройства.

ства (хотя может быть их частью).

Она проявляется в трёх основных симптомах, которые, возможно, стоит называть не симптомами, а состояниями.

Первое. Остановка в принятии решений, которые касаются сроков больше месяца. Человек может легко согласиться на встречу завтра или послезавтра. Но когда речь заходит о дате, отстоящей от сегодняшнего дня на три-четыре недели, появляется странная внутренняя заминка. Телефон переключается из руки в руку, в голове проносятся: «а что будет через месяц? а буду ли я вообще здесь? а не изменится ли всё так, что эта встреча потеряет смысл?» И вместо того чтобы сказать «да», человек говорит «я посмотрю» — и, конечно, не смотрит, потому что смотреть не на что.

Второе. Эрозия желаний. Она возникает не сразу. Сначала просто хочется чего-то, но не знаешь, чего именно. Потом — меньше и меньше хочется чего-то, что потребовало бы времени. Купить книгу? Зачем, если она будет ждать на полке? Записаться на курсы? А вдруг курс отменяют или он станет неактуальным? Начать отношения? Слишком большой горизонт, слишком много переменных. В какой-то момент человек ловит себя на мысли, что он не знает, чего хочет, и это знание не приходит, сколько бы он себя ни спрашивал. Желание не может укорениться в почве, которая кажется зыбкой.

Третье. Ритуализация настоящего. Когда будущее ис-

чезает, люди начинают судорожно цепляться за ритуалы — не за планы, а за повторяющиеся действия, которые дают иллюзию структуры. Один и тот же кофе в одной и той же кофейне. Один и тот же маршрут до работы. Один и тот же сериал, пересматриваемый в десятый раз. Ритуалы становятся якорями, но якорями, закреплёнными в одном месте. Они не двигаются вперёд, они просто держат нас на плаву в этом дне.

Ирина Млодик обращает внимание на то, что ритуализация — это защитный механизм, который помогает человеку сохранять чувство контроля, когда внешняя реальность становится непредсказуемой. Но есть в ней и ловушка: ритуалы, будучи способом справиться с хаосом, одновременно закрепляют состояние хаоса. Мы не планируем, потому что мы ритуализируем. Мы ритуализируем, потому что не можем планировать, и круг замыкается.

Пожалуй, самый болезненный симптом безвременья — это потеря связи с самим собой.

Если я не могу представить себя через год, кто я сейчас? Наталья задаёт себе этот вопрос, и ответа нет. Она знает, что её зовут Наталья, что она работает менеджером, что у неё есть кот. Но это факты. А ощущение себя — оно куда-то уходит, как вода, которая просачивается сквозь пальцы. Она не может сказать: «через год я буду заниматься этим» — и не потому, что ей лень, а потому что она не может собрать об-

раз себя в будущем, как не может сложить пазл без картинки на коробке.

Евгений Прохоров называет это состояние **«онтологическим сдвигом»** — изменением в самой структуре человеческого бытия, когда время перестаёт быть длительностью и становится последовательностью мгновений, не связанных друг с другом. В этой последовательности каждое утро похоже на предыдущее, и каждое решение принимается так, как будто оно последнее, — не с точки зрения значимости, а с точки зрения контекста. Словно мы живём в постоянном режиме «после» — после чего-то, что произошло, и перед чем-то, что может произойти. Но «после» не заканчивается, а «перед» не наступает.

Наталья встаёт из-за стола, идёт к кулеру. По пути встречает коллегу из соседнего отдела, и тот спрашивает, есть ли у неё планы на выходные. Она пожимает плечами: «Посмотрю по погоде». На самом деле она посмотрит по настроению, но не по погоде. Выходные — это слишком далеко, чтобы планировать. Внутри неё сидит тихий голос: «а вдруг я не захочу? а вдруг будет не до того? а вдруг — что угодно». И она больше не может отличить осторожность от паралича, мудрость от страха.

Она возвращается к столу и смотрит на календарь. Следующая неделя — и та неясна. Но она ставит галочку напротив задачи: «созвон в пятницу». Это не план. Это точка на карте, которой больше нет.

Как мы отличаем состояние осмысленной жизни от простого доживания, если оба они выглядят одинаково — как череда дней, в которых не видно продолжения? И где заканчивается адаптация к неопределённости и начинается капитуляция перед ней?

Глава 3. Сценарий стабильности: как нас запрограммировали на иллюзию

Андрею тридцать семь. Он инженер, неплохой, востребованный. У него высшее образование, ипотека, жена и двое детей. Всё, что положено к тридцати семи, всё, что родители называли «правильной жизнью». И вот он стоит на кухне, смотрит, как в чашке остывает чай, и вдруг с удивлением понимает, что может проследить каждое своё решение за последние двадцать лет как шаги по готовому маршруту. Школа. Хорошие оценки. Поступление в вуз — тот, который «даст профессию». Работа по распределению. Затем смена работы на ту, что платят больше. Женитьба. Ипотека. Рождение детей. Всё это он делал не потому что хотел, а потому что так было надо. Так было правильно. Так было безопасно.

И вот он здесь, в своей кухне, в своей квартире, в своей жизни, которая выглядит как образец стабильности. Но внутри — странное ощущение, что он живёт не свою жизнь, что он следует сценарию, написанному кем-то другим, и этот сценарий внезапно потерял свою силу. Потому что стабильность, которую ему обещали, оказалась не стабильностью, а просто остановкой. Она не даёт ему чувства безопасности, она даёт ему чувство, что он заперт в клетке, которую сам построил, следуя инструкции, которую сам не составлял.

Он помнит, как мать в детстве повторяла: «Получи хоро-

шее образование — и никто тебя не тронет. Будешь работать — будешь иметь всё». Она говорила это с интонацией, не терпящей возражений. Он верил. Он и сейчас верит, в каком-то уголке сознания, хотя реальность опровергает эту веру каждый день. Его работа не защитила его от того, что он больше не понимает, куда движется компания, в которой он работает. Образование не дало ему навыков, чтобы ориентироваться в мире, где профессии устаревают быстрее, чем он успевает их осваивать. Ипотека, которая должна была стать символом надёжности, теперь висит грузом, напоминая, что он не свободен.

Сценарий стабильности — это не просто личная история Андрея. Это культурный код, который в России впитывается с молоком матери, с интонацией учительницы в школе, с формулировками в трудовых договорах и с рекламными слоганами. Будь послушным, делай, что говорят, терпи, и всё будет хорошо. Не высовывайся. Не рискуй. Жди. И самое главное — не сомневайся в том, что правильный путь один, и он уже протоптан.

Эрик Берн, создатель транзактного анализа, в своей книге **«Игры, в которые играют люди»** описал, что каждый человек уже в детстве получает некий «жизненный сценарий» — бессознательный план того, как должна протекать его жизнь. Сценарий, пишет Берн, формируется под влиянием родительских предписаний и ранних решений, приня-

тых ребёнком в ответ на эти предписания. Родители говорят: «Будь хорошим мальчиком», «Слушайся старших», «Делай как все», «Не выделяйся» — и ребёнок записывает это в свой внутренний код, который потом будет определять его выбор профессии, партнёра, отношения к деньгам, к риску, к будущему.

Но вот что интересно. Берн подчёркивал: сценарий не является объективной реальностью. Это история, которую человек рассказывает себе о себе. И если история перестаёт работать — если она не соответствует реальности, если она приводит к страданию, — человек начинает искать выход из сценария. Но выход этот болезнен, потому что сценарий — это не просто план. Это идентичность, ответ на вопрос «кто я?». Если я перестаю следовать сценарию, я перестаю быть тем, кем себя считал. И тогда я оказываюсь перед бездной.

Илья Пинягин в книге «**Человек без сценария**» развивает эту мысль и применительно к современной России. Он пишет, что старый социальный сценарий, который обеспечивал людям предсказуемость, разрушился, а новый ещё не написан. В результате человек оказывается в состоянии, которое Пинягин называет «сценарным вакуумом»: у него нет инструкции, нет готового маршрута, нет гарантий. Это не обязательно плохо, замечает автор, — это просто иначе. Но для того, кто всю жизнь ориентировался на карту, отсутствие карты — катастрофа.

Андрей — классический пример человека, чей сценарий

стабильности перестал работать. Он делал всё правильно. Он инвестировал в образование, в недвижимость, в семью. Он не пил, не курил, не изменял, не уходил в рискованные предприятия. Он был образцовым героем старого сценария. И что теперь? Теперь он чувствует, что сценарий обманул его. Он дал ему форму, но не дал содержания. Он дал ему безопасность, но только до тех пор, пока мир был стабильным. А мир перестал быть стабильным.

Как нас программировали на иллюзию стабильности?

Наверное, это происходило постепенно, незаметно, через повседневные ритуалы, через школьные сочинения на тему «кем я стану, когда вырасту», через родительские наставления, через фильмы, в которых счастливый конец — это дом, машина, семья и регулярный доход. В этих нарративах не было места для неопределённости. Не было места для вопроса: «А что, если всё пойдёт не так?» Не было места для допущения, что мир может измениться до неузнаваемости за один цикл новостной повестки.

Эта иллюзия оказалась живучей. Даже сейчас, когда реальность каждый день демонстрирует её ложность, многие продолжают цепляться за старые схемы. Покупать валюту. Хранить деньги на карте. Продолжать работать на нелюбимой работе, потому что «стабильность». Отказываться от новых возможностей, потому что «рискованно». Идти на ком-

промиссы с собой, потому что «так принято».

Сценарий стабильности умирает медленно, потому что его держат на искусственном дыхании страх и инерция.

Но есть в этой иллюзии и парадокс. Стабильность, которую нам обещали, никогда не была настоящей стабильностью. Это была лишь видимость, созданная совпадением исторических обстоятельств. В глобальной истории человечества периоды относительного покоя — редкость, исключение, а не правило. Ритм мира — это хаос, сдвиги, внезапные повороты. Но мы, современные люди, выросшие в тёплой теплице конца XX века, поверили, что так будет всегда. И теперь, когда теплицу сдуло ветром, мы стоим под открытым небом и не знаем, что делать.

Пинягин в своей книге говорит о том, что сценарный вакуум — это точка бифуркации. В ней человек может либо впасть в депрессию и отчаяние, потому что старый сценарий умер, либо начать создавать новый — не по инструкции, не по родительским предписаниям, а исходя из собственного опыта, собственных желаний, собственной готовности к неизвестности. Но для этого нужно сначала признать, что старого сценария больше нет, что он был иллюзией, что стабильность — не обещание, а дар, который случается иногда, но не гарантирован.

Андрей не думает об этом так сложно. Он просто стоит

на кухне, смотрит на остывающий чай и ощущает внутри тихое, почти физическое напряжение. Ему хочется что-то изменить, но он не знает что. Потому что он никогда не менял ничего по-настоящему. Он следовал маршруту. А теперь маршрут обрывается в пустоте, и он должен куда-то идти, но у него нет карты, а компас, который у него был, указывал не на север, а на то место, где больше нет земли.

Он поворачивается к окну. За стеклом — обычный московский вечер. Машины, огни, люди. Все они тоже движутся по своим маршрутам, которые уже не работают. Но они не знают об этом или знают, но не говорят. Андрей делает глоток холодного чая и думает: «А если я напишу свой собственный сценарий? С чего начать? С первой строчки?» Ответа нет. Но вопрос уже прозвучал, а это, возможно, начало чего-то нового или конца старого. Он не уверен, что между ними есть разница.

Что становится возможным, когда мы перестаём быть героями чужого сценария? И можем ли мы жить без сценария вообще, или новое — это просто более гибкая версия старого, где уже нет места для страха перед белым листом?

Глава 4. Российский контекст: почему мы не верим в завтра больше других

Вечерний разговор на кухне. Бабушка Людмила Иванова, которой под восемьдесят, сидит с чашкой чая и рассказывает, как в девяностые она стояла в очереди за гречкой. Она не жалуется — она просто перечисляет факты, как будто читает лекцию по истории повседневности. Её внучка Алиса, которой двадцать пять, слушает и думает: это было тридцать лет назад, но кажется, что вчера или сегодня. Потому что сегодня она сама стоит перед выбором: купить квартиру в ипотеку на двадцать лет или не покупать, потому что неизвестно, что будет через два года. Бабушка говорит: «Мы жили одним днём, потому что деньги таяли, а завтра могло не быть ничего». Алиса кивает. Ей кажется, что она живёт в том же времени, только с другими технологиями. Разница лишь в том, что бабушка тогда знала, что кризис кончится, — у неё была надежда, что дальше будет лучше. У Алисы такой надежды нет.

Этот разговор не уникален. Он происходит в тысячах российских домов, где старшее поколение передаёт младшему не просто воспоминания, а целую архитектуру восприятия реальности: мир — это место, где всё может рухнуть в любой момент, где обещания не выполняются, где завтра не принадлежит тебе. И каждая новая волна нестабильности толь-

ко укрепляет этот фундамент.

В России потеря горизонта планирования имеет особую глубину. Это не просто текущий кризис — это культурная память, которая впитала в себя века циклических катастроф: революции, войны, репрессии, дефолты, обвалы рубля, экономические шоки. Россия — страна, где слово «завтра» всегда было хрупким, где будущее воспринималось не как продолжение, а как внезапное и неумолимое изменение. И сегодняшняя неопределённость 2025—2026 годов — не исключение, а очередной виток спирали, которая раскручивается уже не одно столетие.

Яков Миркин в своей книге **«Потрясенные общества»** пишет о том, что российское сознание формировалось под влиянием повторяющихся тектонических сдвигов, которые не давали укорениться вере в стабильность. Он замечает: в обществах, которые пережили множество потрясений, вырабатывается особый тип личности — человек, живущий в режиме постоянной готовности к худшему, но при этом сохраняющий удивительную способность к адаптации. Этот человек не строит долгосрочных планов, потому что его исторический опыт подсказывает: планы не имеют смысла, когда внешняя среда меняется быстрее, чем ты успеваешь их реализовать.

Миркин вводит понятие **«диалектики ожидания»**: в российском культурном коде уживаются две противополож-

ные установки — вера в то, что «всё будет хорошо» в конечном счёте, и убеждённость, что «завтра станет хуже». Этот внутренний конфликт порождает особое состояние, которое он называет «привычной катастрофой»: люди настолько адаптировались к нестабильности, что перестают её замечать как что-то из ряда вон выходящее. Кризис становится фоновым шумом, а не сигналом тревоги. И в этом шуме теряется способность различать, где заканчивается реальная угроза и начинается просто привычка жить в тревоге.

Михаил Делягин в книге **«Жизнь в катастрофе»** идёт дальше и говорит о том, что для значительной части российского общества катастрофа стала не исключением, а нормой. Он пишет: человек, живущий в катастрофе, перестаёт воспринимать её как катастрофу. Для него это просто данность — как погода, как состояние дорог, как цены в магазине. Он приспособливается, вырабатывает ритуалы выживания, которые позволяют ему функционировать, но эти ритуалы не дают ему развиваться, — только существовать. Делягин замечает, что парадокс российской психологии в том, что мы одновременно адаптивны и безвольны: мы умеем выживать в любых условиях, но перестаём верить в возможность эти условия изменить.

Почему же Россия теряет веру в завтра больше, чем, скажем, Европа или Америка?

На этот вопрос нет одного ответа. Но если собрать воеди-

но наблюдения Миркина, Делягина и других исследователей, можно выделить несколько факторов, которые делают российское безвременье особенно острым.

Первый фактор — **историческая память**. В отличие от многих западных стран, которые не знали войн на своей территории после 1945 года, Россия пережила распад СССР, дефолты, несколько экономических и социальных кризисов за последние три десятилетия. Каждое поколение имеет свой шок: у старших — война, у средних — девяностые, у младших — 2014, 2020, 2022. Эта многослойность травмы создаёт коллективную установку: мир нестабилен, и верить в него нельзя.

Второй фактор — **институциональная неопределённость**. В России многие социальные институты, которые могли бы давать опору — пенсионная система, система здравоохранения, образование, правовая защита, — воспринимаются как ненадёжные. Человек не может положиться на то, что закон защитит его, что образование даст ему профессию на всю жизнь, что накопления не обесценятся. Эта неопределённость пронизывает всё — от экономики до межличностных отношений. Когда институты не работают, человек перестаёт верить в систему в целом, и будущее становится не местом, а лотереей.

Третий фактор — **информационная среда**. Если новости каждый день сообщают о новом витке хаоса, мозг перестаёт различать важное и неважное. Информационный шум

стирает горизонт, потому что он заполняет пространство будущего не прогнозами, а сценариями, каждый из которых может сбыться или не сбыться. Человек не знает, чему верить, и в итоге перестаёт верить всему. Это не просто информационная перегрузка — это целенаправленное разрушение способности строить картину будущего.

Но есть ещё один, более тонкий нюанс.

Россия — страна, где всегда было сильное разделение на «мы» и «они», на своё и чужое. В этой бинарной оптике будущее часто воспринимается как нечто, что принадлежит «им», а не «нам». «Они» знают, что будет. «Они» могут планировать. «Они» живут в стабильных странах. «Мы» же — всегда в состоянии ожидания. Это ощущение собственной исключительности — как проклятия — закрепляет позицию наблюдателя, который не участвует в создании завтрашнего дня, а только ждёт, когда он наступит или не наступит.

Алиса смотрит на бабушку, которая доливает себе ещё чаю, и думает о том, что она не знает, что сказать, когда её внуки спросят о двадцатых годах XXI века. Рассказывать ли им про то же самое — как она стояла перед выбором, как откладывала решения, как жила без планов? Или она сможет сказать им что-то другое? Ей не хочется, чтобы цепочка повторялась, но она чувствует, что для того, чтобы её разорвать, нужно что-то, чего у неё пока нет.

За окном темнеет. На кухне пахнет чаем и старыми воспо-

минаниями. Бабушка говорит: «А мы тогда всё равно верили, что будет лучше. Даже когда не было денег. Вера была». Алиса молчит. Она не знает, есть ли у неё вера. Возможно, её нет. Или она есть, но так глубоко, что ей нужно время, чтобы добраться до неё. Она думает о том, что у бабушки была вера в будущее, хотя будущее было страшным. У неё, у Алисы, будущее неизвестное, но она не верит в него. Станный парадокс: когда хуже — верят больше. Когда просто непонятно — верят меньше. Может быть, в этом и есть российский контекст: мы умеем справляться с катастрофами, но не умеем справляться с тишиной.

Если исторический опыт говорит нам, что завтра всегда было хрупким, то что мы теряем, когда перестаём даже пытаться его строить? И можем ли мы перестать быть заложниками культурной памяти, которая уже не соответствует реальности, но продолжает определять наши решения?

Часть вторая. Как работает тревога и неопределённость: наука и механизмы

Глава 5. Нейробиология неизвестности: почему мозг паникует, когда нет прогноза

Он сидит в приёмной у стоматолога. Двадцать минут назад ему сказали: «Сейчас врач посмотрит снимок, и мы решим — лечить или удалять». И он сидит. Смотрит на часы. Перелистывает журнал, который уже видел. В голове — не мысль, а какой-то непрекращающийся гул, как в пустой комнате, где оставили включённым вентилятор. Через минуту он замечает, что его нога выстукивает ритм — быстрый, неровный. Ладонь вспотела. В груди — неприятное напряжение, как будто воздух вдруг стал гуще. И самое странное: он даже не боится боли. Он боится неизвестности. Сейчас придут и скажут. Или не скажут. Или скажут, но не всё. Или скажут одно, а будет другое.

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.