



СТЫДОБА

КАК ОТКЛЮЧИТЬ ЗАВИСИМОСТЬ
ОТ ЧУЖОГО МНЕНИЯ

СКВОРЦОВ АЛЕКСЕЙ

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

Алексей Скворцов

Стыдоба. Как отключить

зависимость от чужого мнения

<https://litres.ru/74318614>

SelfPub; 2026

Аннотация

Устал бояться, что подумают другие? Хватит! Эта книга — не нудная психология и не пустые аффирмации. Это жесткий, дерзкий и честный разговор с самим собой. Без сахара, без соплей, без «волшебных таблеток».

Вы узнаете, почему ваш мозг до сих пор работает по инструкции каменного века, заставляя вас краснеть от любого косого взгляда. И главное — как раз и навсегда отключить эту программу.

Книга проведет вас от осознания своего рабства до полной свободы. Вы научитесь превращать стыд в ракетное топливо, спокойно плевать на чужое мнение и начать жить по своим правилам. Никакой воды — только мощные техники, жесткая инженерия сознания и 30-дневный план действий.

Хватит быть удобным. Станьте творцом своей реальности. Эта книга — ваш лом, который сломает клетку. Готовы перепрошить свою жизнь? Тогда вперед! Здесь подают только адреналин. Скучно не будет.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
ЧАСТЬ 1. «АНАТОМИЯ ЗАВИСИМОСТИ: ГДЕ У ТЕБЯ КНОПКА ВКЛ/ВЫКЛ»	7
Глава 1. «Ты — не сам по себе: Как общество сделало из тебя биоробота»	7
Глава 2. «Нейронный фастфуд: Почему мозг любит, когда его критикуют»	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Алексей Скворцов

Стыдоба. Как отключить зависимость от чужого мнения

ВВЕДЕНИЕ

Я знаю, почему ты взял эту книгу. Ты устал. Устал просыпаться по утрам и первым делом проверять не свой пульс, а мысленный счетчик «что обо мне подумали вчера». Устал одеваться для безликой толпы, говорить заученными фразами и смеяться над тупыми шутками начальника, мечтая провалиться сквозь кафельный пол. Ты устал быть удобным. Ты устал быть «нормальным». Ты устал чувствовать, как горячая волна стыда заливает лицо в самый неподходящий момент, превращая тебя из взрослого человека в красного, потеющего помидора, мечтающего об одном — исчезнуть.

Ты взял эту книгу, потому что где-то глубоко внутри, под слоями «надо» и «положено», орет дикий, первобытный зверь. Он хочет свободы. Он хочет делать то, что хочет он. Носить что хочет. Говорить что думает. И плевать на осуждающие взгляды с высокой колокольни. Но каждый раз, ко-

гда этот зверь пытается высунуть нос, твой внутренний чербер по кличке «А Что Люди Подумают?» загоняет его обратно в клетку палкой из железобетонного стыда.

И вот ты здесь. Держишь в руках не книгу. Ты держишь лом. Ты держишь ключ от этой клетки. И я, твой бро Алексей Скворцов, сейчас научу тебя этим ломом пользоваться.

Забудь всё, что ты знал о психологии. Забудь сопливых коучей, которые учат тебя «принимать себя», попивая смузи на Бали. Забудь про аффирмации перед зеркалом, от которых тошнит. Это не книга. Это — инженерный мануал по перепрошивке твоей черепной коробки. Это — метафизический взлом матрицы.

Да, ты не ослышался. Потому что твой стыд, твой липкий, мерзкий, тошнотворный стыд — это не баг. Это фича. Это не проклятие, а гребаная суперсила, которую ты просто не умел готовить. Мы превратим твой реактор стыда из источника вечной тревоги в ядерное топливо для полета к твоей истинной жизни. Мы переплавим твои боевые шрамы в стальные мышцы. Мы научим тебя смотреть в глаза осуждающей толпе и видеть не грозных судей, а стадо перепуганных овец, которые даже не знают, куда бредут.

Здесь не будет слащавых обещаний и «волшебных таблеток». Будет больно. Будет смешно. Будет дико некомфортно. Я заставлю тебя делать идиотские поступки, от которых твой Внутренний Хороший Мальчик будет рыдать в истерике. Я заставлю тебя смотреть в глаза своим самым мерзким стра-

хам. Я разберу твой мозг, как старый будильник, и покажу, где там заела шестеренка «зависимость от чужого мнения».

Мы смешаем жесткую нейробиологию, уличную философию и квантовую метафизику в один адский коктейль. Ты поймешь, как превратить свой внутренний диалог из токсичного радио в саундтрек к фильму «Победа». И ты, мать твою, наконец-то выйдешь на улицу, расправишь плечи и почувствуешь не страх, а азарт. Потому что ты поймешь главное правило игры: **Пока ты оглядываешься на других, ты теряешь себя. Когда ты теряешь других из виду, ты находишь ВСЁ.**

Эта книга — твой личный «Бойцовский клуб» по уничтожению старой, гнилой идентичности. Твоя вакцина от стыда. Твой манифест свободы. И если ты готов, если в тебе еще теплится тот самый дикий зверь, — переверни страницу. Мы начинаем.

И да, отложи свой латте. Здесь подают только адреналин.

ЧАСТЬ 1. «АНАТОМИЯ ЗАВИСИМОСТИ: ГДЕ У ТЕБЯ КНОПКА ВКЛ/ВЫКЛ»

Глава 1. «Ты — не сам по себе: Как общество сделало из тебя биоробота»

1. Подсечка под дых

Слушай сюда, чемпион. Отложи свой латте на миндальном молоке и посмотри мне в глаза. Я знаю твой самый стремный секрет. Нет, не тот, где ты в тринадцать лет стянул трусы у сестры из любопытства. И не тот, где ты плакал под «My Heart Will Go On», представляя, что умираешь на тонущем «Титанике», и весь мир рыдает о твоей трагической красоте.

Секрет глубже. Он в том, как ты сегодня утром выбирал трусы. Ты стоял у шкафа с мыслью: «А вдруг я попаду под машину, и врачи Скорой увидят мои дырявые семейники? Что они подумают?».

Всё, можешь не оправдываться. Ты попался. Ты — не свободный человек с планеты Земля. Ты — биоробот модели «Угодник-3000», запрограммированный искать одобрение,

как наркоман ищет дозу в грязном подъезде. И самое мерзкое: ты даже не знаешь, кто заложил в тебя эту программу.

Ты думал, что ты — это ты? Ха-ха три раза. Ты — это слоеный пирог из бабушкиных причитаний, насмешек одноклассников, тупых корпоративных правил и рекламы дезодоранта, которая намекнула тебе в четырнадцать лет, что от тебя воняет, даже если это не так.

Но не грусти. Сегодня у нас вскрытие. Мы залезем в твой психо-двигатель по локоть в масле, найдем эту хреновину, которая заставляет тебя дрожать при виде косого взгляда, и вырвем её к чертям собачьим. Это будет больно? Ну, как тебе сказать... Ты когда-нибудь видел, как медведь выдирает лососю внутренности? Вот примерно так же кайфово. Но зато потом ты поплывешь против течения, а не по нему, брюхом кверху.

Итак, Анатомия зависимости. Урок номер раз: Как твой внутренний пещерный человек продал тебя в рабство за миску чечевичной похлебки.

2. Пещерный баг в твоей прошивке

Представь себе планету. Пятьдесят тысяч лет назад. Никаких айфонов, никаких подписок на «Нетфликс», никаких кредитов. Есть только ты, твое копые и племя из двадцати потных, вонючих, но **ОЧЕНЬ** важных для тебя людей.

Ты просыпаешься утром в пещере. Твоя задача проста: не стать обедом для саблезубого тигра и притащить кусок мамонта, чтобы тебе дали кусок мамонта в ответ. Социум был

простым, как три рубля. И правила игры были понятны.

Если ты косячил — например, уснул на посту, и тигр сожрал вождя, — тебя не просто лишали премии. Тебя выгоняли из племени. А выгнать из племени 50 000 лет назад означало ровно одно: ты труп. Одиночка не выживал в дикой природе. Тебя сожрут, ты замерзнешь, ты сломаешь ногу и умрешь от жажды в канаве, и твой скелет будут клевать стервятники. Конец твоей генетической линии.

И вот тут, в этот момент, в твой мозг, в его самую древнюю часть — лимбическую систему, — впаяли маленький, но удивительно мерзкий чип. Назовем его «Детектор Изгнания». Это устройство с одной-единственной функцией: сканировать лица окружающих на предмет неодобрения и в случае малейшей угрозы включать сирену.

Сигнал этой сирены называется **СТЫД**. Или страх от rejection. Физически это выброс кортизола, гормона стресса, который орет в твоём теле: «ТРЕВОГА! ТЫ ДЕЛАЕШЬ ХУЙНЮ! ОНИ ТЕБЯ ВЫГОНЯТ! ТЫ УМРЕШЬ В КАНАВЕ!».

И это работало. Это спасало жизнь твоему пра-пра-пра-пра-дедушке.

Теперь перенесемся в наши дни. Внешний мир изменился до неузнаваемости. Саблезубые тигры вымерли. Мамонтов нет. Ты можешь заказать пиццу с ананасами и трюфелями в два часа ночи, лежа в теплой постели. Тебя НИКТО не выгонит умирать в ледяную тундру, если ты не пожмешь руку

начальнику или наденешь не тот пиджак. Объективно, физически, рационально — тебе нихрена не угрожает.

Но твой древний мозг, твой внутренний бабуин с дубиной, ОБ ЭТОМ НЕ ЗНАЕТ. Для него каждый косой взгляд продавщицы в «Пятерочке» — это повестка об изгнании из племени. Каждое неловкое молчание на совещании в «Зуме» — это смертный приговор. Каждый недостающий лайк под фоткой с отпуска — это падение в ледяную пропасть.

Ты — самый современный «Айфон» с самым древним, глючным, тормозящим программным обеспечением «Пещерный Страх v. Beta 50 000 BC». И вместо того, чтобы просто удалить эту дрянь, ты считаешь её гласом Божиим.

Парадокс в том, что старый механизм, призванный обеспечивать единство и выживание стаи, теперь, в эпоху перенаселения, работает против тебя. В племени было 20 человек. Их мнение имело смысл. Сейчас вокруг тебя миллиарды. И ты пытаешься понравиться каждому встречному-поперечному. Это как пытаться потушить лесной пожар, писая на него со стремянки. Глупо, унижительно и абсолютно неэффективно.

3. Матрица «Нормальности»: Сборка биоробота на конвейере

Итак, ты родился. Крошечный, орущий комок чистой энергии и потенциала. Ты был связан с бесконечностью, ты помнил вкус вечности, ты мог стать кем угодно — космонавтом, пиратом, бродягой, свободным художником, который

рисует картины женской грудью, поливая их соусом «Терияки».

Но у цивилизации, этого гигантского механизма по превращению маленьких богов в серых винтиков, были на тебя свои планы. И на твой древний страх изгнания наложилась тяжелая бетонная плита под названием **СОЦИАЛИЗАЦИЯ**.

Вдумайся в это слово. Социа-ЛИШЬ-ация. Лишение себя. Тебя планомерно лишали самого себя, прививая тебе «культурный код», который на самом деле является просто списком разрешенных и запрещенных движений души.

Как это происходило? Да легко. Конвейер работал в три смены.

Цех 1: Родительский контроль. Первые боги твоей реальности — мама и папа. Они смотрели на твой рисунок, где трава фиолетовая, а небо зеленое, и говорили: «Сынок, ты чего, дурачок? Трава должна быть зеленой, небо — голубым. Не позорь меня перед гостями». И ты усвоил первый урок: твое уникальное видение мира — это «неправильно». Это «стыдно». Чтобы получить любовь (а для ребенка любовь = выживание), надо рисовать ТАК, КАК ВСЕ.

Цех 2: Инкубатор для всех. Школа. Место, где тебя учат не математике и литературе, а искусству быть незаметным. Не высовывайся. Не умничай, если твое мнение отличается от учебника. Не бегай на перемене. Не люби того, кого любишь, если это «слишком рано». Ты сидишь смирно, под-

нимаешь руку по форме, отвечаешь то, что от тебя хотят услышать. За отклонение от нормы — наказание. Насмешки, двойка, вызов родителей. В тебя вмонтировали шаблон «Хороший Мальчик/Девочка». А потом ты удивляешься, почему в тридцать лет ты не можешь понять, чего ты на самом деле хочешь на ужин — гречку или ризотто, и судорожно гуглишь «что готовят успешные люди».

Цех 3: Медийная накачка. Дальше в игру вступает телевизор, журналы, а теперь и вездесущие соц. сети. Тебе показали, как выглядит «успех». Это не просто сытость и безопасность. Это белые зубы в тридцать два ряда, тачка, которая стоит как квартира в центре, и тело, которое выглядит так, будто ты питаешься воздухом и каждый день проводишь по шесть часов в спортзале. Твое обычное, живое, теплое, с прыщом на носу и желанием лежать на диване тело тебе показали как «бракованное». И тебе стало за него стыдно. Это гениальный бизнес-ход: создать у тебя чувство ущербности, чтобы продать тебе «лекарство» от нее — кредит на тачку, абонемент в фитнес, сыворотку для роста волос из задницы единорога.

И вот ты стоишь на выходе из этого конвейера — готовый продукт. Биоробот, который сверяет каждый свой чих с инструкцией «Что обо мне подумают?». Ты больше не спрашиваешь себя: «Чего я хочу? Что мне нравится? Что приносит мне радость?». Ты спрашиваешь: «Что я должен хотеть, чтобы меня считали крутым, успешным и нормальным?».

Ты потерял свой внутренний голос. Его заменил хор голосов в голове, состоящий из твоей мамы, училки по физике, бывшего начальника-козла, какого-то блогера из Дубая и случайной тетки, которая как-то в троллейбусе сказала, что твоя шапка тебе не идет.

4. Метафора-убийца: Смартфон в вечном поиске Сети

Пришло время для той самой метафоры, которая взорвет твой мозг к чертям. Ты готов? Представь себе, что ты — самый навороченный смартфон на планете. У тебя офигенный процессор (твой мозг), супер-камера (твое видение мира), мощный аккумулятор (твоя жизненная энергия) и уникальное программное обеспечение (твоя душа, таланты, приколы).

Но прямо с завода в твою операционную систему был зашит неубиваемый, проклятый, фоновый процесс под названием **«wi-fi_finder_odinobrenie.exe»**.

Этот процесс работает всегда. Даже когда ты спишь. Он пожирает примерно 90% заряда твоего аккумулятора. Он непрерывно сканирует окружающее пространство в поисках Сети. Название Сети — **«Всеобщее Одобрение»**.

Как это выглядит в жизни? Ты заходишь в комнату, и твой сканер начинает пищать:

«Обнаружена точка доступа Вася: уровень сигнала — 40%. Отправить запрос на поглаживание эго?»

«Обнаружена точка доступа Маринка из бухгалтерии:

уровень сигнала — 15%, пароль неизвестен. Предполагаемый пароль — рассказать анекдот про зарплату. Риск ошибки аутентификации 85%».

«Обнаружена точка доступа Бабки у подъезда: сеть агрессивная, незащищенная. Для подключения требуется действие Надеть шапку или Выкинуть сигарету».

И ты, бедный, истощенный гаджет, тратишь всю свою гребаную жизнь, чтобы подключиться хоть к какой-нибудь сети и получить заветные мегабайты одобрения. Лайк — это пакетик трафика. Compliment — стабильный Wi-Fi на пять минут. А если начальник буркнул «Молодец» — это вообще безлимитный оптоволоконный интернет на целый вечер, и ты чувствуешь эйфорию!

Но самое страшное случается, когда Сеть пропадает.

Представь: ты написал пост. Выложил фото. Сказал что-то в компании. И... тишина. Ни лайков, ни комментариев. Люди просто промолчали. Или посмотрели как-то «не так». Или, не дай бог, кто-то фыркнул или скривил губу.

Твой внутренний смартфон в этот момент впадает в дикую панику. На экране загорается аварийное сообщение: **«СЕТЬ НЕ НАЙДЕНА! ПОДКЛЮЧЕНИЕ ПРЕРВАНО! ВЫ ИЗОЛИРОВАНЫ! ОПАСНОСТЬ! УГРОЗА СМЕРТИ!»**.

И начинается ад. Ты чувствуешь, как горячая волна стыда заливает лицо. Сердце колотится, как бешеное. Желудок скручивает в узел. Ты готов провалиться сквозь землю. Твой

разум начинает судорожную перезагрузку: «Что я сделал не так? Почему я им не нравлюсь? Может, мне не стоило это говорить? Надо было надеть другое платье? Я ничтожество. Я дефектный. Меня сейчас выгонят из племени, и я сдохну в канаве».

Заметил, что произошло? Ты, взрослый, разумный человек, только что испытал полномасштабную атаку пещерного страха из-за того, что Света из отдела закупок не улыбнулась в ответ на твою шутку про погоду. Твой разум, как сбивнувшийся робот, на полном серьезе приравнял «отсутствие лайка» к «изгнанию в ледяную пустыню на верную смерть».

И вот тут мы подходим к самой грязной иронии. Садись поудобнее, а лучше пристегнись, потому что это самое болезненное.

Ты ищешь подключения к Сети «Всеобщее Одобрение», потому что боишься одиночества и изгнания. Но эта зависимость от сигнала как раз и делает тебя **АБСОЛЮТНО ОДИНОКИМ**. Ты никогда не можешь быть по-настоящему с людьми, расслабиться и получать удовольствие, потому что ты все время напряженно анализируешь уровень сигнала. Ты не общаешься с человеком — ты сканируешь его лицо на предмет одобрения.

Каждый раз, когда ты пытаешься подключиться к чужой точке доступа, чтобы получить поглаживание, ты отдаешь часть своей энергии и своей идентичности. Чтобы соответствовать чужой сети, ты меняешь свои настройки. «Ах, этим

людям нравятся разговоры про политику? Окей, удаляю свое истинное желание поговорить про бабочек, загружаю пакет Политолог-диванщик. Ах, в этой компании принято материться и травить пошлые анекдоты? Стираю свою нежную романтичность, ставлю патч Брутальный хам».

И так происходит сотни, тысячи раз. Ты становишься идеальным хамелеоном, который подключается ко всем, но не принадлежит себе. Ты — универсальный переходник. Ты подходишь ко всем розеткам, но при этом ты — пустота. Ты боишься, что люди увидят твою истинную «домашнюю страницу», твою операционную систему без всех этих масок, и ужаснутся. Ты боишься, что под маской угодливого клоуна или серьезного эксперта ничего нет.

И знаешь что? В этом страхе ты уже проиграл. Потому что люди чувствуют подделку. Они не могут осознать это логически, но их древние «детекторы изгнания» тоже работают вовсю. Они чуют, что ты ненастоящий, что ты не излучаешь свой сигнал, а только ловишь их. И инстинктивно они не доверяют тебе. Ты стараешься нравиться, а вызываешь в лучшем случае жалость, в худшем — презрение.

5. Кибер-наркомания: Дофаминовая игла

Ну а теперь давай поговорим о химии. О том, что реально происходит в твоей черепной коробке. Я обещал жесткую инженерию сознания, и ты ее получишь.

За каждый акт «подключения к сети» твой мозг выдает тебе наркотик. Он называется дофамин. Это ключевой элемент

системы внутреннего вознаграждения. Когда предки находили вкусную ягоду или успешно загоняли мамонта — мозг выдавал дозу дофамина: «Молодец, бро, ты сделал что-то полезное для выживания. Лови кайф, чтобы в следующий раз захотеть сделать это снова».

Гениальная система мотивации. Но что происходит сейчас? Твой мозг не видит разницы между реальным выживанием и социальным поглаживанием. Для него любой сигнал, говорящий о том, что ты «в стае», — это триггер для выдачи дофамина.

Лайк. Уведомление. «Ты отлично выглядишь!». «Классная презентация». Чик-чик-чик — и вот она, микродоза. Ты чувствуешь легкое тепло в груди, подъем, удовольствие. Ты на игле. Ты — дофаминовый наркоман, а твоя социальная среда — это твой дилер.

И точно так же, как с настоящим наркотиком, со временем доза перестает работать. Того, что твой пост лайкнули десять человек, уже недостаточно. Нужно пятьдесят. Потом сто. Обычный комплимент от мужа/жены уже не кайфует — нужны восторженные взгляды незнакомцев на улице. Ты все время увеличиваешь дозу, чтобы просто чувствовать себя «нормально».

Твоя жизнь превращается в бесконечную погоню за дозой. Ты как тот самый лабораторный хомяк, который жмет на рычаг, стимулирующий центр удовольствия, пока не сдохнет от голода и истощения, забыв про еду и воду. Рычаг — это твой

телефон. Рычаг — это одобрение окружающих. Ты жмешь, жмешь, жмешь.

Но у любой иглы есть обратная сторона. **Дофаминовая яма.** Когда сигнала нет, когда тебя не хвалят, а критикуют (или даже просто оставляют без внимания), уровень дофамина резко падает НИЖЕ базового уровня. И ты проваливаешься в черную дыру апатии, тревоги и отчаяния.

Ты чувствуешь себя ущемленным не потому, что ты такой и есть. А потому что твой организм требует очередную дозу «социального героина», а дилер (твой начальник, твои подписчики, твой партнер) тебе ее не дает.

И это, мой друг, замкнутый круг. Каждый раз, когда ты пытаешься унять свою тревогу, получая одобрение извне, ты затягиваешь петлю на своей шее. Ты думаешь: «Если меня похвалят, я наконец успокоюсь». Но это временное облегчение. Настоящее освобождение приходит только тогда, когда ты перестаешь играть в эту игру вообще.

6. Тюрьма на колесах: Как мы сами запираем себя

Давай разберем на живых, сочных примерах, как работает эта тюрьма. Я приведу несколько ситуаций, и ты попробуй угадать, что между ними общего.

Пример первый: «Агония на танцполе». Корпоратив. Унылая музыка. Все жмутся к стенкам, делая вид, что им безумно интересен салат «Оливье». Но внутри тебя живет маленький, давно забытый тобой дикарь, который обожает ритм. И вот звучит реально крутой трек из твоей юности, и

что-то внутри тебя, в районе солнечного сплетения, начинает вибрировать. Твое тело **ХОЧЕТ** танцевать. Оно хочет двигаться, изгибаться, ловить кайф от музыки. Оно хочет **ВЫПЛЕСНУТЬ** энергию.

Но в тот же момент включается «Детектор Изгнания». «Ататат! Куда пошел? Отставить! А что подумает Наталья Петровна из бухгалтерии? А помнишь, как пять лет назад на свадьбе у троюродного брата ты смешно дергал ногой, и все смотрели? **СТОЯТЬ!** Не позорься!». И ты послушно засовываешь свое желание танцевать поглубже в задницу. Ты остаешься стоять у стенки, переминаясь с ноги на ногу и делая умный вид. Твое тело, зажатое и скованное, наполняется тяжестью. Ты только что предал самого себя. Ради кого? Ради Натальи Петровны, у которой муж алкаш, а сама она тайком фапает на фотки Стаса Михайлова. Серьезно?!

Пример второй: «Убийство гения на совещании». Ты сидишь на планерке. Обсуждается проблема, на которую у всех глаза намозолили. И тут, как молния, в твою голову приходит ИДЕЯ. Она блестящая! Она нестандартная! Она может изменить всё! Твое сердце начинает биться чаще. Ты уже открываешь рот, чтобы сказать...

Но твой Внутренний Полицейский бьет тебя дубинкой по губам. «Стоять, идиот. А если это глупость? А если они все посмотрят на тебя, как на дурака, и в комнате повиснет неловкая тишина? А помнишь, как в третьем классе ты сказал, что столица Бразилии — это Рио-де-Жанейро, и весь

класс смеялся? Ты не переживешь этого во второй раз. Молчи. Пусть кто-нибудь другой скажет. Ты же не лидер. Ты — серая масса». И ты закрываешь рот. А через пять минут Колян из соседнего отдела, наглый и не особо умный, но уверенный в себе мудака, выдает ту же самую идею, только сформулированную в десять раз хуже. И начальник говорит: «Колян, это гениально! Иди на повышение!». И ты сидишь, перевариваешь свою ярость и стыд, и ненавидишь себя еще больше. Ты только что отдал свой успех Коляну только потому, что побоялся выглядеть глупо в гипотетическом будущем, которого так и не случилось.

Пример третий: «Пытка пиццей с ананасами». Ты любишь пиццу с ананасами и курицей. Любишь. Твой рот наполняется слюной при одной мысли об этом сочетании сладкого и соленого. Но ты приходишь в компанию, и кто-то громко заявляет: «Фу, пицца с ананасами — это для извращенцев, это преступление против итальянской кухни!». И все поддакивают. И ты... ты тоже поддакиваешь. «Да, фу, какая гадость!», — говоришь ты, предавая свою любовь к ананасам. И не дай бог официант принесет меню, ты ни за что не закажешь эту пиццу. Ты закажешь скучную «Маргариту», которую терпеть не можешь, и будешь давиться ей, запивая своей трусостью. Потому что для тебя быть «как все» и получить одобрение стаи — важнее, чем получить удовольствие от еды, которую ты любишь. Если это не рабство, то я не знаю, что такое рабство.

Что общего во всех этих примерах? Верно. В каждой ситуации ты, как биоробот, получил внутренний импульс (желание двигаться, идею, вкус), но мгновенно сверился с «Сетью Общественного Мнения» и, обнаружив угрозу неодобрения, ЗАБЛОКИРОВАЛ сам себя. Ты сам надел на себя наручники, сам заклеил себе рот и сам засунул свою яркую уникальность в темный чулан.

Ты — не жертва. Общество, конечно, та еще мясорубка, но тюремщик, который держит ключи от камеры — это ты сам. Ты сам согласился на эту прошивку. Ты сам поверил, что она — это и есть ты. И в этом твоя трагедия, но в этом же и твоя надежда. Раз ты сам это сделал, ты сам можешь это и отменить.

7. Суровый диагноз: Кем ты стал?

Я не буду гладить тебя по головке. Я твой бро, а бро говорит правду в лицо, даже если она похожа на пощечину.

Вся эта херня превращает тебя не просто в неуверенного человека. Она превращает тебя в существо, которое живет чужую жизнь. Ты — не автор, ты — актер второсортного театра, который играет роль, написанную для него другими людьми. Ты — **терминал для ввода чужих ожиданий**. В тебя вбивают команды: «будь удобным», «будь успешным», «купи это», «носи то», «не высывайся», «громче заявляй о себе» (противоречие? да всем плевать, главное — управлять). И ты покорно выполняешь эти команды, думая, что это твои собственные желания.

Прямо сейчас ты, скорее всего, сидишь и думаешь: «Блин, да он читает мои мысли. Это же про меня на 100%». Да, про тебя, родной. Про тебя и про меня из прошлого. Это пандемия. Но эпидемия не чужих мнений, а эпидемия предательства самого себя.

Ты боишься, что тебя увидят **НАСТОЯЩЕГО**. Без прикрас. И этот страх запирает тебя в подвале твоей же души. Ты забыл, какой ты на самом деле — дерзкий, глупый, смешной, гениальный, сексуальный, нелепый, громкий, тихий. Ты забыл свой запах, свой вкус к жизни, свои настоящие «хочу» и «не хочу».

Ты стал тенью. Отражением в чужих зеркалах. И это самое большое преступление, которое человек может совершить против того космического замысла, которым он является по факту своего рождения.

Клиффхэнгер на острие ножа

И вот сейчас, когда ты сидишь и перевариваешь эту горькую пилюлю, я хочу, чтобы ты почувствовал кое-что. Нет, не стыд. Стыд мы скоро переплавим в топливо. Почувствуй **ЗЛОСТЬ**. Праведную, священную ярость.

Почувствуй, как она поднимается из живота, из той самой пещерной бездны, где сидит твой внутренний воин. Ты только что увидел механизм. Ты осознал, что ты — биоробот, запертый в матрице. Это осознание — первый луч света в темноте. Ты увидел решетку своей клетки. А как мы знаем, осознанная клетка — это уже наполовину сломанная клетка.

И теперь вопрос на миллион, который повис в воздухе, как топор над шеей палача: **ГДЕ, ТВОЮ МАТЬ, У ЭТОГО МЕХАНИЗМА КНОПКА «ВЫКЛ»?!**

Где этот рубильник? Какой провод нужно перегрызть зубами, чтобы эта сирена «Ты не нравишься стае!» заткнулась навсегда? Чтобы твой внутренний смартфон перестал искать чужую сеть и начал раздавать свой собственный, мощный, уникальный 5G-сигнал, к которому все остальные сами захотят подключиться?

Ответ не прост. Он шокирует тебя. Потому что кнопка находится не снаружи, не в медитации и не в аффирмациях. Она в месте, куда ты меньше всего хочешь лезть. В самом сердце твоего самого большого, самого темного, самого липкого страха.

Мы идем прямо туда, бро. Прямо в эпицентр ядерного взрыва стыда. Прямо во тьму. И мы сделаем это в следующей главе. А пока пусть тебя трясет от адреналина и предвкушения. Потому что игра только начинается, и скучно не будет ни минуты. Приготовься перепрошивать свою реальность. Время биороботов вышло. Начинается время Богов, которые вспомнили, кто они такие.

Глава 2. «Нейронный фастфуд: Почему мозг любит, когда его критикуют»

1. Врубай адреналин: мы вскрываем черепную коробку

Ну что, бро, ты всё ещё здесь? Отлично. Значит, прошлая глава тебя не добила, а только раззадорила. Ты уже знаешь, что внутри тебя сидит биоробот с прошивкой пятидесятитысячелетней давности. Ты знаешь, что твой мозг – это смартфон, который до усрачки ищет сеть «Всеобщее Одобрение». И

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.