

Дмитрий Гусев



Про тайную тайну

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

Дмитрий Гусев

Про тайную тайну

<https://litres.ru/74397354>

SelfPub; 2026

Аннотация

Почему мы упорно выбираем самый сложный путь, полный преодолений, когда простое решение всегда находится рядом?

В этой главе мы разберём удивительный парадокс доверия. Вы узнаете, почему после прошлых обид и предательств нам так страшно открывать свой мир другим, из-за чего мы отчаянно требуем от жизни несуществующих гарантий и как наши попытки «проверить всё на себе» превращают обычные шаги в изнурительные краш-тесты.

Это честный разговор о том, как вернуть себе навык доверия — к близким, к специалистам и к самому себе, — чтобы наконец обойти сложные преграды и разрешить себе жить легче

Содержание

Введение: В поисках «тайной тайны»	4
Картина мира и «ключи» от неё	6
Ловушка «гарантий» и путь через тернии	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Дмитрий Гусев

Про тайную тайну

Введение: В поисках «тайной тайны»

Каждый из нас, погружаясь в лабиринты человеческой психологии, философии и мышления, подсознательно ищет какую-то великую, скрытую от всех секретную тайну. Нам кажется, что ответ на вопрос «как изменить свою жизнь и начать действовать» должен быть невероятно сложным, запутанным и зашифрованным. Но реальность такова: на выходе мы всегда обнаруживаем очень простой, банальный ответ, который и так всем нам давно известен.

Однако здесь кроется парадокс: мы не способны принять эту простую истину, пока не пройдем долгий, извилистый путь испытаний и страданий. Мы упорно игнорируем очевидные народные мудрости и поговорки, воспринимая их как банальный «приколдес», пока на собственном опыте не убедимся в их глубине. В итоге мы сталкиваемся с удивительным явлением: задача перед нами стоит простая, но наш мозг выбирает максимально сложный путь её решения — на уровне мыслей, чувств и поведения. То, что могло быть

пройдено легко, становится невыносимо тяжелым.

Почему так происходит? Ответ лежит в одной фундаментальной вещи, которой мы разучились пользоваться, потому что нам страшно. И эта вещь — доверие.

Картина мира и «ключи» от неё

Картина мира — это сверхпрочная, устойчивая конструкция, которую наше мышление защищает всеми доступными силами: привычками, ценностями и контекстом. Когда мы действительно доверяем кому-то, мы буквально говорим: *«Вот тебе ключи от моего мира. Я впускаю тебя туда целиком и полностью и разрешаю им управлять»*. Мы отдаем самое сокровенное — свою веру, соглашаясь не проверять действия другого человека.

Именно поэтому нам так тяжело дается этот шаг. Даже на бытовом уровне любое несанкционированное вмешательство в нашу картину мира вызывает раздражение. Вспомните простые жизненные примеры:

Автомобиль: Вы доверили знакомому свою машину, а он перенастроил сиденье, поменял настройки звука или оставил фантик в салоне. Вам уже некомфортно, хотя это просто вещь.

Гаджеты: Кто-то сел за ваш рабочий компьютер или взял телефон и ради «удобства» переложил папки с файлами, изменил шрифты или настройки. Вы чувствуете раздражение, потому что привычный порядок нарушен.

Быт: Дома вы привыкли к теплоте свету, но ваш партнер меняет лампочки на холодный свет, утверждая, что так лучше. Вас это возмущает, ведь ваше личное пространство пе-

ренастроили без вашего спроса.

Когда мы впускаем человека в свою жизнь (в отношения, работу или дружбу), мы требуем от него соблюдения наших правил. Но другой человек физически не может знать всех наших настроек. Рано или поздно происходит столкновение, наше доверие оказывается неоправданным, и мы получаем глубокий внутренний шрам. Обжегшись раз, мы закрываемся и разучиваемся доверять.

Ловушка «гарантий» и путь через тернии

Когда доверие подорвано, как реагирует наш мозг, когда ему предлагают легкий путь? Например, эксперт говорит вам: *«Чтобы заработать больше денег или привести тело в форму, нужно сделать несколько простых шагов»*. Наш мозг моментально включает защиту: он помнит прошлую боль от предательства близких, друзей или специалистов. И вместо того чтобы просто довериться и сделать, мы начинаем усложнять.

Почему люди идут через сложные, мучительные события? Потому что они требуют гарантий. Мы хотим гарантий от психолога, тренера, партнера, даже от самих себя. Но в реальной жизни никаких гарантий нет, кроме смерти.

Поскольку гарантий нам никто дать не может, наш разум принимает решение: *«Я должен сам прожить все возможные гипотезы, все тревоги, всё дерьмо, чтобы точно знать, что я справлюсь с любыми последствиями»*. Мы сознательно выбираем идти не легкой дорогой, а «путём говна, мяса и крови». Мы устраиваем жесткий краш-тест и стресс-тест своей системе.

Представьте массажиста, которому нужно просто запустить рекламу в соцсетях. Но вместо простого действия он

проживает дикий стыд, сталкивается с недовольным клиентом, совершает все возможные ошибки и доходит до своего эмоционального предела. Только пройдя этот круг ада, его мозг наконец «разрешает» себе зарабатывать условные 100 000 рублей.

Мы утыкаемся носом в самые страшные для нас последствия («а вдруг меня уволят?», «а вдруг опозорюсь?») и живем в постоянном стрессе, проверяя реальность на прочность, вместо того чтобы довериться.

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.