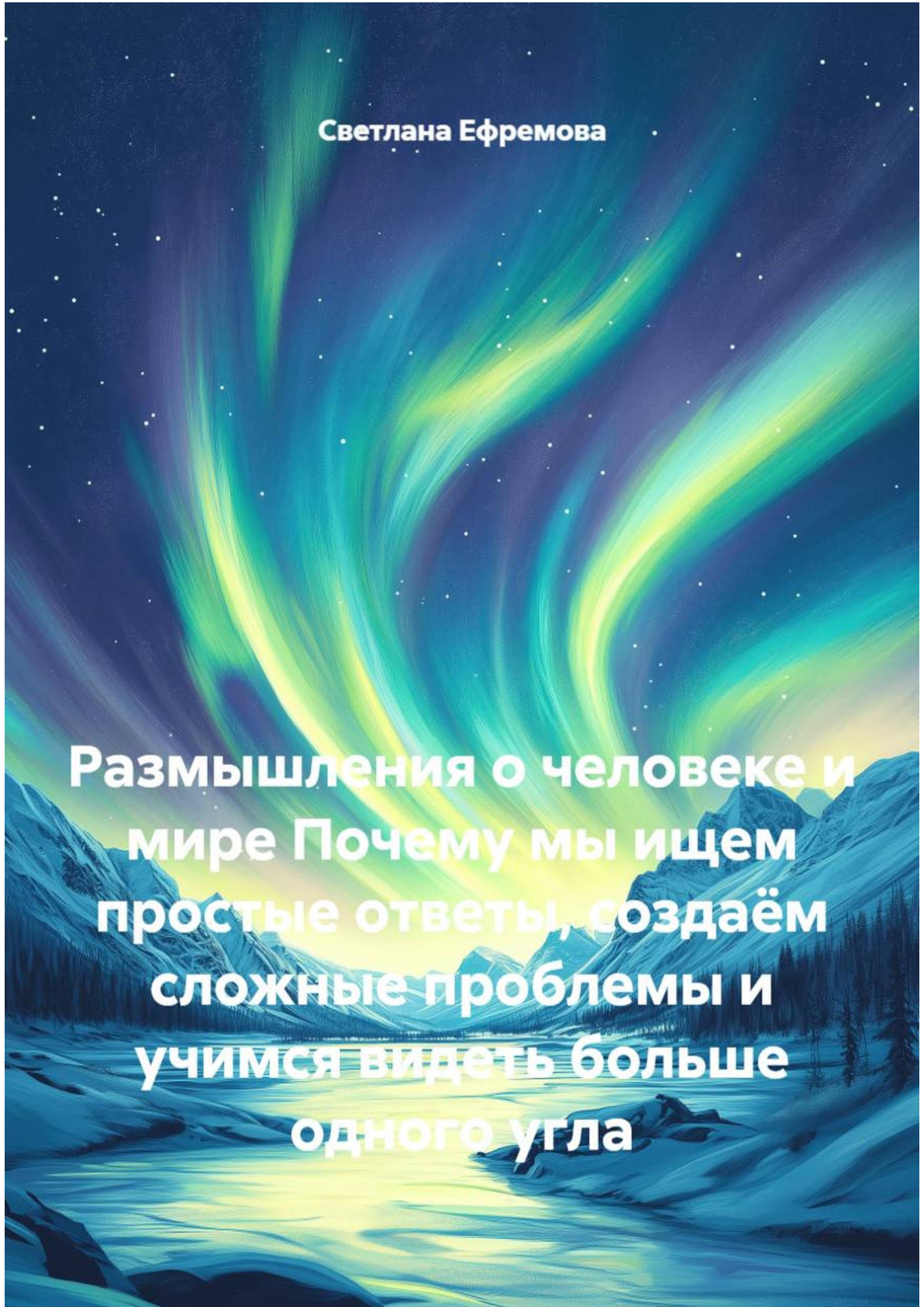




Светлана Ефремова

Размышления о человеке и
мире Почему мы ищем
простые ответы, создаём
сложные проблемы и
учимся видеть больше
одного угла

Светлана Ефремова

**Размышления о человеке и мире
Почему мы ищем простые ответы,
создаём сложные проблемы и
учимся видеть больше одного угла**

«Автор»

2026

Ефремова С. В.

Размышления о человеке и мире Почему мы ищем простые ответы, создаём сложные проблемы и учимся видеть больше одного угла / С. В. Ефремова — «Автор», 2026

Почему мы так отчаянно ищем простые ответы на сложные вопросы? Почему нам нужен виноватый, когда реальность запутаннее одной причины? Почему человек иногда превращает пережитую боль в часть своей личности? Как среда влияет на нас? Где заканчивается объяснение и начинается оправдание? И почему одна и та же ситуация может выглядеть совершенно по-разному с разных расстояний? «Размышления о человеке и мире» — авторский сборник Светланы Ефремовой о том, как мы воспринимаем реальность, строим объяснения, ищем смысл и пытаемся вместить противоречия. Здесь нет попытки выдать одну истину за окончательную. Есть наблюдения, вопросы, жизненные примеры и размышления о коллективной ответственности, стрессе, боли, теориях заговора, человеческом поведении, отношениях и способности видеть больше одной стороны. Эта книга — для тех, кому интересно не только **«что думать»**, но и **«как мы вообще приходим к своим выводам»**. Читайте, спорьте, сомневайтесь и примеряйте мысли на собственную жизнь.

Содержание

Глава	5
ПОТУГИ К ПРОСВЕТЛЕНИЮ	6
Содержание	7
Часть I. Как мы объясняем реальность	8
Часть II. Человек и среда	9
Часть III. Боль, стресс и человеческая психика	10
Часть IV. Смотреть шире	11
Введение	12
Я не знаю, как устроен этот мир	12
ЧАСТЬ I. КАК МЫ ОБЪЯСНЯЕМ РЕАЛЬНОСТЬ	14
1. ОДИН МИР — МНОЖЕСТВО ВЗГЛЯДОВ	14
2. ПОЧЕМУ НАМ ТАК НУЖЕН ВИНОВАТЫЙ	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Светлана Ефремова
Размышления о человеке и мире
Почему мы ищем простые ответы,
создаём сложные проблемы и
учимся видеть больше одного угла

Глава

ПОТУГИ К ПРОСВЕТЛЕНИЮ

Содержание

Введение. Я не знаю, как устроен этот мир

Часть I. Как мы объясняем реальность

1. Один мир — множество взглядов 2. Почему нам так нужен виноватый 3. Мировой заговор, который во всём виноват 4. Почему мы так любим простые ответы 5. Когда объяснение становится важнее реальности

Часть II. Человек и среда

6. Коллективная ответственность 7. Монстра не рожают — его формирует среда 8. Где заканчивается объяснение и начинается оправдание 9. Мы все влияем на атмосферу вокруг себя 10. Почему маленькие действия имеют значение

Часть III. Боль, стресс и человеческая психика

11. Когда мозг начинает искать опасность повсюду 12. Признать проблему — не значит жить проблемой 13. Когда боль становится идентичностью 14. Почему человеку иногда трудно отпустить страдание 15. Внутренний конфликт человека, который не умеет вместить двойственность

Часть IV. Смотреть шире

16. Я выбрала свой класс 17. Не каждый обязан смотреть так же, как я 18. Почему противоположности могут сосуществовать 19. Анжелика: романтика или урок? 20. Когда знакомая песня вдруг становится другой

Заключение. Мир не обязан быть понятным

Введение

Я не знаю, как устроен этот мир

Чем больше я наблюдаю за людьми, тем меньше мне хочется давать окончательные ответы.

Раньше хотелось.

Очень.

Хотелось понять:

почему люди страдают;

почему одни становятся агрессивными, а другие замыкаются;

почему кто-то верит в Бога, кто-то в карму, кто-то в заговоры, а кто-то только в цифры;

почему люди причиняют друг другу боль;

почему одни и те же события разные люди переживают совершенно по-разному;

почему иногда человек сам разрушает то, чего очень хотел.

Хотелось найти одну систему, которая всё объяснит.

Не нашла.

Нашла много систем.

И чем больше находила, тем интереснее становилось другое:

возможно, мир не обязан помещаться в одну систему.

Эта книга выросла именно из такого наблюдения.

Я смотрю на человека и вижу одновременно несколько вещей.

Он может быть причиной чьей-то боли и сам когда-то быть жертвой.

Может быть сильным и испуганным.

Может любить и одновременно причинять вред.

Может искренне верить в добро и использовать эту веру как оправдание.

Может хотеть свободы и при этом контролировать другого.

Может быть умным и очень ошибаться.

Меня всё больше интересует не деление:

хороший / плохой

правый / виноватый

светлый / тёмный

А вопрос:

«Как это устроено?»

Не для того, чтобы снять ответственность.

А чтобы увидеть больше.

В этой книге будут размышления о вине, ответственности, среде, стрессе, теориях заговора, боли, двойственности, отношениях и способности человека видеть реальность не только из одной точки.

Где-то я говорю уверенно.

Где-то размышляю.

Где-то предлагаю метафору.

И это важно различать.

Не всё, что я думаю, — доказанный факт.

Это мои наблюдения.

Мои вопросы.

Мои попытки понять.

Поэтому я не предлагаю читать эту книгу как инструкцию:

«Вот как на самом деле устроен человек».

Нет.

Скорее:

«Давай посмотрим вместе».

С разных расстояний.

Под разными углами.

Без обязательства прийти к одному и тому же выводу.

ЧАСТЬ I. КАК МЫ ОБЪЯСНЯЕМ РЕАЛЬНОСТЬ

1. ОДИН МИР — МНОЖЕСТВО ВЗГЛЯДОВ

Иногда мне кажется, что мы спорим не столько о мире, сколько о расстоянии, с которого на него смотрим.

Кто-то смотрит очень близко.

И видит один факт:

«Вот это произошло».

Другой отходит дальше.

И начинает видеть:

контекст,

причины,

последствия,

историю,

связи.

Третий отходит ещё дальше и замечает уже систему.

И все могут одновременно быть правы в чём-то своём.

Представь картину.

Если смотреть на один сантиметр холста, увидишь отдельный мазок.

Если отойти — предмет.

Ещё дальше — композицию.

Но если отойти слишком далеко, можешь потерять детали.

Поэтому мне нравится идея:

не выбирать одно расстояние навсегда.

Иногда нужно посмотреть очень близко.

Особенно когда кому-то больно.

Иногда нужно отойти.

Чтобы понять контекст.

Вопрос

Ты чаще смотришь на событие изнутри или с расстояния?

Что может потеряться, если смотреть только одним способом?

2. ПОЧЕМУ НАМ ТАК НУЖЕН ВИНОВАТЫЙ

Когда происходит что-то плохое, очень хочется найти:
виноватого.

Причину.

Объяснение.

Кого-то, на кого можно указать:

«Вот из-за него».

Это психологически удобно.

Если есть виноватый, мир снова выглядит понятным.

Но человеческие события редко бывают настолько простыми.

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.