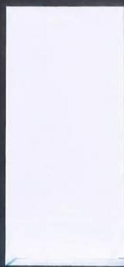


ЛОВУШКА МЕРЗОСТИ

Понимание. Разрушение. Освобождение.



— М А Р А Т А Б Д У Л И Н —

Марат Абдулин

Ловушка мерзости

<https://litres.ru/74289099>

SelfPub; 2026

Аннотация

Почему одни люди оставляют вредные привычки, а другие возвращаются к ним снова и снова, даже понимая последствия? Почему знания, сила воли, обещания самому себе и многочисленные попытки часто заканчиваются очередным срывом? Возможно, причина находится гораздо глубже, чем кажется. Эта книга предлагает взглянуть не на последствия зависимости, а на скрытый механизм, который незаметно удерживает человека внутри неё. Шаг за шагом вы увидите, как возникает внутренняя привязанность, почему она становится сильнее здравого смысла и каким образом мышление начинает работать против самого человека. Здесь нет запугивания, громких лозунгов и поверхностных советов. Вместо этого — последовательный разбор ловушки, которую большинство людей даже не замечает. И когда её устройство становится понятным, появляется то, чего не могут дать ни запреты, ни постоянная борьба с собой, — возможность увидеть выход. Иногда достаточно увидеть одну скрытую закономерность, чтобы навсегда перестать быть её пленником.

Содержание

Глава	4
ВВЕДЕНИЕ	11
Почему человек возвращается к мерзости, даже понимая вред	15
Почему запреты и давление не работают	21
Проблема не только в грехе, а в механизме	26
Почему всё объединяется в слово «мерзость»	30
Что даст эта книга	33
Как её читать (не бороться, а видеть)	36
ГЛАВА 1 ЧТО ТАКОЕ МЕРЗОСТЬ	40
Почему разные формы — это одно	
Мерзость как состояние, а не действие	44
Как начинается путь (незаметный вход)	49
Почему это кажется безобидным	53
«Я просто попробую»	57
Как стирается отвращение	60
Когда появляется тяга	63
Когда человек понимает, что попал	66
Почему уже сложно выйти	69
ГЛАВА 2 ИЛЛЮЗИИ МЕРЗОСТИ	72
Это доставляет удовольствие	
Конец ознакомительного фрагмента.	74

Марат Абдулин

Ловушка мерзости

Глава

Марат Абдулин

ЛОВУШКА МЕРЗОСТИ

2-е издание, исправленное и дополненное.

Во втором издании исправлены неточности, переработаны отдельные разделы и добавлены новые материалы, которые позволяют глубже понять механизм описываемой ловушки.

© Абдулин М.Р. Ловушка мерзости, 2026

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ

Почему человек возвращается к мерзости, даже понимая вред

Почему запреты и давление не работают

Проблема не только в грехе, а в механизме

Почему всё объединяется в слово «мерзость»

Что даст эта книга

Как её читать (не бороться, а видеть)

ГЛАВА 1

ЧТО ТАКОЕ МЕРЗОСТЬ

Почему разные формы — это одно

Мерзость как состояние, а не действие

Как начинается путь (незаметный вход)

Почему это кажется безобидным

«Я просто попробую»

Как стирается отвращение

Когда появляется тяга

Когда человек понимает, что попал

Почему уже сложно выйти

ГЛАВА 2

ИЛЛЮЗИИ МЕРЗОСТИ

Это доставляет удовольствие

Это помогает расслабиться

Это снимает стресс

Это избавляет от скуки

Это помогает сосредоточиться

Это естественно

Это нормально

Это не так уж плохо

Я контролирую это

Я могу остановиться

Мне это нужно

Без этого будет хуже
Всего один раз не страшно
Сейчас не время
Я брошу потом
Я уже слишком глубоко
У меня не получится
Это часть меня

ГЛАВА 3

МЕХАНИЗМ ЛОВУШКИ

Ловушка начинается легко
Почему она не ощущается как ловушка
Повторение → зависимость
Как формируется тяга
Роль памяти и образов
Роль скрытности
Одиночество как усилитель
Цикл: напряжение → действие → облегчение
Почему становится хуже
Почему хочется снова
Почему человек идёт глубже
Самоненависть как часть ловушки

ГЛАВА 4

ЛОЖНЫЙ ПУТЬ — «СИЛА ВОЛИ»

Почему человек пытается «просто перестать»
Почему это не работает
Ощущение жертвы

«Я лишаяюсь чего-то»

Почему человек становится несчастным

Почему он срывается

Замкнутый круг попыток

«Сейчас не время»

«Я начну позже»

Иллюзия «одного раза»

Почему даже бросившие страдают

Почему проблема не в силе воли

ГЛАВА 5

СТРАХ

Я не выдержу

Это слишком тяжело

Я сорвусь

Это навсегда

Я потеряю удовольствие

Жизнь станет пустой

Мне станет хуже

Я буду постоянно хотеть

Я не смогу расслабиться

Мне нечем заменить

Я уже испорчен

Мне поздно

Я таким и останусь

ГЛАВА 6

РАЗРУШЕНИЕ ЛЖИ

Ты ничего не теряешь
Это не удовольствие
Это не расслабление
Это не помощь
Это не необходимость
Это не часть тебя
Это не свобода
Ты не лишаешься — ты освобождаешься
Почему становится легче
Почему страх был ложным
Момент прозрения

ГЛАВА 7

ИСТИНА ИСЛАМА

Почему Аллах запретил мерзость

Аяты

Хадисы

Мерзость и фитра

Вред для сердца

Вред для имана

Вред для разума

Вред для тела

Вред для общества

Понимание первых поколений мусульман

Запрет как милость

ГЛАВА 8

ОСВОБОЖДЕНИЕ

Когда человек готов
Почему это легко
Нет «силы воли» — есть понимание
Первый шаг
Как проходит перелом
Как исчезает тяга
Новое состояние
Возвращение чистоты
Укрепление

ГЛАВА 9

ПРАКТИКА

Что делать при позыве

Как мыслить

Работа со взглядом

Работа с мыслями

Работа с образами

Интернет

Одиночество

Дисциплина

Окружение

Покаяние

Что делать при срыве

Как не вернуться

ТЫ НЕ БЫЛ СОЗДАН ДЛЯ ЭТОГО

Ты не был этим

Ты был обманут

Теперь ты видишь
Ты свободен

Прибегаю к Аллаху от проклятого Сатаны
С именем Аллаха, Милостивого и Милосердного
«Видел ли ты того, кто сделал своим богом свою страсть?»
Священное Писание — сура «Аль-Джасия», аят 23

ВВЕДЕНИЕ

Есть знания, после которых человек уже не может смотреть на мир так, как раньше. До этого открытия ему кажется, что всё происходящее скрыто от окружающих и остаётся только внутри его собственной жизни. Ему кажется, что его борьба известна только ему, что его падения никто не видит и что это личная тайна, заключённая в невидимом коконе, который отделяет его от остальных людей. Он убеждён, что это особая часть его внутреннего мира, куда никто не может заглянуть. И пока он так думает, ему кажется, что происходящее касается только его одного. Но в действительности всё иначе. Человек, который однажды увидел механизм этой ловушки, начинает замечать то, что раньше было скрыто. Он видит, как огромное количество людей живут под властью собственной страсти и даже не подозревают об этом. Они уверены, что свободны. Они считают свои желания естественными. Они думают, что всё находится под контролем. Им кажется, что их внутреннее состояние никому не видно и что они надёжно скрыты внутри собственного мира. Но они похожи на голого короля, которого убедили, что он одет. Им кажется, что всё выглядит нормально. Они продолжают жить, повторять одни и те же действия, испытывать одну и ту же тяжесть, снова давать себе обещания и снова возвращаться. Они не понимают, что механизм их зависимости уже

очевиден для того, кто однажды увидел, как действует эта ловушка. Именно это открытие производит сильнейшее впечатление. С одной стороны, приходит глубокое облегчение. Человек понимает, что проблема была не в его «испорченности» и не в отсутствии силы воли. Он видит, что всё это время находился внутри тщательно устроенного обмана. С другой стороны, приходит тревожное осознание: можно прожить годы, считая себя свободным, и так и не заметить, что страсть постепенно отнимает чистоту сердца, внутреннее достоинство, радость поклонения и настоящий душевный покой.

Под словом «мерзость» в этой книге понимается любой грех или запретное действие, которое сначала кажется безобидным, привлекательным или даже необходимым, но в действительности постепенно унижает человека, ослабляет его волю, загрязняет сердце и отдаляет его от внутренней чистоты, достоинства и душевного покоя. Главная опасность заключается в том, что ловушка не выглядит опасной. Она приходит мягко. Под видом облегчения. Под видом отдыха. Под видом естественного желания. Под видом того, без чего, как кажется, невозможно обойтись. И именно поэтому большинство людей не распознают её. Они видят только отдельные поступки, но не видят механизма, который снова и снова возвращает их к одному и тому же кругу. Эта книга раскрывает тайну этого механизма. Она показывает, почему человек возвращается к тому, что сам считает вредным. Поче-

му запреты и сила воли не дают настоящей свободы. Почему отказ может ощущаться как потеря. Почему страсть кажется сильной, хотя её сила существует только до тех пор, пока человек верит в её ложь. Если этот механизм останется скрытым, человек может продолжать жить внутри одного и того же круга: напряжение, действие, краткое облегчение, сожаление и новое напряжение. Ему будет казаться, что проблема в его слабости, хотя на самом деле он просто ещё не увидел, как устроен сам обман. Но если он увидит истину, всё меняется. Он перестаёт чувствовать себя человеком, у которого отняли нечто ценное. Он начинает понимать, что всё это время держался за цепь, принимая её за опору. И тогда перед ним открывается то, что раньше было закрыто: лёгкость сердца, спокойствие души, радость поклонения и свобода от страсти, которая так долго казалась необходимой.

Именно для этого написана эта книга. Не для того, чтобы напугать. Не для того, чтобы усилить чувство вины. А для того, чтобы раскрыть механизм, который знают немногие, но после понимания которого уже невозможно смотреть на эту ловушку прежними глазами. И если ты увидишь то, что скрыто внутри этой книги, ты поймёшь, что всё это время искал не саму страсть, а свободу от неё. И именно с этого момента начинается настоящее освобождение.

Важно понимать одну вещь: по мере чтения может возникать ощущение, что некоторые фрагменты текста повторяются или звучат очень похоже. Это не

случайность. Так устроен сам процесс разрушения ловушки. Её основа находится не в отдельных действиях, а в убеждениях, которые глубоко укореняются в сознании. И чтобы вырвать этот корень, недостаточно одного объяснения. Необходимо возвращаться к одному и тому же смыслу снова и снова, рассматривая его с разных сторон. Поэтому повторяющиеся формулировки — это не дублирование, а часть самой работы. Это инструмент, с помощью которого постепенно очищается восприятие и разрушается внутренняя основа зависимости. Таково устройство человеческой психологии.

Об этом и пойдёт речь дальше.

Почему человек возвращается к мерзости, даже понимая вред

Самый мучительный вопрос для человека, который оказался внутри этой ловушки, звучит не так: «Почему это запрещено?» и даже не так: «Почему это вредно?». Обычно он уже знает и первое, и второе. Настоящий вопрос звучит иначе: почему я возвращаюсь к этому, даже понимая, что это причиняет мне вред? Именно здесь начинается внутренняя мука. Пока человек не задаёт себе этот вопрос честно, он ещё может жить в полусне, в привычном самообмане, в рассеянном оправдании самого себя. Но как только он однажды ясно видит, что после мерзости ему хуже, а потом всё равно возвращается к ней снова, внутри него рождается тяжёлое чувство. Оно не похоже просто на стыд. Это уже нечто глубже. Это ощущение, будто он сам перестал понимать себя. Он знает, что мерзость не делает его чище, сильнее и спокойнее. Он знает, что после неё приходит тяжесть. Знает, что она не возвышает его, а унижает. Знает, что она ослабляет сердце, расшатывает волю, портит взгляд, пачкает память и разрушает внутреннее достоинство. Знает — и всё равно возвращается.

Из-за этого человек обычно делает быстрый и жестокий вывод: «Значит, я слабый». Иногда он говорит ещё грубее:

«Значит, я ничтожный, испорченный, безвольный». Ему кажется, что проблема уже раскрыта: если я знаю вред и всё равно иду к нему, значит, причина во мне. Значит, я хуже других. Значит, у меня просто нет характера.

Но это и есть первая большая ошибка.

Человек возвращается к мерзости не потому, что она доказала свою пользу. Он возвращается к ней не потому, что она действительно насыщает его, лечит его или делает счастливее. Если бы это было так, после неё оставалось бы чувство покоя, ясности и внутреннего согласия. Но происходит обратное. Значит, причина возврата лежит не в настоящем благе, а в чём-то другом. Человек возвращается к мерзости потому, что попадает в особый внутренний механизм, в котором вред уже виден, а ложное притяжение ещё не разоблачено до конца. И пока этот механизм не понят, человек будет снова и снова совершать то, что сам же ненавидит.

Нужно понять очень важную вещь: знание вреда ещё не означает свободу. Человек может прекрасно знать, что нечто разрушает его, и всё же оставаться связанным им. Более того, именно такое состояние и является одним из признаков ловушки. Если бы дело решалось только знанием, то всякий, кто однажды увидел последствия мерзости, сразу оставлял бы её навсегда. Но реальность показывает, что этого не происходит. Почему? Потому что внутри человека одновременно действуют две силы. Одна говорит ему: «Это грязно. Это унижает тебя. Это разрушает твою душу». Другая шепчет:

«Но именно сейчас это тебе нужно. Сейчас это снимет напряжение. Сейчас это облегчит тяжесть. Сейчас это даст тебе то, без чего ты не можешь». И пока вторая ложь не разрушена, первое знание остаётся неполным оружием. Оно причиняет боль, но не освобождает. Вот почему многие люди годами живут в странном раздвоении. Они уже не могут спокойно грешить, потому что знают вред. Но и оставить не могут, потому что продолжают верить, что в этом есть какая-то тайная поддержка. Их сердце уже ранено истиной, но разум ещё удерживается ложью. Из-за этого каждая новая мерзость становится двойным ударом. Сначала человек падает, а потом ещё и добивает себя мыслями о своей слабости. На самом деле его удерживает не только само действие. Его удерживает то, что он всё ещё неправильно понимает это действие. Он может ненавидеть последствия мерзости, но при этом продолжать считать, что в самой мерзости есть удовольствие, отдых, облегчение или спасение от внутреннего давления. И пока он так думает, он будет ходить по кругу. Это очень похоже на человека, который пьёт солёную воду в пустыне. Он уже чувствует, что она усиливает жажду. Он уже видит, что после неё ему хуже. Но в момент мучительной сухости ему всё равно кажется, что именно эта вода сейчас его спасёт. Он тянется к ней не потому, что она действительно полезна, а потому, что в его состоянии она кажется ответом на боль. Потом становится хуже. Но когда жажда возвращается, он снова тянется туда же. Так действует и мерзость. Она не ре-

шает проблему человека. Она на короткое время маскирует одно состояние, а потом углубляет его. Но поскольку человек запоминает не весь путь, а только краткий миг облегчения, ему начинает казаться, что именно в этом и заключена помощь. Он забывает цену. Или, точнее, он знает цену, но в момент внутреннего давления перестаёт мыслить ясно.

Здесь кроется ещё одна тонкость. Человек редко возвращается к мерзости в состоянии ясного, спокойного и трезвого сердца. Обычно это происходит тогда, когда внутри уже есть некая трещина: скука, напряжение, тревога, одиночество, раздражение, пустота, усталость, унижение, скрытая печаль или ощущение внутреннего голода. Именно в такие минуты мерзость снова начинает казаться чем-то нужным. Не добрым, не чистым, не правильным — а именно нужным. И это одно из главных доказательств того, что человек находится в ловушке. Он уже не идёт к мерзости как к удовольствию в полном смысле слова. Он идёт к ней как к ложному лекарству. Он идёт к ней как к привычному способу заглушить боль, не исцеляя её. А потом сам же удивляется, почему боль возвращается ещё сильнее. Отсюда рождается ещё одно тяжёлое заблуждение: «Я, наверное, люблю это». Нет. Очень часто человек не любит мерзость. Он любит то облегчение, которое, как ему кажется, она обещает. Он любит не саму грязь, а мечту о выходе из внутренней тесноты. Но поскольку он много раз искал этот выход в одном и том же месте, разум начинает путаться и связывает боль с её лож-

ным облегчением. Так и возникает зависимое возвращение. Поэтому, когда мы говорим: «Ты не слабый — ты в ловушке», это не попытка оправдать грех. Это попытка правильно назвать проблему. Если назвать её неправильно, выхода не будет. Пока человек считает, что всё упирается только в его бесхарактерность, он будет или мучить себя, или отчаиваться, или снова откладывать настоящее решение. Но когда он начинает видеть, что мерзость удерживает его не силой пользы, а силой обмана, тогда у него появляется шанс на настоящее освобождение.

Очень важно понять: возврат к мерзости — это не доказательство её ценности. Это доказательство того, что ложь ещё не разоблачена до конца. Человек не возвращается потому, что нашёл там счастье. Он возвращается потому, что всё ещё боится, будто без неё ему будет ещё хуже. А страх — один из самых крепких замков этой ловушки. Значит, путь к свободе начинается не с самобичевания, а с ясности. Не с крика на самого себя, а с понимания. Не с грубого приказа «прекрати», а с честного ответа на вопрос: что именно тянет меня обратно, если я уже знаю вред? Пока этот вопрос не раскрыт, человек будет видеть только внешний круг своих падений. Но как только он начнёт понимать внутренний механизм, перед ним впервые откроется другая картина. Он увидит, что возвращался не потому, что мерзость была сильной и прекрасной, а потому, что её ложь ещё жила в его уме. И тогда начнётся самое важное: не просто ненависть к греху,

а разоблачение его обмана.

Именно с этого и начинается настоящий выход.

Почему запреты и давление не работают

Когда человек впервые осознаёт вред мерзости, он почти всегда начинает с одного и того же: запрещает себе. Он говорит: «всё, хватит», «больше никогда», «я должен остановиться». Иногда он усиливает это страхом — вспоминает наказание, последствия, позор, разрушенные жизни. Иногда добавляет давление извне — мнение людей, осуждение, стыд. На первый взгляд это кажется логичным. Если что-то вредно — нужно просто перестать это делать. Если человек не останавливается — значит, нужно усилить давление. Больше страха, больше запретов, больше контроля. Но именно здесь скрывается ошибка. Потому что, если бы запреты и давление действительно работали, большинство людей уже давно оставили бы мерзость. Ведь почти каждый, кто находится в этой ловушке, уже запрещал себе. Уже пугал себя. Уже испытывал стыд. Уже давал обещания. И всё равно возвращался. Значит, дело не в том, что человек недостаточно запретил. И не в том, что он недостаточно напугал себя. Значит, причина глубже.

Запрет сам по себе не разрушает притяжение. Он лишь создаёт сопротивление. А сопротивление почти всегда усиливает внутреннее напряжение. Человек начинает чувство-

вать, что его лишают чего-то. Даже если разумом он понимает вред, внутри возникает другое ощущение: «мне нельзя, значит, я теряю». Именно это ощущение — ключевое. Как только человек начинает воспринимать отказ как потерю, он автоматически ставит себя в проигрышное положение. Он уже не чувствует свободу. Он чувствует ограничение. Он как будто стоит перед закрытой дверью, за которой, как ему кажется, осталось что-то важное. И чем сильнее он давит на себя, тем сильнее становится это ощущение. Это похоже на ситуацию, когда человеку говорят: «не думай об этом». И именно в этот момент он начинает думать об этом ещё больше. Запрет фиксирует внимание. Давление усиливает желание. И вместо того, чтобы исчезнуть, мысль становится навязчивее.

С мерзостью происходит то же самое. Человек говорит себе: «нельзя». И в этот момент его разум начинает возвращаться к этому снова и снова. Он начинает отслеживать себя, контролировать, подавлять. И чем больше он контролирует, тем больше чувствует напряжение. А напряжение — это именно то состояние, из которого он раньше выходил через мерзость.

Получается замкнутый круг. Он запрещает → напряжение растёт → появляется тяга → он срывается → усиливает запрет → напряжение становится ещё сильнее. И каждый новый круг делает ситуацию тяжелее. К этому добавляется ещё одна проблема. Давление почти всегда связано с обвине-

нием. Человек начинает говорить себе: «я должен», «я обязан», «я не имею права». А когда он срывается, эти же слова превращаются в удары: «я слабый», «я ничтожный», «я не способен». И вместо того, чтобы приблизиться к свободе, он начинает разрушать себя изнутри. Но даже это не самая глубокая причина. Главная причина в том, что запрет не убирает иллюзию. Он не отвечает на внутренний вопрос: «почему мне всё ещё кажется, что это нужно?» Человек может запретить действие, но если он продолжает верить, что в этом действии есть удовольствие, облегчение или помощь, его разум будет тянуть его обратно. Потому что он считает, что отказывается от чего-то ценного. И здесь возникает внутренний конфликт. С одной стороны, он знает, что это плохо. С другой — он всё ещё думает, что это даёт что-то хорошее. Запрет не решает этот конфликт. Он просто заставляет одну сторону давить на другую. А давление не устраняет противоречие. Оно лишь делает его болезненнее. Поэтому человек может выдержать какое-то время. День, неделю, иногда больше. Но внутри остаётся ощущение лишения. Он чувствует, что терпит. Что жертвует. Что держится. И рано или поздно наступает момент, когда он устаёт держаться. И тогда он срывается. И в этот момент происходит странная вещь. С одной стороны — разочарование и вина. С другой — облегчение. Потому что напряжение, которое он носил внутри, на мгновение уходит. И это ещё больше закрепляет ложную идею, что именно мерзость помогает. Так давление

не только не решает проблему — оно усиливает её.

Есть ещё одна тонкость, которую важно увидеть. Запрет делает мерзость более значимой в сознании. Она становится чем-то особенным. Чем-то, что «нельзя, но хочется». Чем-то, вокруг чего начинает вращаться внимание. Человек перестаёт жить спокойно. Он начинает постоянно проверять себя: «я думаю об этом или нет?», «я выдержу или нет?», «я сорвусь или нет?». И тем самым он удерживает это в центре своей жизни. Хотя на самом деле он хочет от этого избавиться. Это парадокс давления: пытаюсь убрать, человек фиксирует. Вот почему многие люди годами находятся в состоянии борьбы, но не в состоянии свободы. Они могут временно удерживаться, но внутри остаются связанными. Потому что они всё ещё считают, что отказываются от чего-то важного. А пока это ощущение живо, никакой запрет не приведёт к настоящему освобождению. Настоящее изменение начинается не тогда, когда человек усиливает давление, а тогда, когда он перестаёт видеть в мерзости ценность. Когда исчезает ощущение, что он что-то теряет. Когда становится ясно, что это не помощь, а обман. Тогда исчезает необходимость бороться. Потому что человек не борется с тем, что он ясно видит, как вред и пустоту. Он просто перестаёт к этому тянуться. Именно поэтому эта книга не строится на запретах и давлении. Она строится на разоблачении. Потому что только разрушив ложное представление, можно убрать притяжение. А убрав притяжение, можно выйти без борьбы. И

дальше нам нужно понять главное: если не запрет и не давление удерживают человека внутри, то что именно удерживает его в этой ловушке.

Проблема не только в грехе, а в механизме

Когда человек впервые начинает серьёзно задумываться о своей проблеме, он почти всегда видит только внешнюю сторону: сам грех. Ему кажется, что всё упирается в действие. Есть поступок — есть вина. Значит, нужно просто перестать его совершать. И на этом уровне всё выглядит просто. Но проходит время, и человек сталкивается с реальностью: он уже много раз пытался «просто перестать». Он уже принимал решения, давал обещания, усиливал контроль. И каждый раз всё заканчивалось одинаково — возвратом. И вот здесь начинает происходить сдвиг. Он впервые понимает, что дело не ограничивается самим грехом. Потому что, если бы проблема была только в действии, она решалась бы одним действием — прекращением. Но этого не происходит. Значит, за внешним поступком стоит нечто большее. Именно это большее и есть механизм.

Грех — это вершина. Механизм — это основа. Человек видит вершину, потому что она очевидна. Но именно основание удерживает её на месте. И пока основание не разрушено, вершина будет возвращаться, даже если её снова и снова срезать. Вот почему человек может искренне ненавидеть сам поступок, но продолжать его совершать. Потому что он

борется с проявлением, а не с системой, которая это проявление порождает. Чтобы это стало яснее, нужно посмотреть, как это работает. Снаружи выглядит так: мысль → желание → действие. Но внутри процесс глубже. Сначала возникает состояние. Это может быть напряжение, скука, тревога, одиночество, внутренняя пустота, усталость, раздражение. Иногда человек осознаёт это, иногда нет. Но это состояние есть. Затем появляется мысль о мерзости. Она не приходит случайно. Она приходит как будто «ответ» на это состояние. Как будто предлагает выход.

Человек может даже не формулировать это словами. Это происходит быстро, почти автоматически. Но смысл один: «это поможет». После этого возникает желание. И оно уже кажется естественным продолжением мысли. Человек чувствует, что его тянет. И если в этот момент он не видит всей системы, он воспринимает это как собственное желание. А потом происходит действие. И вот здесь появляется краткое облегчение. Напряжение на время уходит. Человек чувствует, что стало легче. И именно это закрепляет весь механизм. Потому что теперь в его памяти связываются две вещи: внутреннее давление и его «снятие» через мерзость. Но на этом процесс не заканчивается.

После облегчения приходит другой этап — тяжесть. Пустота. Ослабление. Иногда стыд, иногда раздражение, иногда разочарование. И вместе с этим — постепенное возвращение того самого состояния, с которого всё началось. И теперь

круг замыкается. Состояние → мысль → желание → действие → облегчение → ухудшение → новое состояние. И чем больше этот цикл повторяется, тем сильнее он закрепляется. Вот это и есть механизм. Он не держится на одном желании. Он держится на связке состояний, мыслей, памяти и ожидания облегчения. Он работает как система, а не как случайность. И самое важное — человек внутри этой системы начинает ошибочно воспринимать её как часть себя. Он думает: «это моё желание», «это я такой», «это моя слабость». Но на самом деле он реагирует на механизм, который уже встроился в его привычное восприятие.

Это похоже на дорогу, по которой много раз проехали. Сначала была просто трава. Потом появилась тропинка. Потом колея. А потом уже дорога, по которой автоматически идут, не задумываясь. Так и здесь. Каждое повторение делает путь легче. Не потому, что он правильный, а потому что он привычный. И пока человек не увидит сам механизм, он будет пытаться бороться только с последним этапом — с действием. Но действие — это уже финал. Это уже результат. Настоящая работа происходит раньше.

Ещё одна важная вещь: механизм не ощущается как механизм. Он ощущается как естественный процесс. Человек не чувствует, что в нём что-то «запустилось». Ему кажется, что всё происходит само собой. Что мысль просто пришла. Что желание просто возникло. И именно это делает ловушку такой устойчивой. Потому что то, что кажется естествен-

ным, редко подвергается сомнению. Но как только человек начинает видеть последовательность, всё меняется. Он начинает замечать, что перед желанием было состояние. Что мысль появилась не просто так. Что облегчение — временное. Что после него всегда приходит ухудшение. И тогда возникает новая возможность. Не бороться с собой, а понимать, что происходит. Это ключевой переход. Пока человек думает, что проблема только в грехе, он будет пытаться отрезать вершину. И она будет вырастать снова. Но когда он понимает, что есть механизм, он начинает видеть, где именно происходит захват. И тогда борьба перестаёт быть слепой. Она становится осознанной. А осознанность — это первый шаг к свободе.

И теперь следующий вопрос, который нужно разобрать: почему этот механизм вообще кажется человеку чем-то желанным и почему ему продолжает казаться, что он что-то получает.

Почему всё объединяется в слово «мерзость»

Когда человек говорит о разных формах разврата, он почти всегда использует разные слова. Одни кажутся более тяжёлыми, другие — более мягкими. Одни звучат как серьёзный грех, другие — как будто просто слабость или привычка. И именно в этой разнообразии скрывается одна из причин, почему человек не видит проблему целиком. Ему кажется, что это разные вещи, между которыми есть границы. Что одно допустимо «в какой-то мере», другое — уже крайность, а третье вообще не относится к нему. Такое разделение создаёт иллюзию контроля и даёт возможность успокаивать себя. Но если убрать названия и посмотреть на саму суть, становится ясно, что различия между формами — внешние. Внутри же всегда происходит одно и то же. Одно и то же искажение, одно и то же движение сердца, одна и та же потеря внутренней чистоты. Меняется только оболочка, но не содержание. Человек может считать, что он избегает тяжёлых форм, но если механизм уже запущен, он движется по одной и той же линии, независимо от того, где именно он сейчас находится. Именно поэтому в этой книге всё объединяется в одно слово — «мерзость». Не для того, чтобы упростить или сгладить различия, а наоборот — чтобы

убрать ложные границы, за которыми человек прячется. Когда явления называются разными словами, разум начинает их сравнивать, оправдывать, смягчать. Он говорит: «это не так плохо», «это не то же самое», «это просто мелочь». Но как только всё называется одним словом, исчезает возможность делить и прятаться. Остаётся только суть. Слово «мерзость» важно не само по себе, а тем, что оно возвращает правильное восприятие. Оно не даёт воспринимать происходящее как нечто нейтральное или обычное. Оно не позволяет назвать искажение естественным. Оно сразу указывает на внутреннее состояние, которое сопровождает это явление. Не внешнее действие, а то, что происходит с человеком внутри него. При этом важно правильно понять смысл этого слова. Речь не идёт о том, чтобы наклеить на человека ярлык или усилить чувство унижения. Речь идёт о точности. О том, чтобы назвать явление так, как оно проявляется по своим последствиям. Потому что именно последствия показывают истинную природу. Если после чего-то остаётся чистота, ясность и спокойствие — это одно. Если же остаётся тяжесть, пустота и внутренний надлом — это уже другое. И именно это другое и обозначается словом «мерзость».

Есть ещё одна причина, по которой важно объединение. Пока человек делит формы, он думает, что может оставить одно, не трогая другое. Он может отказаться от того, что считает крайним, и сохранить то, что считает «безопасным». Но механизм не работает так. Он не делится на части. Ес-

ли он присутствует, он действует целиком. И оставляя «малое», человек на самом деле оставляет саму основу, которая со временем снова приведёт его к тому же самому. Объединение в одно слово разрушает эту иллюзию частичного контроля. Оно показывает, что речь идёт не о списке отдельных действий, а о едином процессе, который либо присутствует, либо нет. Либо человек находится внутри него, либо выходит из него полностью. Кроме того, язык формирует отношение. То, как человек называет явление, влияет на то, как он к нему относится. Если слово мягкое, нейтральное, привычное, то и отношение становится таким же. В этом случае даже вред начинает казаться чем-то терпимым. Но если слово точно отражает внутреннюю суть, отношение меняется. Не потому, что человек себя заставил, а потому что он начинает видеть яснее. Поэтому в этой книге используется одно слово — «мерзость». Оно не для давления, а для ясности. Оно не для осуждения, а для разоблачения. Оно убирает лишние формы и оставляет только суть. А когда суть становится видна, исчезает большая часть самообмана. И это необходимо, потому что пока человек видит явление частями, он будет пытаться решать его частями. А пока он решает частями, механизм остаётся целым. И только когда он начинает видеть всё как одно, у него появляется возможность выйти из этого полностью, а не временно или частично.

Что даст эта книга

Когда человек берёт в руки подобную книгу, у него обычно есть скрытое ожидание. Он думает, что здесь ему дадут способ, как удержаться, как сдержаться, как не сорваться. Он ждёт инструкцию по борьбе. Ждёт, что ему скажут, как стать сильнее, как перетерпеть, как подавить желание. Но эта книга не об этом. Она не даст тебе новый способ бороться. Она даст тебе понимание, после которого борьба перестаёт быть необходимой в том виде, в котором ты её представлял. Потому что до этого ты пытался справиться с тем, что считал сильным и нужным, а на самом деле не разобрался, что именно ты пытаешься удержать или отпустить. Главное, что даст эта книга — это ясность. Не поверхностную, не временную, а такую, которая начинает менять само восприятие. Потому что пока человек видит в мерзости хоть какую-то ценность, хоть какое-то «утешение» или «помощь», он неизбежно будет к ней возвращаться. Даже если он ненавидит последствия, даже если он страдает, даже если он устал от этого. Именно поэтому многие уже давно знают вред, но остаются внутри. Эта книга не просто напомнит тебе о вреде. Она покажет, почему тебе вообще кажется, что там есть что-то ценное. Она разберёт это ощущение по частям, чтобы ты перестал воспринимать его как истину. Потому что пока иллюзия остаётся нетронутой, она будет сильнее любых запре-

тов.

Второе, что даст эта книга — это понимание механизма. Ты увидишь, как именно формируется тяга, как она усиливается, как работает круг повторения, почему одни и те же состояния снова и снова приводят тебя к одному и тому же действию. Ты начнёшь замечать то, что раньше происходило автоматически. И это меняет сам процесс. Потому что то, что осознано, уже не управляет так, как раньше.

Третье — эта книга уберёт ощущение, что ты что-то теряешь. Это один из самых тяжёлых моментов для человека. Он может понимать вред, но внутри остаётся чувство, что отказ — это лишение. Как будто он отказывается от чего-то, что хоть и грязно, но всё же даёт ему какое-то облегчение. И пока это ощущение живо, любое воздержание будет восприниматься как жертва. Эта книга постепенно разрушает это чувство. Не словами «ты ничего не теряешь», а пониманием, из которого это становится очевидным. И когда это становится очевидным, исчезает сама основа напряжения. Человек больше не держится, не терпит, не подавляет. Он просто перестаёт видеть в этом смысл.

Четвёртое — эта книга изменит твоё отношение к самому себе. Сейчас ты, возможно, смотришь на себя через призму слабости. Тебе кажется, что ты не справляешься, что ты хуже, чем должен быть, что ты не дотягиваешь до собственного понимания правильного. И это ощущение постепенно разрушает внутреннюю опору. Но по мере того, как ты начнёшь

видеть механизм, ты увидишь, что дело не в том, что ты «такой». Ты увидишь, что ты попал в систему, которая работает по определённым законам. И это снимает лишнее самоуничижение. Не оправдывает грех, а возвращает трезвость.

Пятое — эта книга покажет, что выход возможен не через постоянное напряжение, а через изменение понимания. Ты увидишь, что те моменты, которые раньше казались непреодолимыми, на самом деле держались на определённой мысли, на определённом ожидании, на определённой реакции. И когда это раскрывается, сила этих моментов уменьшается. Не потому, что ты стал сильнее, а потому что они перестали быть тем, чем казались. Важно понять: эта книга не делает работу за тебя. Она не убирает выбор. Она не отключает твою ответственность. Но она убирает обман, на котором держится неправильный выбор. А когда обман исчезает, сам выбор становится другим.

И, наконец, эта книга даст тебе самое главное — возможность увидеть, что свобода — это не состояние, к которому нужно долго и мучительно идти, а состояние, которое становится доступным тогда, когда исчезает ложная ценность того, что тебя удерживает. Пока тебе кажется, что ты что-то получаешь, ты будешь возвращаться. Когда ты ясно увидишь, что не получаешь ничего, кроме краткого обмана и долгого ущерба, возвращаться станет бессмысленно. Именно к этому пониманию эта книга и ведёт. Не через давление. Не через страх. А через ясность, которая меняет всё.

Как её читать (не бороться, а видеть)

Самая распространённая ошибка, с которой человек открывает подобную книгу, — это желание сразу начать бороться. Он читает и думает: «всё, с этого момента я должен держаться», «надо перестать», «надо контролировать себя». Он превращает чтение в очередную попытку усилия. И именно это мешает ему получить результат. Потому что эта книга не требует от тебя усилия в том смысле, в каком ты привык его понимать. Она не требует от тебя борьбы, напряжения или немедленного отказа. Если ты начнёшь читать её как инструкцию «как держаться», ты будешь постоянно возвращаться к одному и тому же: к контролю, к давлению, к страху срыва. И тогда ты просто повторишь прежний круг, только с новыми словами. Эта книга работает иначе. Её задача — не заставить тебя, а показать тебе. Не нагрузить тебя, а прояснить. Не усилить напряжение, а убрать его причину. И чтобы это произошло, читать её нужно правильно.

Во-первых, не спеши спорить. Когда ты сталкиваешься с мыслью, которая не совпадает с твоим привычным восприятием, естественная реакция — сразу возразить. Сказать внутри себя: «нет, это не так», «в моём случае иначе», «у меня по-другому». Это кажется защитой, но на самом деле

это закрывает тебе возможность увидеть глубже. Попробуй вместо этого просто отложить реакцию. Не соглашаться сразу, но и не отвергать. Дать мысли дойти до конца. Потому что многие вещи становятся ясными не в первой фразе, а в процессе.

Во-вторых, не читай бегло. Если ты будешь просто пробегать текст глазами, ты оставишь всё на поверхности. А ловушка, о которой идёт речь, работает именно на глубине — в восприятии, в привычных связях, в автоматических реакциях. Поэтому важно не количество прочитанного, а то, насколько ты увидел. Лучше прочитать меньше, но внимательно, чем много и поверхностно.

В-третьих, не превращай чтение в испытание. Иногда человек думает: «вот я сейчас прочитаю, и мне сразу станет легче», или наоборот: «я должен через это пройти, как через трудный этап». И то, и другое создаёт лишнее ожидание. Ты начинаешь следить за собой, проверять: «изменилось ли что-то», «стало ли легче», «ушло ли желание». Это снова возвращает тебя к напряжению. Здесь важно другое отношение: просто смотри. Не оценивай каждый момент. Не требуй от себя мгновенного результата. Понимание не всегда приходит как вспышка. Иногда оно складывается постепенно. Но когда оно складывается, оно меняет восприятие намного глубже, чем любое усилие.

В-четвёртых, не пытайся одновременно читать и бороться. Это один из самых частых скрытых сбоев. Человек читает

и параллельно старается «держаться». Он думает: «вот сейчас я читаю, значит, я должен уже не возвращаться». И если возникает желание, он воспринимает это как поражение или как доказательство, что «ничего не работает». Но чтение — это не экзамен. Это процесс понимания. Если ты будешь смешивать его с борьбой, ты не увидишь самого главного. Потому что всё внимание будет уходить на контроль, а не на осознание.

В-пятых, смотри на себя честно, но спокойно. Во время чтения ты начнёшь узнавать себя в описаниях. Увидишь свои мысли, свои реакции, свои повторяющиеся состояния. Иногда это может быть неприятно. Может появиться желание отвернуться, пропустить, не вникать. Не спеши уходить от этого. Но и не превращай это в самобичевание. Задача не в том, чтобы обвинить себя, а в том, чтобы увидеть. Потому что только увиденное можно изменить.

И, наконец, самое важное: не пытайся «сделать» результат. Ты не должен «достичь состояния», «победить», «стать другим» прямо сейчас. Это привычный способ мышления, но он здесь не работает. Потому что он снова ставит тебя в позицию напряжения и ожидания. Вместо этого просто дай пониманию сформироваться. Когда ты действительно начинаешь видеть, многое меняется само. Не потому, что ты себя заставил, а потому что исчезает прежнее восприятие. А вместе с ним уходит и часть тяги, которая на нём держалась. Поэтому читай эту книгу не как инструкцию к борьбе, а как

возможность увидеть то, что раньше было скрыто. Не спеши. Не дави на себя. Не оценивай каждую минуту. Просто смотри. И по мере того, как ты начнёшь видеть, ты заметишь, что то, с чем ты раньше пытался бороться, начинает терять над тобой власть. Не потому, что ты стал сильнее. А потому что ты стал понимать.

ГЛАВА 1 ЧТО ТАКОЕ МЕРЗОСТЬ Почему разные формы — это одно

Когда человек слышит разные названия разных форм разврата, ему почти всегда кажется, что речь идёт о разных явлениях. Одно слово вызывает у него представление о чём-то крайнем и тяжёлом, другое — о чём-то более «обычном», третье — вообще о чём-то отдельном, почти не связанном с ним. Из-за этого в сознании появляется удобное разделение. Человек начинает думать, что можно осуждать одно, избегать другого, но при этом оставлять себе что-то третье, считая это не таким опасным. Так рождается путаница, а вместе с ней и ложное чувство безопасности. Но эта путаница держится не на реальности, а на словах. Как только человек отходит от названий и начинает смотреть на суть, он замечает, что перед ним не разные миры, а разные проявления одного и того же процесса. Меняется только внешняя форма, а внутренний механизм остаётся тем же. Везде есть одно и то же движение сердца: уход от чистоты, поиск запретного возбуждения, привыкание к искажённому удовлетворению, ослабление стыда, возвращение к тому, что унижает. И пока человек видит только внешние различия, он не замечает внутреннего единства. Именно это единство и важно по-

нять в самом начале. Потому что, если не понять его сейчас, вся дальнейшая работа будет постоянно рассыпаться. Человек будет бороться не с корнем, а с отдельными ветками. Он будет думать, что избавился от одного, сохранив другое. Он будет переносить внутреннюю зависимость из одной формы в другую и при этом считать, что движется к свободе. Но это будет не свобода, а просто смена внешней оболочки.

Разные формы мерзости — это одно не потому, что все они одинаковы по степени, последствиям или шариатскому положению. Между ними действительно есть различия. Но книга говорит сейчас не о юридической классификации поступков, а о внутренней природе ловушки. А вот в этой внутренней природе они едины. Потому что все они растут из одной и той же почвы: из искажения естественного желания, из приучения сердца к нечистому, из ослабления внутренней защиты, из повторения, которое превращает чуждое в привычное, а привычное — в почти «необходимое». Очень важно уловить именно эту точку. Ловушка всегда хочет, чтобы человек смотрел на явление частями. Тогда ему легче прятаться. Тогда он может сказать: «Я ведь не дошёл до крайности», «У меня не всё так плохо», «Это совсем другое». И эти слова звучат убедительно только до тех пор, пока человек не задаст себе более честный вопрос: а что происходит с моим сердцем, с моим взглядом, с моим внутренним состоянием? Куда движется моя душа? Что становится для неё привычным? Вот тогда внешние различия начинают терять свою си-

лу, а внутреннее родство становится очевидным. Здесь нужно помнить ещё одну вещь. Подсознание очень любит разделять опасность на отдельные, будто бы не связанные вещи. Так человеку проще не видеть целого. Именно поэтому общество может одновременно осуждать «крайности», но спокойно делать привычными более мягкие формы разврата. Сознанию кажется, что граница ещё не перейдена, а «дремлющий партнёр» уже впитал главный яд: сама нечистота стала обычной. Как только это происходит, дальнейшее движение вниз становится вопросом времени, обстоятельств и повторения. Поэтому разумное лечение должно смотреть не только на внешний поступок, но и на общую природу явления.

Можно сказать иначе: разные формы мерзости — это как разные языки одного и того же внутреннего падения. Один говорит громко, другой тише. Один грубее, другой изящнее. Одна форма сразу воспринимается как мерзость, другая теряется за мягкими названиями и поэтому кажется менее опасной. Но говорят они об одном и том же: о сердце, которое приучается искать то, что унижает его, и постепенно теряет ясность различения. Если человек поймёт это, он перестанет спорить о внешних границах, пытаясь выторговать себе какую-то «безопасную» территорию внутри разврата. Он начнёт смотреть глубже. Он увидит, что вопрос не в том, какую именно форму он выбрал, а в том, к чему в целом причащает себя. Не в названии, а в направлении. Не в том, как это

выглядит со стороны, а в том, что это делает с ним внутри. Именно поэтому в этой книге разные формы рассматриваются как одно. Не для упрощения, а для очищения взгляда. Не для стирания различий, а для раскрытия корня. Потому что пока корень скрыт за множеством названий, человек будет блуждать между словами и не увидит самой ловушки. Но как только он поймёт, что перед ним одно явление с разными масками, он впервые сможет начать говорить о нём по-настоящему ясно.

Следующий шаг — понять, что мерзость нельзя сводить только к отдельному действию. Потому что её сила не в одном поступке, а в том состоянии, которое она создаёт в человеке.

Мерзость как состояние, а не действие

Одна из самых серьёзных ошибок в понимании этой темы состоит в том, что человек сводит всё только к отдельно-му поступку. Ему кажется, что проблема заключается в самом действии и только в нём. Пока действия нет, он считает себя в безопасности. Если действие повторилось, он считает, что проблема вернулась. Такое мышление кажется естественным, но именно оно мешает увидеть глубину ловушки. Потому что мерзость — это не просто разовый поступок. Это состояние, в которое человек постепенно входит. Поступок лишь проявляет его наружу. Но начинается всё гораздо раньше. Начинается тогда, когда сердце перестаёт ощущать прежнюю чистоту, когда взгляд теряет осторожность, когда запретное перестаёт казаться по-настоящему чужим, когда мысль о нечистом уже не встречает прежнего внутреннего сопротивления. В этот момент действие может ещё не произойти, но состояние уже начало формироваться. Это очень важно понять. Если человек будет видеть проблему только в самом внешнем падении, он неизбежно будет упускать всё то, что приводит к этому падению и готовит его изнутри. Он будет удивляться самому себе: «Почему я опять пришёл к тому же самому?» Но если посмотреть глубже, окажется,

что путь был пройден задолго до самого действия. Он проходил через мысли, через привычные внутренние уступки, через ослабление стыда, через согласие сердца терпеть то, что раньше вызывало отвращение. Вот почему человек может уже находиться внутри мерзости, даже если внешне ещё удерживается от крайних проявлений. Если в нём уже стало жить это внутреннее согласие с нечистым, если запретное уже получило место в его воображении, если он уже носит в себе тайную привязанность к этому, — состояние уже есть. И именно это состояние делает дальнейшее падение не случайностью, а продолжением уже начатого процесса. Здесь нужно особенно ясно увидеть разницу между внешним контролем и внутренней чистотой. Внешне человек может какое-то время сдерживаться. Он может не доходить до поступка. Он может даже убеждать себя, что раз действия не было, значит всё не так серьёзно. Но если внутри он уже живёт ожиданием, памятью, мечтой, скрытым согласием с нечистым, то он не свободен. Он просто удерживает внешнюю границу, тогда как внутренне уже движется в ту же сторону. Именно поэтому мерзость так опасна. Она умеет закрепляться в человеке как внутренний климат. Она становится не просто редким нарушением, а особым состоянием души, в котором человеку уже тяжело быть ясным, чистым и цельным. Он начинает смотреть иначе, думать иначе, реагировать иначе. То, что раньше смущало, теперь проходит легче. То, что раньше казалось недопустимым, теперь вызывает меньше трево-

ги. Не потому, что истина изменилась, а потому что изменилось внутреннее состояние человека. Здесь и работает тот скрытый процесс, о котором многие почти не думают. Когда мерзость повторяется, она не просто оставляет след памяти. Она формирует новое внутреннее расположение. И со временем человек начинает жить в нём, даже когда внешне не совершает самого действия. Он носит в себе эту почву. Он становится уязвимым не только в момент слабости, а почти постоянно, потому что внутри него уже существует среда, в которой эта нечистота чувствует себя «как дома».

Поэтому и сказано, что проблема не ограничивается поступком. Поступок можно увидеть. Его можно зафиксировать, осудить, прекратить на какое-то время. Но состояние увидеть труднее. Оно тише. Оно незаметнее. Оно маскируется под привычные мысли, под «ничего страшного», под тайное согласие терпеть в себе то, с чем человек должен был бы быть внутренне непримирим. Вот почему многие люди ошибочно думают, что смогут остановиться в любой момент. Они смотрят только на внешний уровень и говорят: «Я ведь ещё не перешёл такую-то границу», «Я ведь ещё контролирую это», «Если захочу, останавлиюсь». Но они не замечают, что уже изменились внутри. А именно внутреннее изменение и делает последующее падение всё более вероятным. Можно сказать ещё проще: действие — это плод, а состояние — это корень. Пока человек борется только с плодами, корень остаётся в земле. Он может какое-то время не

видеть новых плодов и решить, что победил. Но если корень жив, рост продолжится. И наоборот: когда начинается работа с корнем, тогда и внешние плоды со временем теряют силу. Это понимание особенно важно ещё и потому, что оно меняет сам подход к освобождению. Если мерзость — только действие, то кажется, что решение в одном: прекратить делать. Но если мерзость — это состояние, тогда становится ясно, что прекращение внешнего поступка — это ещё не вся свобода. Нужна более глубокая работа. Нужно не только остановить руку или тело, но и очистить восприятие, восстановить стыд, вернуть сердцу способность чувствовать грязь как грязь, а не как нечто привычное. При этом не нужно впадать в другую крайность и думать, будто раз проблема стала внутренней, значит выхода почти нет. Наоборот. Чем точнее человек понимает, где на самом деле находится корень, тем реальнее становится лечение. Само действие уже не будет казаться какой-то необъяснимой вспышкой. Оно начнёт видаться как итог определённого внутреннего состояния. А значит, работая с состоянием, человек начинает по-настоящему менять направление. Именно поэтому в этой книге мерзость рассматривается как состояние, а не только как действие. Потому что иначе всё снова сведётся к поверхностной борьбе: упал — встал, удержался — сорвался, и так без конца. Но если увидеть внутреннюю природу проблемы, круг начинает распутываться. Человек начинает понимать, что ему нужно не просто время от време-

ни останавливаться, а выходить из самого внутреннего климата нечистоты. Когда это становится ясно, появляется следующая важная мысль: раз мерзость начинается не резко, а постепенно, значит и вход в неё обычно бывает незаметным. И это нужно разобрать отдельно.

Как начинается путь (незаметный вход)

Почти никто не начинает с осознанного решения войти в мерзость. Человек не садится и не говорит себе: «С этого дня я хочу испортить своё сердце и приучить себя к нечистому». Всё начинается иначе. Намного тише. Намного незаметнее. И именно поэтому это так опасно. Первый шаг почти всегда выглядит безобидно. Это может быть взгляд, который задержался чуть дольше обычного. Это может быть интерес, который показался естественным. Это может быть случайное соприкосновение с чем-то запретным, которое не вызвало сильного отторжения. В этот момент не происходит ничего, что человек бы назвал серьёзным падением. Наоборот, всё кажется мелким, почти незначительным. И именно здесь происходит главное. Человек не ощущает угрозы. У него нет внутренней тревоги. Он не чувствует, что пересекает границу. Ему кажется, что он просто посмотрел, просто узнал, просто допустил мысль. И если бы в этот момент кто-то сказал ему, куда это может привести, он бы не поверил. Потому что между первым шагом и итогом кажется огромная дистанция. Но в реальности путь уже начался. Потому что дело не в самом первом действии, а в том, что оно делает с внутренним восприятием. Оно не разрушает человека

сразу. Оно делает нечто более тонкое: оно немного сдвигает границу допустимого. То, что раньше было чужим, становится чуть менее чужим. То, что раньше вызывало отвращение, начинает восприниматься спокойнее. Этот сдвиг почти не ощущается. Человек живёт дальше, делает свои дела, и ему кажется, что ничего не изменилось. Но на самом деле изменилось главное — его внутренняя реакция. Она стала слабее. И именно это открывает дверь следующему шагу.

Дальше всё происходит по тому же принципу. Следующий контакт уже не кажется таким странным, как первый. Он воспринимается легче. Возникает мысль: «Ну я же уже видел это», «ничего страшного не произошло», «я контролирую ситуацию». И здесь начинает работать то самое скрытое влияние, которое человек почти не замечает. Подсознание уже связывает это с допустимым. Оно перестаёт подавать сильный сигнал тревоги. И постепенно формируется привычка терпеть. Не сразу соглашаться, а именно терпеть. Терпеть в себе то, что раньше не терпелось. Не отталкивать сразу, а позволять немного присутствовать. И вот это «немного» со временем становится больше. Не потому, что человек резко захотел, а потому что его внутренняя граница уже изменилась. Очень важно понять: вход в мерзость почти никогда не происходит через сильное желание. Он происходит через ослабление сопротивления. Человек не бросается сразу в крайность. Он просто перестаёт быть жёстким внутри. Перестаёт сразу отвергать. Перестаёт чувствовать прежнюю

чёткость. И именно это создаёт почву, на которой потом вырастает тяга. Здесь также играет роль то, что человек не задаёт себе прямых вопросов. Он не останавливается и не говорит: «Зачем я это делаю?», «Что это со мной делает?», «Куда это ведёт?». Потому что на раннем этапе всё выглядит слишком мелким, чтобы об этом задумываться. И именно это позволяет процессу развиваться без сопротивления. Добавим к этому ещё одну вещь. Человек почти всегда видит только внешние последствия тяжёлых форм, но не замечает, как к ним приходят. Ему кажется, что те, кто глубоко погряз, просто «другие». Что они сразу были такими или сделали какой-то резкий шаг. Он не видит, что путь у всех одинаковый: маленькие уступки, постепенное привыкание, незаметный сдвиг восприятия. И поэтому он не узнаёт этот путь в самом начале у себя. Есть ещё один важный момент. На раннем этапе часто присутствует элемент новизны. Человеку кажется, что он просто сталкивается с чем-то новым, что это часть опыта, часть жизни, часть «понимания мира». Это создаёт дополнительное оправдание. Не как осознанное решение, а как ощущение, что «в этом нет ничего особенного». Но именно это ощущение и открывает дверь дальше. Потому что как только запретное перестаёт восприниматься как чуждое, оно начинает восприниматься как возможное. А всё, что стало возможным, со временем начинает притягивать. И здесь проявляется одна из самых опасных сторон ловушки: она не торопится. Она не требует сразу многого.

Она даёт человеку привыкнуть. Даёт ему сохранить ощущение контроля. Даёт ему думать, что он всё ещё «снаружи». И пока он так думает, он уже движется внутрь. Поэтому важно увидеть: путь начинается не тогда, когда человек уже не может остановиться. Он начинается тогда, когда человек впервые перестаёт сразу отвергать. Этот момент почти никто не считает началом. Но именно он и есть начало. И когда это становится ясно, следующий вопрос возникает сам собой: почему же этот первый шаг кажется таким безобидным и не вызывает тревоги?

Почему это кажется безобидным

Когда человек делает первые шаги на этом пути, он почти всегда искренне уверен, что в происходящем нет серьёзной опасности. Это не выглядит как падение. Это не воспринимается как что-то разрушительное. Наоборот, всё кажется мелким, управляемым и почти не имеющим последствий. И именно это ощущение «безобидности» становится главным защитным слоем ловушки. Причина в том, что человек оценивает происходящее по внешней форме, а не по внутреннему воздействию. Он смотрит на сам факт: «ничего ведь не случилось», «я же не сделал чего-то крайнего», «это просто мысль, взгляд, интерес». И на этом уровне действительно кажется, что всё под контролем. Но проблема в том, что разрушение начинается не с внешнего результата, а с внутреннего изменения, которое в этот момент почти незаметно. Здесь включается ещё один механизм, который редко осознаётся. Подсознание не воспринимает это как угрозу, потому что оно уже заранее подготовлено к тому, чтобы считать это нормальным. Человек не живёт в пустоте. С раннего возраста он окружён образами, намёками, сюжетами, которые постепенно внедряют одну и ту же идею: в этом есть что-то интересное, привлекательное, допустимое. Эти образы не всегда воспринимаются сознательно, но они откладываются. И когда человек сталкивается с этим в реальности, внутри

него уже нет той острой реакции, которая должна была бы остановить его. Это и есть тот самый «дремлющий партнёр». Он не говорит громко. Он не даёт чётких команд. Но он уже знает, как реагировать. И его реакция — спокойствие там, где должна быть настороженность. Именно поэтому первый шаг не воспринимается как шаг в сторону падения. Он воспринимается как нечто обычное.

К этому добавляется ещё одно искажение. Человек склонен сравнивать себя не с правильным состоянием, а с крайностями. Он говорит: «я же не такой, как те», «я не дошёл до этого», «у меня всё по-другому». И на фоне этих сравнений его текущее положение кажется ему безопасным. Он не замечает, что сравнивает не направление, а точку. Не путь, по которому он движется, а лишь текущее положение на этом пути. Есть и другая причина. На раннем этапе нет сильного удара по последствиям. Нет сразу разрушенного состояния, нет сильного стыда, нет явного внутреннего падения. Всё происходит мягко. И именно эта мягкость создаёт иллюзию, что всё безопасно. Человек делает вывод: «раз ничего не произошло сейчас, значит и дальше ничего не будет». Он не учитывает, что процесс накопительный. Что каждый шаг сам по себе может казаться слабым, но их последовательность создаёт совершенно другой результат.

Очень важную роль играет и привычка оправдывать себя. Человек не хочет видеть в себе движение в сторону мерзости. Это неприятно. Это разрушает его представление о себе.

Поэтому разум начинает смягчать происходящее. Он подбирает слова, которые звучат легче. Он меняет формулировки. Он говорит: «это просто интерес», «это случайно», «это не всерьёз». И за счёт этих формулировок внутреннее напряжение снижается. Но вместе с этим снижается и ясность. Так формируется опасное состояние: человек уже начал двигаться, но не признаёт этого даже перед собой. Есть ещё один момент, который усиливает ощущение безобидности. На раннем этапе это не воспринимается как зависимость. Человеку кажется, что он может остановиться в любой момент. И это ощущение контроля очень обманчиво. Потому что оно основано не на проверке, а на предположении. Он не пытался по-настоящему остановиться, он просто уверен, что сможет. И пока эта уверенность не проверена, она остаётся нетронутой. Именно поэтому многие люди долго живут в иллюзии, что у них нет проблемы. Они видят только крайние формы и считают, что проблема начинается там. А всё, что до этого, воспринимают как «ещё не то». Но на самом деле именно это «ещё не то» и является основой, из которой потом вырастает всё остальное.

Можно сказать так: мерзость никогда не выглядит опасной в начале, потому что, если бы она выглядела опасной, человек бы не вошёл в неё. Она выглядит мягко, нейтрально, иногда даже привлекательно. И именно это позволяет ей закрепиться. Когда это становится ясно, следующий шаг становится очевидным: человек почти всегда говорит себе одну

и ту же фразу, которая окончательно открывает дверь. Эта фраза звучит просто, но именно она запускает процесс глубже. «Я просто попробую».

«Я просто попробую»

Эта фраза звучит настолько просто и безобидно, что почти никто не воспринимает её всерьёз. В ней нет открытого намерения упасть. В ней нет желания погрузиться в мерзость. Наоборот, она звучит как временное, контролируемое действие. Как будто человек заранее оставляет за собой право остановиться в любой момент. И именно в этом её сила. Потому что «я просто попробую» — это не решение войти. Это разрешение не остановиться. Человек не говорит себе: «я хочу продолжать». Он говорит: «я только один раз». Он как будто отделяет этот шаг от всего остального будущего. Ему кажется, что он сможет сохранить контроль, что он не пересечёт границу полностью, что он просто посмотрит, просто узнает, просто почувствует — и выйдет обратно. Но в этот момент происходит ключевое изменение. Он снимает внутренний запрет. До этого внутри него была чёткая линия: «нельзя». Она могла быть слабой, могла быть под давлением, но она существовала. И именно она удерживала его. Но как только появляется «я просто попробую», эта линия перестаёт быть абсолютной. Она становится условной. Внутри появляется пространство для исключения. А любое исключение разрушает правило.

Очень важно понять: ловушка не требует сразу согласия на всё. Ей достаточно одного маленького согласия. Потому

что после первого шага человек уже не находится в той же точке, что раньше. Он уже получил опыт. Уже увидел. Уже допустил. И его восприятие изменилось. После этого «просто попробовать» уже не выглядит таким же запретным. Теперь появляется следующая мысль: «ну я же уже делал это». И если первый раз не привёл к немедленной катастрофе, внутри закрепляется ложное ощущение безопасности. Человек начинает думать, что всё действительно под контролем. Что он может повторить и остановиться. Что это не так опасно, как казалось. И здесь начинает работать тот самый скрытый процесс, который почти никто не замечает. Подсознание фиксирует связь: действие → ощущение → облегчение или возбуждение. Даже если это было коротко, даже если после этого пришло разочарование, сам факт связи уже записан. И в следующий раз, когда человек окажется в похожем состоянии — скука, напряжение, пустота — внутри него уже будет готовый ответ. Не как решение, а как автоматическая подсказка. И тогда «я просто попробую» превращается в «я снова попробую». А потом — в «я знаю, что это даст мне сейчас». И здесь исчезает главное: первоначальная осторожность. Человек больше не стоит перед границей. Он уже за ней. Он уже взаимодействует с этим. И каждый новый шаг становится легче не потому, что он сильнее, а потому что сопротивление ослабло.

Есть ещё одна тонкость. Фраза «я просто попробую» почти всегда сопровождается внутренним оправданием. Чело-

век говорит себе: «это последний раз», «я проверю себя», «я убежусь, что мне это не нужно», «я смогу остановиться после этого». Все эти формулировки создают ощущение, что он действует осознанно и даже с целью контроля. Но в реальности это не контроль. Это уступка, замаскированная под контроль. Потому что настоящий контроль проявляется не в том, чтобы позволить себе и потом остановиться, а в том, чтобы не входить туда, где заранее известно, что это затягивает. И здесь важно увидеть ещё одну вещь. Человек почти никогда не планирует продолжать. Он не думает: «я войду и останусь». Он искренне верит, что это временно. И именно эта искренность делает ловушку такой устойчивой. Потому что он не чувствует, что делает что-то серьёзное. Он не воспринимает это как начало цепочки. Но ловушка устроена именно так: она начинается с того, что не выглядит началом. С этого момента процесс уже запущен. Не потому, что человек стал другим за одну секунду, а потому что он изменил своё отношение к границе. Он перестал видеть её как непреходимую. А всё, что перестаёт быть непреходимым, рано или поздно будет пересечено снова. Поэтому «я просто попробую» — это не безобидная мысль. Это точка, в которой человек впервые даёт согласие на то, что раньше было закрыто. И как только это согласие дано, следующий этап становится неизбежным: постепенно исчезает отвлечение, которое раньше защищало его.

Как стирается отвращение

В начале у человека почти всегда есть естественное отвращение. Оно может быть слабым или сильным, но оно есть. Это внутренняя защита, которая говорит: «это чужое», «это не для тебя», «это грязно». И именно эта реакция удерживает человека на расстоянии даже тогда, когда появляется интерес. Но отвращение не исчезает сразу. Оно стирается постепенно. И происходит это не через один резкий шаг, а через повторение. Первый контакт почти всегда сопровождается внутренним напряжением. Человеку неловко, неприятно, странно. Он чувствует, что делает что-то не своё. Даже если он не останавливается, внутри остаётся ощущение дискомфорта. И если бы на этом всё закончилось, отвращение могло бы даже усилиться. Но проблема в том, что человек не останавливается на одном разе. Он возвращается. Иногда из интереса, иногда из скуки, иногда, потому что уже возникла внутренняя связь. И каждый следующий контакт делает одно и то же: он уменьшает силу первоначальной реакции.

То, что раньше вызывало сильное отторжение, теперь вызывает меньшее. То, что казалось чужим, начинает восприниматься как знакомое. А всё знакомое автоматически становится менее пугающим. И здесь работает простой, но очень важный закон: повторение притупляет чувствительность. Это касается не только мерзости. Это общий меха-

низм. Человек может привыкнуть к запаху, к шуму, к виду, к словам. И точно так же он может привыкнуть к тому, что раньше вызывало внутреннее сопротивление. Каждый раз, когда он допускает это, он как будто говорит своему восприятию: «это можно терпеть». И восприятие учится терпеть. Сначала с усилием, потом легче, потом почти автоматически. Очень важно увидеть, что здесь не происходит мгновенного «перелома». Человек не просыпается однажды и не говорит: «теперь мне это нравится». Всё происходит тише. Он просто перестаёт чувствовать прежнюю остроту. Перестаёт реагировать так, как раньше. И это кажется ему нормальным, потому что изменение происходит постепенно. К этому добавляется ещё один фактор — оправдание. После первых шагов человеку трудно признать перед собой, что он делает что-то, что противоречит его внутренним убеждениям. Это создаёт напряжение. И чтобы его уменьшить, разум начинает менять отношение к самому явлению. Он смягчает оценки. Он убирает резкость. Он подбирает более нейтральные объяснения. И вместе с этим снижается отвращение. Потому что невозможно одновременно оправдывать и испытывать сильное внутреннее неприятие. Одно начинает вытеснять другое. И чем чаще человек оправдывает, тем слабее становится его естественная защита. Здесь снова проявляется влияние «дремлющего партнёра». Подсознание уже не подаёт прежних сигналов тревоги. Оно привыкло. Оно запомнило, что человек допускает это. И вместо сопротивления

начинает появляться спокойное принятие. А спокойствие в отношении мерзости — это уже серьёзный сдвиг.

Есть ещё один момент, который ускоряет этот процесс. Когда отвращение уменьшается, человек начинает воспринимать своё состояние как «нормальное». Он думает: «раз меня это уже не так задевает, значит, в этом нет ничего особенного». Он не видит, что именно это и есть изменение, которое должно было бы его насторожить. Таким образом, происходит замкнутый процесс: повторение уменьшает отвращение, уменьшение отвращения делает повторение легче. И со временем человек приходит к состоянию, в котором то, что раньше казалось невозможным, становится привычным. Не обязательно желанным, но уже не чужим. А всё, что перестало быть чужим, перестаёт автоматически отталкиваться. Это и есть потеря внутренней защиты.

Важно понять: отвращение — это не просто эмоция. Это граница. Это сигнал, который защищает человека от того, что разрушает его. И когда этот сигнал ослабевает, человек остаётся без той внутренней опоры, которая раньше удерживала его без усилия. Именно поэтому многие люди не замечают, как далеко они зашли. Они не чувствуют резкого падения. Они просто живут в состоянии, которое ещё некоторое время назад показалось бы им недопустимым. И в этом состоянии неизбежно появляется следующий этап. Когда отвращение ослабло, на его месте начинает формироваться нечто другое — тяга.

Когда появляется тяга

Тяга не возникает внезапно и ниоткуда. Она не падает на человека как нечто чуждое. Она формируется постепенно, как результат тех изменений, которые уже произошли внутри. И если человек не увидит этот момент, ему будет казаться, что желание просто «пришло», как будто само по себе. На самом деле к этому моменту уже проделан путь. Отвращение ослабло. Повторение закрепилось. Восприятие изменилось. Запретное перестало быть чужим. И на этой почве начинает появляться новое состояние — ожидание. Сначала оно очень слабое. Это не сильное желание. Это лёгкое воспоминание. Лёгкий образ. Мысль, которая мелькает и исчезает. Человек может даже не обратить на неё внимания. Но именно здесь происходит первый переход: теперь это уже не просто допущенное, а нечто, к чему можно вернуться. И каждый раз, когда человек возвращается, связь усиливается. Подсознание запоминает: в определённых состояниях это действие приносит краткое облегчение или возбуждение. И в следующий раз, когда возникает похожее состояние — скука, напряжение, одиночество, внутренняя пустота — внутри уже есть готовый ответ. Не как приказ, а как подсказка. Человек не говорит себе прямо: «я хочу это». Он просто вдруг чувствует, что ему «хочется». И это ощущение кажется естественным, потому что он не видит, откуда оно взялось. Он

не связывает его с предыдущими шагами. Ему кажется, что это его собственное желание. Но это уже не чистое желание. Это сформированная реакция.

Очень важно понять: тяга появляется не тогда, когда человек впервые попробовал, а тогда, когда внутри закрепились связь между состоянием и действием. Пока этой связи нет, человек может случайно столкнуться и отойти. Но когда связь появилась, ситуация меняется. Теперь любое внутреннее напряжение начинает искать выход. И этот выход уже известен. С этого момента человек начинает попадать в определённый цикл. Возникает состояние — приходит мысль — появляется лёгкое желание — и, если человек идёт за ним, он закрепляет этот путь ещё сильнее. И чем больше повторений, тем быстрее запускается этот процесс. Если раньше между состоянием и действием было расстояние, теперь оно сокращается. Мысль приходит быстрее. Желание становится сильнее. И человеку начинает казаться, что это уже часть его.

Здесь проявляется ещё одна важная деталь. На раннем этапе тяга не воспринимается как зависимость. Она кажется редкой, управляемой, ситуационной. Человек думает: «это просто иногда», «это из-за настроения», «это не всегда». И это даёт ему иллюзию контроля. Но в реальности частота не так важна, как сам факт наличия тяги. Потому что, если она уже есть, значит механизм уже запущен. Со временем тяга перестаёт быть редкой. Она начинает появляться в разных

состояниях. Сначала в явных — когда скучно, когда тяжело, когда один. Потом и в более нейтральных — просто по привычке, просто по ассоциации, просто потому что появилась мысль. И здесь человек впервые начинает чувствовать внутреннее противоречие. С одной стороны, он понимает, что это плохо. С другой — он чувствует, что его тянет. И это тянущее чувство уже не кажется полностью подвластным ему. Он начинает замечать, что иногда идёт за ним, даже не планируя этого заранее. И именно в этот момент появляется первое осознание: «что-то не так». Но даже здесь многие ещё не понимают глубины проблемы. Они думают, что это просто временная слабость, что нужно «собраться», «взять себя в руки», «не допускать». Они всё ещё смотрят на это как на отдельные эпизоды, а не как на сформированный процесс. Однако реальность уже изменилась. Человек больше не находится на уровне случайного интереса. Он уже вошёл в состояние, в котором тяга периодически возвращается. И каждый возврат укрепляет её. Можно сказать так: сначала человек идёт к мерзости, потом мерзость начинает идти к нему. И если этот момент не увидеть ясно, следующим шагом становится не просто наличие тяги, а более тяжёлое понимание. Понимание того, что он уже попал.

Когда человек понимает, что попал

Этот момент не всегда приходит сразу. Человек может долго находиться внутри процесса и не осознавать его полностью. Он может видеть отдельные эпизоды, замечать повторения, испытывать недовольство собой, но при этом всё ещё считать, что ситуация под контролем. Он думает, что это просто временные слабости, которые можно исправить в любой момент. Но рано или поздно наступает точка, когда иллюзия начинает трещать. Обычно это происходит не из-за одного события, а из-за накопления. Человек вдруг замечает, что он возвращается к одному и тому же снова и снова. Что решения, которые он принимал, не держатся. Что обещания, которые он давал себе, нарушаются. И самое главное — что тяга возникает не тогда, когда он «решил», а сама. И вот здесь появляется первая тревожная мысль: «я уже не полностью управляю этим». Это неприятное осознание. Потому что до этого человек видел себя как того, кто контролирует ситуацию. Даже если он иногда уступал, он всё равно считал, что в любой момент может остановиться. Но теперь он начинает замечать, что это не так просто. Что между «решил» и «сделал» появляется разрыв. И этот разрыв становится всё заметнее. Есть характерный момент, через который проходит почти каждый. Человек решает остановиться. Он уверен в этом решении. Он говорит себе: «всё, больше

нет». И какое-то время он держится. Но потом, в какой-то момент, почти незаметно, он снова оказывается там же. И после этого приходит удар ясности. Не обязательно громкий, не обязательно драматичный. Иногда это просто тихое внутреннее признание: «я опять здесь». И именно это повторение ломает прежнюю уверенность. Потому что один раз можно объяснить случайностью. Два раза — слабостью. Но когда это становится циклом, становится трудно продолжать верить, что всё под контролем. В этот момент человек впервые начинает видеть не отдельные эпизоды, а закономерность. Он замечает, что всё происходит по одному сценарию. Что сначала появляется состояние, потом мысль, потом желание, потом действие. И что после действия всегда приходит одно и то же чувство — облегчение на короткое время, а затем тяжесть. И это повторяется. И вот здесь появляется то самое осознание: «я внутри». Не рядом. Не на границе. А уже внутри процесса. Это тяжёлый момент. Потому что вместе с этим пониманием приходит и другое: выйти будет не так просто, как казалось раньше. Человек начинает сомневаться в себе. Он думает: «почему я не могу просто остановиться?», «почему я возвращаюсь?», «что со мной не так?». И здесь очень важно не сделать ошибочный вывод. Многие в этот момент начинают считать, что проблема в их слабости, в их характере, в их «испорченности». Они начинают думать, что с ними что-то не так на уровне личности. И это ощущение может углубить ловушку ещё сильнее. Но в реальности происходит

другое. Человек просто впервые увидел механизм, в котором уже находится. До этого он действовал внутри него, не замечая его. Теперь он начал его распознавать. И это, несмотря на неприятные ощущения, — шаг вперёд, а не назад. Потому что невозможно выйти из того, что ты не видишь.

Ещё один характерный признак этого этапа — внутренний конфликт. Человек одновременно хочет остановиться и хочет вернуться. Он чувствует противоречие внутри себя. Одна часть говорит: «это неправильно», другая — «сейчас это нужно». И это противоречие создаёт напряжение. И чем дольше это продолжается, тем сильнее становится ощущение, что он «застрял». Но именно здесь важно увидеть ключевой момент: понимание того, что ты попал, — это не конец, а начало выхода. Пока человек думает, что всё под контролем, он не будет искать выхода. Он будет продолжать жить в иллюзии. Но когда он видит реальность, появляется возможность что-то изменить.

Да, это неприятно. Да, это может сопровождаться разочарованием в себе. Но без этого этапа невозможно перейти дальше. Потому что следующий вопрос, который возникает после этого осознания, — самый важный: если я уже внутри, почему так трудно выйти?

Почему уже сложно выйти

Когда человек впервые осознаёт, что он уже внутри, почти сразу возникает следующий вопрос: «почему я не могу просто остановиться?» Ведь на первый взгляд всё кажется простым. Это не что-то жизненно необходимое. Это не еда, не вода, не дыхание. Значит, достаточно просто перестать. Но на практике это оказывается не так. И причина не в том, что человеку «не хватает силы», а в том, что к этому моменту уже сформировалась система, которая удерживает его внутри.

Во-первых, к этому времени уже есть тяга. Не как случайное желание, а как повторяющаяся реакция. Она появляется сама, без приглашения. Она приходит в определённых состояниях. И когда она приходит, человек ощущает внутреннее давление. Это давление не всегда сильное, но оно есть. И именно оно создаёт ощущение, что нужно что-то сделать.

Во-вторых, уже есть привычка. Человек не думает каждый раз заново. Многие шаги происходят автоматически. Как знакомая дорога: он не строит маршрут, он просто идёт по нему. И именно это делает возврат таким лёгким. Не потому, что он «решил», а потому что он уже привык.

В-третьих, уже есть внутренняя связь между состояниями и действием. Когда появляется скука, напряжение, одиночество — внутри автоматически всплывает знакомый выход. И

Этот выход кажется естественным не потому, что он действительно решает проблему, а потому что он уже много раз использовался. Подсознание запомнило его как способ облегчения, даже если это облегчение краткое и обманчивое. Но есть ещё более глубокая причина. К этому моменту человек уже верит, что он что-то получает. Он может понимать вред, он может ненавидеть последствия, но внутри остаётся убеждение: «в этом есть хоть что-то». Может быть расслабление, может быть отвлечение, может быть просто смена состояния. И пока эта вера остаётся, он будет чувствовать, что отказ — это лишение. И вот здесь появляется ключевой фактор, который делает выход сложным. Ощущение потери.

Человек думает, что, переставая, он отказывается от чего-то, что хоть немного помогает ему. И из-за этого любое решение перестать воспринимается как жертва. Даже если разум говорит обратное, внутри остаётся напряжение. И это напряжение усиливает тягу. Потому что теперь у человека не только есть желание, но и есть запрет. А запрет без понимания почти всегда создаёт внутренний конфликт. Одна часть говорит «нельзя», другая — «хочу». И этот конфликт сам по себе становится источником давления.

Получается замкнутый круг. Человек чувствует тягу → запрещает себе → ощущает лишение → напряжение растёт → тяга усиливается → он срывается → получает краткое облегчение → затем снова тяжесть. И каждый такой цикл укрепляет ощущение, что выйти сложно.

Есть ещё одна важная деталь. Человек ждёт, что в какой-то момент станет легче. Что если он продержится достаточно долго, желание исчезнет само. И пока он ждёт этого момента, он находится в состоянии ожидания. Он постоянно проверяет себя: «прошло ли?», «стало ли легче?», «когда это закончится?». Но это ожидание само по себе держит его в напряжении. Потому что он живёт не в настоящем, а в ожидании облегчения. И пока он ждёт, он чувствует, что ему чего-то не хватает. А это ощущение только усиливает желание вернуться. Здесь становится ясно, почему многие пытаются и не могут выйти. Не потому, что невозможно, а потому что они пытаются выйти через борьбу, оставаясь в той же системе мышления. Они всё ещё считают, что что-то теряют. Всё ещё воспринимают отказ как жертву. Всё ещё ждут момента, когда станет легче. Но именно это и удерживает их внутри.

Важно увидеть: сложность выхода создаётся не самой мерзостью, а тем, как человек её воспринимает. Если он видит в ней ценность — он будет возвращаться. Если он чувствует потерю — он будет страдать. Если он борется, не понимая — он будет уставать. И тогда становится понятно, почему многие приходят к одному и тому же выводу: «мне не хватает силы воли». Именно к этому ложному выводу мы и подходим дальше.

ГЛАВА 2 ИЛЛЮЗИИ МЕРЗОСТИ Это доставляет удовольствие

Это одна из самых глубоких и самых устойчивых иллюзий. Именно она держит человека внутри дольше всего. Он может понимать вред, он может ненавидеть последствия, он может стыдиться — но пока внутри живёт мысль «в этом есть удовольствие», он будет возвращаться. Потому что человек не идёт к тому, что считает пустым. Он идёт туда, где, как ему кажется, он что-то получает. И здесь важно остановиться, и посмотреть честно: что именно человек называет «удовольствием». На первый взгляд всё выглядит очевидно. Есть ощущение. Есть возбуждение. Есть краткий подъём. И разум автоматически даёт этому название — удовольствие. Но это название не проверяется. Оно просто принимается. А если разобрать это глубже, картина начинает меняться.

Во-первых, это ощущение не появляется само по себе. Оно возникает на фоне внутреннего напряжения. До действия у человека уже есть состояние: скука, беспокойство, пустота, внутренняя неудовлетворённость. И когда происходит действие, это состояние на время ослабевает. И именно это ослабление человек воспринимает как удовольствие. Но это не удовольствие в чистом виде. Это облегчение. Это

очень важное различие.

Удовольствие — это когда человеку хорошо без предварительного дискомфорта. Облегчение — это когда сначала плохо, а потом становится чуть легче. И если не увидеть разницу, можно всю жизнь путать одно с другим. Человек не замечает, что сам механизм сначала создаёт внутреннее напряжение, а потом даёт краткое облегчение. И это облегчение кажется ценным только потому, что было напряжение. Если убрать напряжение, исчезает и «удовольствие».

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.