



Андрей Корепов

СВЕТ ВО ТЬМЕ

11:11



Книга о том, зачем мы ищем
знаки судьбы и как не потерять
себя в этом поиске



Андрей Корепов
Свет во тьме. Книга о
том, зачем мы ищем
знаки судьбы и как не
потерять себя в этом поиске

*<https://litres.ru/74441304>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Почему одним везёт, а другим нет? Что стоит за неожиданной удачей и необъяснимой бедой? Эта книга объясняет, откуда берётся потребность искать смысл, и как древний механизм психики заставляет нас видеть знаки там, где на самом деле правит случайность.

Опираясь на психологию и нейробиологию, автор разбирает ловушки мышления, из-за которых мы уязвимы перед простыми объяснениями, и как на этой уязвимости строится целая индустрия, от таро и астрологии до сект, зарабатывающая на человеческой тревоге.

Но книга не заканчивается разоблачением. Она идёт дальше, к границе между эзотерикой и подлинной верой, и к благодарности как способности самому находить ответы на главные вопросы своей жизни.

Содержание

Свет во тьме	4
Введение	5
Глава 1. Желание разгадать загадку собственной жизни	11
Глава 2. Человек как сложная система	19
Конец ознакомительного фрагмента.	44

Свет во тьме. Книга о том, зачем мы ищем знаки судьбы и как не потерять себя в этом поиске

Свет во тьме

**Книга о том, зачем мы ищем знаки судьбы
и как не потерять себя в этом поиске**

Андрей Корепов

Введение

Спасибо, что открыли эту книгу. Прежде чем начать разговор, мне хочется сказать, для чего эта книга написана, почему она называется именно так, и, совершенно искренне, поблагодарить вас за то, что вы решитесь дочитать её до конца, даже если некоторые главы окажутся не самыми лёгкими.

О чём эта книга

Эта книга о самом человеческом из всех желаний, о желании понять, что означает собственная жизнь. Почему всё сложилось именно так. Почему одному человеку досталась лёгкость, а другому досталась борьба. Почему беда обошла стороной, а иногда, наоборот, не обошла. Такое желание есть у каждого, у верующего и у атеиста, у скептика и у мистика, просто выражается оно по-разному.

Мы разберём, откуда берётся это желание и почему оно настолько сильное, что человек порой готов заплатить деньгами, временем, а иногда и собственным психическим здоровьем ради хотя бы какого-то ответа. Мы честно посмотрим на то, из чего состоит человек, принимающий решения и ищущий смысл. Речь пойдёт о генетике, о воспитании, о гормонах, о культурных установках и даже о том, что многие

называют судьбой. Мы разберём ловушки мышления, из-за которых почти любому человеку, умному, образованному, критически мыслящему, легко принять совпадение за закономерность, а желаемое за действительное.

Вооружившись этим пониманием, мы посмотрим на индустрии, которые умело используют это самое человеческое желание в своих целях. Речь пойдёт о эзотерики, гадательных практиках, об обещаниях управлять реальностью силой мысли и, в самых тяжёлых случаях, о сектах, ломающих человеческие судьбы. Поговорим и о том, где заканчивается психология и начинается подлинная вера.

Эта книга не пытается лишить вас чуда, смысла или веры. Она пытается дать вам инструменты, чтобы отличить настоящее чудо от суррогата, который отнимает драгоценное время и редко приносит обещанное.

Почему такое название

Название «Свет во тьме» не игра слов и не красивая метафора ради красоты. Это довольно точное описание того, что происходит с человеком на пути поиска смысла.

Тьма в названии книги — это не ложное желание понять себя, ведь само желание совершенно естественное и заложено в нас гораздо глубже, чем принято думать. Тьма, это то, что случается, когда такое желание остаётся без честного ответа и попадает в руки тех, кто научился на нём зарабаты-

вать, продавая простые объяснения сложных вещей, обещая контроль там, где его не бывает, а иногда забирая у человека куда больше, чем деньги.

Но даже в этой тьме, если знать, куда смотреть, горит свет. Свет понимания того, как устроен собственный разум и его ловушки. Свет отличия между психологической пользой ритуала и опасным замещением реальности иллюзией. Свет честного разговора о том, что за духовным кризисом иногда стоит вопрос, требующий решения не в ещё одной книге о вселенной, а в разговоре с квалифицированным специалистом. И наконец, свет благодарности, практики настолько простой и настолько недооценённой, что ею часто пренебрегают в поисках чего-то более сложного и загадочного.

Смысл названия не в бинарном противопоставлении тьмы и света, а в осознании того, что свет зажигается только внутри тьмы; вне этого союза они оба теряют свою суть. Книга требует от читателя смелости взглянуть в эту бездну, минуя соблазн дешёвых утешений и ложных надежд.

Кому будет полезна эта книга

Эта книга написана для тех, кто хотя бы однажды ловил себя на вопросе, а что всё это значит, и хотел получить на него честный ответ. Не пугающий, не снисходительный, но и не льстящий.

Она будет полезна тем, кто интересуется таро, астрологи-

ей, нумерологией и подобными практиками и хочет понять их природу глубже, чем позволяет короткая заметка в интернете. Понять не для того, чтобы сразу отвергнуть, а чтобы сделать осознанный выбор, зная, как работает психика на самом деле.

Эта книга будет полезна тем, кто наблюдает, как близкий человек всё глубже погружается в духовные практики или сомнительные «курсы изменения реальности», либо вступает в подозрительно закрытое сообщество. Её цель — не напугать, а помочь понять механику происходящего, чтобы найти верные слова для диалога, а не отстраниться в страхе.

И, возможно, это самое важное. Эта книга будет полезна тем, кто сам сейчас находится в поиске, переживает трудный период, задаёт себе тяжёлые вопросы и ищет опору. Она стремится быть для такого читателя не очередной претензией на окончательную истину, а спокойным, честным спутником в разговоре, который в конечном счёте приведёт не к готовому ответу, а к более ясному пониманию себя.

Что вас ждёт на этих страницах

Коротко о пути, который нам предстоит пройти вместе, без подробностей, чтобы не лишать последующие главы их силы.

Начнём с устройства человека как сложной системы и с ловушек мышления, которым подвержен буквально каждый,

вне зависимости от интеллекта и образования. Отдельно поговорим о природе удачи и случайности, о том, почему одним везёт больше других и что это на самом деле значит.

Затем перейдём к самым известным и популярным практикам предсказания и самопознания, таким как — таро, астрология, нумерология, дизайн человека, матрица судьбы, соционика и ряд других. Разберём, кто и зачем их создал и почему это стоит знать до того, как довериться им всерьёз.

Отдельно остановимся на моменте, где духовный поиск перестаёт быть безобидным увлечением и становится клинической проблемой, и почему в такой момент нужен именно специалист, а не ещё один ритуал. Поговорим и о границе между эзотерикой и подлинной верой.

Через всю книгу красной нитью пройдёт одна мысль, ради которой она, собственно, и написана: человек способен сам быть себе опорой, и посредники ему не нужны.

Как читать эту книгу

Главы выстроены так, чтобы двигаться от общего к частному: сначала о природе желания искать смысл и о том, из чего состоит человек, испытывающий это желание; затем — об ошибках мышления, которые делают нас уязвимыми; и только потом — о конкретных практиках, индустриях и опасностях, к которым это стремление может привести, если пойти на поводу у самых простых и самых заманчивых

ответов.

Некоторые главы дадутся легко, другие окажутся более личными и неудобными, чем вы, возможно, ожидаете. Читайте в своём темпе, возвращайтесь к тем разделам, которые откликнутся сильнее. И если в какой-то момент вы узнаете в описанном не абстрактную ситуацию, а собственный опыт, отнеситесь к себе с той же добротой, с которой, надеюсь, написана эта книга.

Финал сознательно оставлен светлым. Не потому что все проблемы, разобранные на страницах, легко решаются, а потому что настоящий, взрослый ответ на вопрос о смысле жизни, по моему глубокому убеждению, лежит не во тьме, а в свете. В благодарности, в честности с собой и в готовности при необходимости попросить о помощи.

Спасибо за доверие и за смелость дочитать эту книгу до конца — туда, где тьма и свет наконец перестают быть противоположностями и просто встречаются.

Глава 1. Желание разгадать загадку собственной жизни

*«Если в мире все бессмысленно, — сказала Алиса, — что мешает выдумать какой-нибудь смысл?»
Льюис Кэрролл, «Алиса в стране чудес»*

Мозг, который всегда начеку

Представьте: вы идёте по тёмному парку и слышите шорох в кустах. Мозг мгновенно выдаёт версию, что там кто-то есть. Вы замираете, сердце бьётся быстрее, взгляд обшаривает темноту. Через секунду выясняется, что это был просто ветер, и ничего страшного не произошло, но мозг всё равно среагировал так, будто случилось нечто угрожающее.

Такая реакция — это совершенно рациональная и асимметричная стратегия, которую наши предки вырабатывали сотни тысяч лет. Ошибиться, приняв ветер за тигра, стоит нескольких секунд напрасного страха. Ошибиться в обратную сторону может стоить жизни. Поэтому эволюция настроила нас так, чтобы мы скорее переоценивали количество намеренных действующих сил вокруг, чем недооценивали их. В психологии это называют детекцией агентности, склонностью видеть за случайным событием чьё-то намере-

ние. Более широкое явление — апофения, и она работает похожим образом на уровне узоров и совпадений. Человеческий мозг видит лицо в трещинах на потолке, слышит голоса в шуме дождя, находит систему там, где на самом деле царит случайность.



Проблема, а точнее особенность, в том, что этот механизм никогда не выключается полностью. Он просто со временем меняет объект наблюдения. В детстве и юности он ищет намерение в шорохе за окном. Позже, когда прямых физических угроз становится меньше, он переключается на не менее пугающую территорию, на собственную биографию. Почему заболел именно я? Почему у соседа получилось, а у ме-

ня нет? Почему именно в этом году всё посыпалось? Мозг, привыкший искать скрытую причину за каждым шорохом, не может смотреть на собственную жизнь как на набор случайных, разрозненных событий. Он хочет найти в ней автора, замысел, хоть какую-то закономерность.

Из этого следует довольно простой, но важный вывод. Желание найти смысл в происходящем с нами, желание разгадать, что стоит за удачей и неудачей, это базовая настройка психики, доставшаяся нам вместе со способностью выживать в мире, полном реальных опасностей. Прежде чем осуждать в себе или в других тягу искать знаки и объяснения, стоит помнить, что за этой тягой стоит очень древний и когда-то жизненно полезный инструмент.

Мозг-рассказчик, а не бухгалтер

Хотелось бы, чтобы человеческая память работала как бухгалтерская книга: хранила события в хронологическом порядке, со всеми датами, суммами и деталями, без искажений. Но увы, на деле она работает совершенно иначе. Психолог Джером Брунер одним из первых подробно показал, что человек мыслит не фактами, а историями. Мы запоминаем не сухую последовательность событий, а сюжет, в котором есть завязка, поворотный момент и хоть какое-то подобие развязки.

Возьмите простой пример. Вы вспоминаете, как встрети-

ли важного для себя человека. Скорее всего, в памяти всплывает не список случайных обстоятельств, а история. Именно в тот вечер вы решили пойти на встречу, хотя обычно отказывались. Именно на этой вечеринке вы оказались случайно. Задним числом эти детали начинают выглядеть не как случайность, а как нечто, что неизбежно вело именно к этому исходу. Это называется эффектом хиндсайта (эффект ретроспективного искажения) — склонностью реконструировать прошлое так, будто оно неизбежно вело к тому, что случилось на самом деле, хотя в момент, когда события происходили, исход был вовсе не очевиден.

За этим стоит ещё одна базовая психологическая потребность — потребность в согласованности. Разрозненные, никак не связанные друг с другом события вызывают у психики дискомфорт. Гораздо спокойнее жить, если можешь связать их в единую нить, пусть даже эта нить придумана задним числом. Именно поэтому так легко проглатываются истории вроде «всё это было неспроста» или «это должно было случиться, чтобы я пришёл туда, где я сейчас». Главное, что связная история успокаивает лучше, чем честное признание в том, что события случайны.

Вопрос, который задаёт не разум, а страх

Философ Альбер Камю называл абсурдом именно это столкновение: человеческой потребности в смысле с молча-

нием вселенной, которая никакого готового ответа предложить не может. По его мысли, трагедия не в том, что жизнь бессмысленна, а в разрыве между нашей жаждой объяснений и тем, как редко мир готов их дать.

Психиатр Виктор Франкл, переживший концлагерь, пришёл к похожему наблюдению, но с другой стороны, со стороны клинической практики. Он заметил, что человек способен вынести почти любые тяготы и лишения, если у него есть хоть какое-то «зачем». Разработанный им подход, логотерапия, строился вокруг идеи, что поиск смысла не побочный продукт психики, а одна из главных движущих сил, определяющих, выживет ли человек психологически в тяжёлых обстоятельствах или сломается.

Современная теория управления страхом смерти (terror management theory) добавляет к этому ещё одну деталь. Экспериментально показано, что напоминание о собственной смертности и столкновение с неконтролируемой, случайной угрозой усиливают у людей тягу к системам, объясняющим мир и дающим ощущение порядка. Проще говоря, чем ближе человек оказывается к переживанию собственной уязвимости, будь то болезнь, авария или потеря близкого, тем сильнее в нём просыпается голод по объяснению происходящего. Вопрос «за что мне это?» в такие моменты задаёт не холодный разум, ищущий истину, а испуганная часть психики, ищущая опору.

Кто я? Поиск смысла

Психолог Дэн Макадамс описал ещё один уровень, на котором работает это желание, — уровень идентичности. По его теории, взрослый человек удерживает целостное чувство «я» не за счёт списка фактов о себе, а за счёт связной истории, которую он рассказывает себе о собственной жизни. Кто я, откуда я пришёл, через что прошёл и куда двигаюсь. Это и называют нарративной идентичностью.

Каждое значимое событие либо встраивается в эту личную историю, либо остаётся чужеродным, необъяснённым фрагментом. Развод, увольнение, тяжёлая болезнь, неожиданная удача — всё это требует объяснения не только «что произошло», но и «что это говорит обо мне и о моей жизни». Событие, которое удаётся вписать в общий сюжет, пусть даже болезненный, становится частью человека и постепенно теряет остроту. Событие, которое отказывается вписываться, остаётся занозой, к которой психика возвращается снова и снова в поисках недостающего объяснения.

Загадка как метафора, которая слишком хорошо подходит

Если собрать всё сказанное выше вместе, становится по-

нятно, почему собственная жизнь так часто воспринимается именно как загадка, а не просто как последовательность событий. У настоящей загадки есть три необходимых компонента: скрытый порядок, который нужно найти; вера в то, что вы способны этот порядок обнаружить; и награда в конце пути, ощущение понимания, ради которого стоило искать.

Ровно эти три компонента человек бессознательно проецирует на собственную биографию. Где-то там, полагает он, есть скрытая причина того, что с ним произошло. Он верит, что способен её найти, если будет достаточно внимателен, начитан или чувствителен к знакам. И в конце его ждёт награда: наконец понятная картина собственной жизни.

Здесь стоит остановиться на важной иронии. Механизм, который заставляет нас искать смысл, изначально нацелен вовсе не на то, чтобы найти объективную истину. Его задача — снизить тревогу и создать ощущение согласованности. Это не значит, что любой найденный смысл автоматически ложен: среди объяснений, к которым приходит человек, встречаются и глубоко верные. Но это объясняет, почему психика так уязвима перед теми, кто предлагает готовое объяснение быстро, красиво и с ощущением полного попадания. Система, заточенная на снижение тревоги, а не на проверку фактов, легко принимает утешительную версию за истинную просто потому, что утешительная версия делает своё дело лучше и быстрее.

Что делать с этим желанием

Стоит сразу сказать прямо: поиск смысла — это часть нормальной человеческой конструкции, доставшаяся каждому без исключения. Проще говоря, так работает психика человека.

И дело не в том, есть у человека это желание или нет (повторюсь, оно есть у всех). Дело в том, куда это желание направлено и кто в итоге помогает его утолить. Один и тот же голод по смыслу может привести человека к честному разговору с собой, к терапевту, к вдумчивому чтению, к разговору с близким человеком. А может привести его прямиком в руки того, кто зарабатывает на непроверяемых объяснениях и на человеческой тревоге. Именно об этой развилке пойдёт речь на страницах всей книги.

И здесь же, в самом начале, стоит обозначить первую, пока едва заметную нить, которая будет тянуться через всю книгу и в финале станет прямым тезисом. Способность искать ответы на самом деле уже есть внутри человека. Вопрос лишь в том, научится ли он доверять этой способности или предпочтёт отдать её кому-то другому, кто пообещает знать ответ лучше него самого.

Глава 2. Человек как сложная система

«Человек есть тайна. Ее надо разгадать, и ежели будешь её разгадывать всю жизнь, то не говори, что потерял время; я занимаюсь этой тайной, ибо хочу быть человеком».
Фёдор Достоевский

Генетический фундамент

Генетический код предков

Начнём с самого фундамента, с того, что досталось нам ещё до рождения. Исследования близнецов, разлучённых в раннем детстве и выросших в разных семьях, дают удивительно устойчивую картину. Темперамент, склонность к тревожности, готовность рисковать — всё это заметно наследуется.

Самый растиражированный пример такого исследования — история двух Джимов, Джима Льюиса и Джима Спрингера, участников Миннесотского исследования близнецов, начатого психологом Томасом Бушаром в 1979 году. Однояйцевых близнецов разлучили в четыре недели от роду и отдали в разные приёмные семьи, ни один из братьев долго не

знал о существовании другого. Когда они наконец встретились в тридцать девять лет, выяснилось, что оба страдают головными болями, оба грызут ногти, курят одну и ту же марку сигарет, ездят на машинах одной модели и даже отдыхают на одном и том же пляже во Флориде. Оба успели развестись с первыми жёнами, которых звали Линда, и заново жениться на женщинах по имени Бетти. Ни общего дома, ни общего воспитания у братьев не было, только общие гены, а совпадений набралось столько, что даже сами исследователи были удивлены.

Разумеется, это не значит, что где-то в ДНК зашита марка сигарет или конкретное имя будущей жены. Речь не о жёстком сценарии, а о диапазоне возможностей. Проще говоря, ген работает скорее как ручка громкости на приборе, чем как готовая запись. Он не диктует заранее, что именно прозвучит, но задаёт, насколько сильно то или иное качество способно проявиться в конкретных условиях.

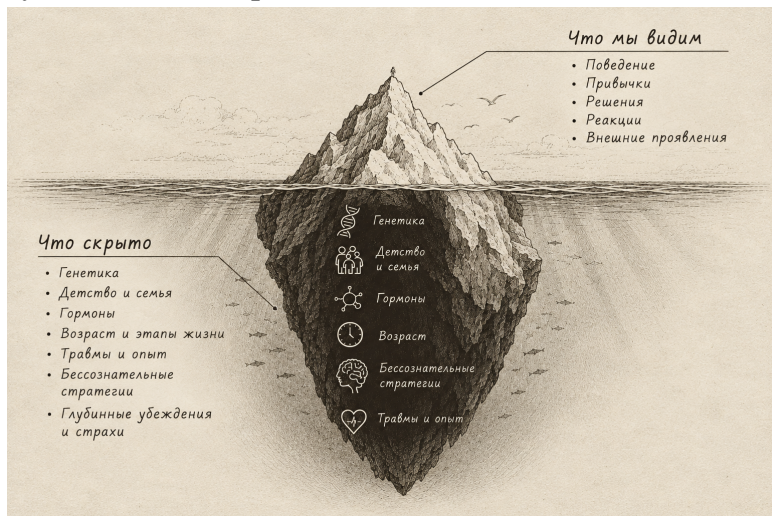
В психогенетике эту идею подробно описывает модель диатез-стресс. Один и тот же генетический вариант, скажем, связанный с повышенной чувствительностью нервной системы, в благополучной, поддерживающей среде нередко оборачивается тонкостью восприятия и развитой эмпатией. Тот же самый вариант в среде, полной хронического стресса и пренебрежения, заметно повышает риск тревожного расстройства. Ген один и тот же, результат кардинально разный, потому что решающую роль сыграла именно среда, в кото-

рой этот ген оказался.

Похожая логика работает и с темпераментом в целом. Ребёнок с высокой генетической предрасположенностью к тревожности вовсе не обречён вырасти тревожным взрослым. При внимательном, стабильном воспитании эта же предрасположенность нередко превращается в осторожность, вдумчивость и повышенное внимание к деталям. Это вполне полезные качества, особенно на ответственной работе, которая требует предельной концентрации. Ген не решает за человека, каким он будет: он скорее задаёт границы, в которых будет разворачиваться характер, а заполняют эти границы уже воспитание, среда и личный опыт.

Отдельно стоит упомянуть эпигенетику — область, изучающую, как внешние условия способны включать и выключать работу отдельных генов без изменения самой ДНК. Под внешними условиями здесь понимаются вполне конкретные жизненные факторы: хронический стресс, качество питания, курение, недостаток сна, пережитое насилие или, наоборот, годы стабильной, заботливой обстановки. Например, у лабораторных крыс, которых матери в первые недели жизни активно вылизывали и обхаживали, во взрослом возрасте иначе работает ген, отвечающий за чувствительность к стрессу: детёныши растут более спокойными и устойчивыми к тревоге, чем детёныши тех же генетических линий, но выросшие без такой заботы. У животных этот механизм изучен довольно подробно, у людей же доказательная база пока значи-

тельно скромнее, поэтому идею о том, что стресс, пережитый прадедом, буквально передаётся через поколения, стоит воспринимать с осторожностью, скорее как гипотезу, чем как установленный факт.



Детство и ранние стратегии

Первые годы жизни

Ребёнок появляется на свет без единой готовой стратегии поведения, но очень быстро вырабатывает её сам, наблюдая за тем, как реагирует на его сигналы главный взрослый. Теория привязанности, разработанная Джоном Боулби и позже

развитая Мэри Эйнсворт, описывает именно это. Младенец бессознательно усваивает определённый способ добиваться заботы, и этот способ остаётся с ним куда дольше, чем сама потребность в родительском внимании.

Показательным, хотя и крайне печальным, примером служит документированный случай девочки по имени Джини. В ноябре 1970 года социальный работник в Лос-Анджелесе случайно обнаружил тринадцатилетнюю девочку, которую отец почти двенадцать лет держал в почти полной изоляции, привязанной к стульчику для унитаза днём и запертой в решётчатой кровати на ночь. С ней почти никогда не разговаривали словами, только рычали и лаяли, если она издавала звук. К моменту обнаружения Джини не умела говорить, не могла стоять прямо и весила меньше большинства семилетних детей.

Дальнейшая работа с ней стала одним из самых известных естественных экспериментов в истории лингвистики. Джини быстро научилась общаться невербально и накопила довольно большой словарный запас из отдельных слов, но так и не освоила грамматику в полной мере, не смогла выстраивать сложные фразы так, как это делает обычный ребёнок. Именно её случай лёг в основу гипотезы критического периода, выдвинутой нейропсихологом Эриком Леннебергом ещё в 1967 году, за три года до того, как Джини нашли. Согласно этой гипотезе, определённые способности, в частности освоение языка, должны формироваться в строго огра-

ниченном окне развития, и позже это окно закрывается почти необратимо.

Здесь стоит с осторожностью упомянуть и другую категорию похожих историй, так называемых детей маугли, вырастающих в изоляции среди животных, а не просто взаперти. Задокументированных, по-настоящему проверенных случаев такого рода совсем немного, и значительная часть популярных историй в интернете сильно приукрашена или вовсе не подтверждена. Один из наиболее задокументированных примеров — история украинской девочки Оксаны Малой, брошенной пьющими родителями в возрасте трёх лет и прожившей около пяти лет в собачьей будке вместе со стаей бродячих собак, пока её не нашли в 1991 году. К моменту обнаружения она передвигалась на четвереньках, лаяла вместо того чтобы говорить, и её пришлось заново, шаг за шагом, обучать человеческой речи и поведению. Даже с поправкой на то, что подробности подобных историй нередко искажаются журналистами, оба случая — и Джини, и Оксаны — указывают в одну сторону: окно для освоения языка и базовых социальных навыков у человека действительно ограничено по времени, и упущенное в раннем детстве потом даётся ценой куда больших усилий, а иногда не восполняется до конца никогда.

Есть у ранней привязанности и ещё один слой, который проявляется гораздо позже, уже во взрослой романтической жизни. Решение о том, с кем строить долгие отношения, в

значительной степени принимается не сознательно, а через ту самую усвоенную в детстве модель заботы. Человек ищет не внешнее сходство с родителем, а сходство поведенческое: схожий стиль общения, схожий способ проявлять или, наоборот, скрывать заботу, схожую манеру быть рядом или отстраняться. Тот, кто вырос рядом с тревожным, непредсказуемым родителем, во взрослой жизни нередко снова и снова оказывается рядом с тревожными, непредсказуемыми партнёрами. И это далеко не всегда осознанный выбор — скорее знакомая, узнаваемая эмоциональная территория, которую психика воспринимает как нечто близкое к дому, даже если этот дом был не самым спокойным местом. Мы ещё вернёмся к этой мысли в будущем, когда будем разбирать, что на самом деле нередко стоит за расхожим запросом «хочу такого-то партнёра».

Семейные паттерны

Спасатель, а не помощник

Есть особый вид помощи окружающим, который сам человек искренне переживает как добродетель, а со стороны выглядит скорее как навязчивое давление. В любом кругу общения почти обязательно находится тот, кто берёт на себя роль постоянного спасателя: лезет с советами, которых не просили, решает чужие проблемы, которые его формально не касаются, опекает вполне дееспособных взрослых так,

будто без этой опеки они непременно пропадут.

Корень этого поведения, как правило, тот же самый, что мы уже разобрали чуть выше: гиперопека и повышенная тревожность, унаследованная от собственных родителей. Человек, выросший под неусыпным контролем встревоженного взрослого, нередко перенимает не только саму тревогу, но и логику, стоящую за ней: окружающие слабы и беспомощны, а спасать их — особая миссия и едва ли не единственный доступный источник смысла. Поэтому так легко надеть на себя маску вершителя судеб и заниматься эзотерическими практиками — да ещё и за деньги.

За этим обычно прячется механизм самоутверждения через чужую беспомощность, как правило, совершенно неосознаваемый. Подпитывать собственную значимость проще всего, когда рядом есть нуждающийся: роль спасателя сама собой создаёт ощущение нужности и важности, избавляя от необходимости разбираться, откуда на самом деле берётся эта тревожная потребность постоянно кого-то спасать.

Есть в этой истории и довольно жёсткий парадокс исхода. Когда помощь наконец отвергают, а рано или поздно это происходит почти всегда, спасатель искренне чувствует себя ненужным, обиженным, преданным, но почти никогда не признаёт, что дисбаланс в отношениях создал именно он сам — навязанной, непрошеной заботой.

Здесь уместна одна довольно жёсткая природная аналогия. В дикой природе нередки случаи, когда животные, при-

выкшие получать подкормку от человека, со временем буквально теряют навык самостоятельно добывать пищу и гибнут, стоит подкормке прекратиться. Классический пример — медведи, приученные кормиться у жилья или у обочин дорог. Форсированная забота в итоге отучает именно от того навыка, который необходим для выживания, будь то у животного или у человека, которому чрезмерно, навязчиво помогают справляться с его собственной жизнью.

Похожая логика, только развёрнутая в другую сторону, работает и с тем, кто вырастает не спасателем, а объектом чрезмерного спасения. Об этом — следующий раздел.

Здесь уместна одна довольно жёсткая природная аналогия. В дикой природе нередки случаи, когда животные, привыкшие получать подкормку от человека, со временем буквально теряют навык самостоятельно добывать пищу и гибнут, стоит подкормке прекратиться, классический пример, медведи, приученные кормиться у жилья или у обочин дорог. Форсированная забота в итоге отучает именно от того навыка, который необходим для выживания, будь то у животного или у человека, которому чрезмерно, навязчиво помогают справляться с его собственной жизнью.

Объект спасения

У предыдущей истории есть зеркальная сторона. Если в разделе выше речь шла о взрослом, ставшем навязчивым спасателем, то здесь — о взрослом, который сам вырос объектом чрезмерного спасения.

Механизм здесь работает по той же логике, что и с животными из предыдущего раздела. Если в детстве ресурс, чаще всего деньги, доставался легко и без каких-либо усилий — родитель, бабушка или дедушка регулярно давали их просто так, по первому желанию, — человек попросту не успевает натренировать навык самостоятельного заработка. Психика привыкает к тому, что ресурс появляется сам собой, стоит только немного подождать или немного попросить.

Во взрослой жизни это довольно часто оборачивается неосознанным поиском внешнего источника ресурса, замещающего собой родительскую фигуру, — кого-то, кто снова обеспечит без встречных усилий со стороны самого человека. И далеко не всегда этот поиск вообще осознаётся как таковой.

Здесь можно сделать прямую связку вперёд. Один из частых запросов, с которыми женщины приходят к гадалкам — «хочу богатого мужчину», — нередко оказывается именно этим паттерном в чистом виде: поиском фигуры, которая заместит роль когда-то щедрого родителя и снова возьмёт на себя обеспечение без усилий со стороны самой женщины.

Важная оговорка: это лишь один из возможных механизмов, стоящих за подобным запросом, а не единственное и не универсальное объяснение. Рядом с ним нередко работают и другие факторы — тревога, эффект Барнума, невроз, — о которых позже пойдёт речь.

Как мы продолжаем меняться

Среда, язык, культура

Было бы удобно думать, что формирование личности заканчивается к пяти годам и дальше человек просто развивает уже заложенную программу. На деле это не так. Сам язык, на котором мы думаем, продолжает формировать то, что кажется нам естественным. Культура, в которой мы растём, задаёт негласные правила того, что считается нормальным горем, нормальным успехом, нормальным способом проявлять чувства.

Круг общения продолжает эту работу на протяжении всей жизни. Школа, институт, первая работа — каждый новый круг незаметно передаёт человеку манеру говорить, отношение к риску, представление о том, что считается допустимым, а что нет. Человек, оказавшийся в окружении, где принято рисковать и говорить о деньгах прямо, довольно быстро перенимает эту манеру, даже если в детстве его учили противоположному. Личность не застывает: она продолжает достраиваться средой на протяжении всей жизни.

Философские слои

Две кармы

Слово «карма» стоит разложить на два совершенно разных уровня, которые часто путают между собой.

На первом уровне, вполне подтверждённом наблюдениями социальной психологии, речь идёт о нормах взаимности и репутационных механизмах. Социолог Элвин Гоулднер ещё в 1960-х описал норму взаимности как один из самых универсальных законов человеческого общества: практически в любой культуре принято отвечать добром на добро, а обман запоминать и наказывать недоверием. Эксперименты в рамках теории игр, в частности знаменитая стратегия «око за око», побеждавшая в турнирах по многократно повторяющейся дилемме заключённого, снова и снова показывают одно и то же: на длинной дистанции честность и сотрудничество оказываются выгоднее обмана, потому что репутация быстро становится известна окружающим и начинает работать как фильтр — кого стоит подпускать ближе, а кого нет.

В жизни это выглядит предельно просто. Владелец небольшого бизнеса, который систематически обманывает клиентов, может выиграть один раз, но довольно быстро столкнётся с последствиями: о нём начнут говорить, отзывы испортятся, люди станут реже к нему обращаться и куда охотнее делиться именно негативным опытом с другими. Человек, который сплетничает за спиной и предаёт друзей ради сиюминутной выгоды, довольно быстро замечает, что круг общения сужается, а доверять ему перестают именно тогда, когда доверие нужно больше всего.

Кроме того, сама жестокость оставляет след внутри действующего, даже если ни один свидетель об этом никогда не узнает. Поступок, противоречащий собственным представлениям о себе как о хорошем человеке, порождает внутренний дискомфорт. И куда чаще человек справляется с этим дискомфортом не изменением поведения, а постепенным изменением представления о себе: слегка опускает внутреннюю планку, чуть больше оправдывает себя в следующий раз, понемногу черствеет и перестаёт так остро замечать чужую боль. Так жестокость меняет не только отношения с окружающими, но и самого человека изнутри — задолго до того, как об этом узнает хоть один посторонний свидетель.

Здесь стоит сделать короткое уточнение о происхождении самого слова «карма», потому что дальше в этой книге мы и сами будем пользоваться им в обиходном, упрощённом смысле, и об этом честно стоит сказать прямо. Карма — не абстрактная «космическая справедливость», а конкретный термин из индийской религиозной традиции, санскритское слово, буквально означающее «действие». В первоначальном виде, разработанном в индуизме и позже переосмысленном в буддизме, карма описывала куда более сложную конструкцию, чем принято думать на Западе. Это закон причины и следствия, действующий не в рамках одной жизни, а через цепь перерождений, где поступки определяют условия следующего воплощения. Конечной целью было не просто получить награду получше в следующий раз, а вовсе вый-

ти из бесконечного цикла страданий и перерождений — так называемого колеса сансары. Массовая западная культура в XX веке заметно упростила это учение до пословицы «что посеешь, то и пожнёшь, причём желательно ещё при этой жизни», отбросив и перерождение, и куда более сложную философскую рамку, из которой понятие изначально выросло.

Именно эту упрощённую, обиходную версию мы и будем дальше называть вторым уровнем. Уровень, на котором карма понимается буквально как механизм воздаяния: за добро воздастся добром, а за зло обязательно накажет некая высшая сила, причём желательно ещё при жизни того, кто это заслужил. Важно подчеркнуть: к первоначальному буддийскому или индуистскому учению этот образ имеет уже довольно косвенное отношение. Это скорее народное поверье, выросшее на почве более сложной религиозной традиции, чем сама эта традиция. Именно в таком, упрощённом виде понятие лежит уже в области веры, а не факта. Я честно обозначу здесь свою личную позицию: я не исключаю существования этого уровня, но подаю его именно как личное убеждение, а не как научно установленное явление, и не жду, что читатель обязан со мной согласиться.

При этом стоит заметить довольно очевидную вещь. Совершать добрые поступки и приносить пользу окружающим попросту выгоднее для самого человека, чем разрушать вокруг себя, и это не требует никакой веры в высшие силы,

чтобы быть правдой. Желание поступать по совести и вносить пользу, а не вред, само по себе вполне здоровая позиция психологически зрелого человека. Поэтому верим мы в карму или нет, это никак не отменяет простого факта: добро в подавляющем большинстве случаев на дистанции возвращается добром — просто через тот самый первый, психологический и социальный уровень, о котором шла речь выше, а вовсе не через магическое вмешательство извне.

Есть и вполне конкретный прикладной пример именно этого, первого, социального уровня кармы, к которому мы ещё не раз вернёмся в книге. Оплата услуг гадалки, астролога или любого другого лжепрактика — плохой поступок вовсе не потому, что человек тем самым «связывается с тёмными силами», а по куда более приземлённой причине. Деньги клиента напрямую укрепляют индустрию, которая не решает его проблему, а вводит его в заблуждение, и позволяют этой индустрии покупать рекламу, расширять аудиторию и привлекать новых, зачастую ещё более уязвимых клиентов. Тот самый социальный уровень кармы работает здесь в чистом виде: каждый оплаченный сеанс не остаётся личным, изолированным решением одного человека, а становится маленьким вкладом в то, чтобы завтра эта же индустрия дотянулась до кого-то ещё.

Свобода воли и судьба

Философ Дэниел Деннет предложил взгляд на старый спор о свободе воли, который во многом снимает мнимое

противоречие. По его мысли, не нужно выбирать между полной свободой и жёстким предопределением: речь идёт о двух уровнях описания одной и той же реальности.

На уровне повседневных решений человек обладает вполне реальной свободой и несёт за неё ответственность. Пойти на работу или проспать, сказать правду или солгать, потратить или отложить — всё это происходит в рамках выбора, который действительно принадлежит нам.

На уровне крупных поворотных моментов жизни — встречи, которая меняет всё, случайности, определившей карьеру, — остаётся пространство для того, что можно назвать судьбой или провидением, и это никак не противоречит первому уровню. Оба уровня работают одновременно, просто описывают разный масштаб происходящего.

Здесь и проходит важная для всей книги нить. Даже там, где на крупном масштабе действительно действует судьба, повседневный выбор — реагировать ли на трудность поиском внешнего толкователя или собственным трезвым решением — остаётся полностью в руках человека.

Из этого же разделения следует и не самая очевидная, но важная мысль. Если какое-то событие действительно относится к уровню судьбы — крупному, поворотному, не зависящему от повседневных решений, — то в этом определении уже заложена его неуправляемость. Узнать заранее, что именно произойдёт, и тем более попытаться это изменить, попросту не имеет смысла: потому что по определению такое

событие лежит вне досягаемости человеческого контроля. Иначе оно относилось бы уже не к уровню судьбы, а к уровню обычного повседневного выбора. Вся индустрия предсказаний, о которой пойдёт речь в главе 6, по сути продаёт человеку иллюзию, будто крупный, судьбоносный уровень можно заранее разведать и подкорректировать, хотя сама природа этого уровня, если он вообще существует, устроена ровно противоположным образом.

Здесь уместно вспомнить и старую идею смирения, встречающуюся практически во всех религиозных и философских традициях в той или иной форме. Речь не о пассивной покорности и не об отказе действовать вообще, а о трезвом согласии с тем, что часть происходящего действительно не поддаётся ни контролю, ни предсказанию. И энергию разумнее тратить на ту часть жизни, которая реально поддаётся влиянию, — на повседневный выбор, а не на бесплодные попытки разгадать или переиграть то, что относится к другому уровню реальности.

Психологические слои

Бей, беги, замри, заискивай

Классическая реакция «бей или беги» знакома почти каждому по описанию. При столкновении с угрозой включается симпатическая нервная система, в кровь выбрасываются адреналин и кортизол, тело готовится либо атаковать, либо

спасаться бегством. Эта реакция закреплена эволюцией задолго до появления коры головного мозга и работает практически мгновенно, минуя сознательное решение.

Более полная современная модель добавляет к этой паре ещё два ответа. Замирание — оцепенение, при котором ни бой, ни бегство невозможны: психика буквально выключает часть реакций, вызывая апатию и ощущение диссоциации. И заискивание — стратегия обезопасить себя через угождение источнику угрозы, подчинение вместо сопротивления. Понятие заискивания подробно описано психотерапевтом Питом Уокером в контексте работы со сложной травмой, а его физиологическая основа объясняется поливагальной теорией Стивена Порджеса.

Ключевая мысль этого раздела: все четыре реакции сформировались как ответ не только на физическую угрозу, но и продолжают включаться, когда угроза психологическая или экзистенциальная. Неприятная правда о здоровье, кризис смысла, страшный диагноз способны запустить ровно тот же набор древних реакций, что и хищник в кустах.

Дальше на страницах книги мы будем не раз возвращаться к тому, как каждая из этих четырёх стратегий проявляется во взрослой, вполне не мифической форме. Бегство превращается в магическое мышление и уход в эзотерические практики — попытку сбежать от неприятной реальности вместо того чтобы посмотреть ей в глаза. Замирание превращается в апатию, откладывание визита к специалисту, выучен-

ную беспомощность. Заискивание превращается в подчинение гуру и лидерам сект, в зависимость от одобрения гадалки или консультанта. А бой превращается в защитную агрессию и отрицание в ответ на неудобную правду. По сути, вся индустрия лжепрактик и сект, о которой пойдёт речь дальше, строится именно на этих четырёх древних стратегиях, просто выросших из реакции на хищника до реакции на неопределённость собственной жизни.

Алекситимия

В психиатрии термин «алекситимия» появился в 1970-х годах благодаря Питеру Сифнеосу, описавшему пациентов, которые физически не могли назвать собственное внутреннее состояние, даже когда их тело явно демонстрировало признаки сильного стресса. Сегодня это не диагноз, а скорее спектр черты личности, на котором в той или иной степени находится каждый из нас. По разным оценкам, заметные затруднения с этим встречаются примерно у одного человека из десяти.

Проявляется алекситимия тремя способами. Человеку трудно определить, что именно он чувствует в моменте. Даже если получается что-то уловить, трудно подобрать для этого подходящие слова. И постепенно вырабатывается привычка мыслить фактами и событиями вместо того, чтобы обращать внимание на собственные переживания.

У этого явления два источника, и оба уже знакомы читателю из этой главы. Первый — нарушенное восприятие те-

лесных сигналов: тело подаёт сигнал, но мозг его попросту не распознаёт как нечто важное. Второй — дефицит разговора о чувствах в детстве, прямая связка с темой привязанности из начала этой главы и со стратегией замирания, о которой шла речь чуть выше.

Для дальнейших глав пригодится небольшой рабочий словарь. Ощущение — это чисто телесный сигнал: тяжесть в груди, ком в горле, тепло в руках. Эмоция — это быстрая телесная реакция на конкретное событие. Чувство — это уже интерпретация эмоции через личный опыт и убеждения человека: тревога, обида, вина, радость.

Здесь особенно ясно видна связь с главным мотивом всей книги. Человек, который не различает, что он в действительности чувствует, попросту не может опереться на себя в трудный момент. И с гораздо большей вероятностью он идёт искать ответ снаружи — у карт, у гороскопа, у чужого уверенного мнения, вместо того чтобы для начала прислушаться к собственному телу. Позже мы вернёмся к этой мысли, когда будем разбирать механику обращения к гадалкам и консультантам.

Хорошая новость в том, что способность распознавать сигналы тела вполне поддаётся тренировке. Один из самых простых способов — такой. Лечь на спину, закрыть глаза и в течение пяти минут просто слушать тело, без цели специально расслабиться или что-то себе внушить. Где напряжение. Где тепло. Где холод. Где пульсация. Это не эзотериче-

ская практика, а буквальная тренировка связи между телом и сознанием.

Скажу здесь и о собственном опыте. Были годы, когда я в буквальном смысле не мог вовремя почувствовать позыв в туалет. Мог часами сидеть, терпеть и до последнего момента не осознавать, что нужно сходить прямо сейчас. Смешно и грустно одновременно, но это довольно наглядный пример того, что даже самые базовые телесные сигналы можно перестать замечать. И точно так же можно заново научиться их слышать.

Тело как ещё один слой

Гормоны и биохимия

Прежде чем искать в тяжёлом периоде жизни судьбоносный смысл, стоит проверить куда более приземлённые вещи. Голодный человек воспринимает риск иначе, чем сытый. Невыспавшийся хуже регулирует эмоции: префронтальная кора, отвечающая за взвешенные решения, при недосыпе слабее контролирует миндалевидное тело, которое отвечает за тревогу и страх. Хронически повышенный кортизол буквально меняет восприятие мира, делая его более враждебным и опасным, чем он есть на самом деле.

Коротко о ключевых гормонах, которые определяют многие из наших решений. Кортизол отвечает за стрессовую реакцию и тревожную бдительность. Дофамин управляет пред-

вкушением награды и толкает к риску, а в некоторых случаях — к зависимостям. Серотонин связан с эмоциональной стабильностью и терпением. Окситоцин отвечает за доверие и привязанность, но именно поэтому делает человека уязвимым перед манипуляцией через близость. Адреналин запускает быстрые, импульсивные решения в духе «бей или беги».

Практический вывод из этого раздела простой и приземлённый. Прежде чем искать судьбоносный смысл в собственном упадке сил, стоит для начала проверить сон, питание и физическую активность. Иногда ответ на вопрос «что со мной не так» находится не в звёздах, а в качестве сна или на приёме у эндокринолога.

Мужские и женские гормоны

Тестостерон связан со статусной конкуренцией, более высокой толерантностью к риску и склонностью принимать решения прямолинейно, без долгого взвешивания альтернатив. Эстроген и прогестерон влияют на эмоциональную чувствительность и оценку риска в течение цикла. Отдельного упоминания заслуживают гормональные сдвиги при беременности и в период менопаузы — фактор, который на удивление редко всерьёз обсуждается как влияющий на серьёзные жизненные решения.

Важная оговорка на весь этот раздел: речь идёт о статистических тенденциях и диапазонах, а не о жёстком детерминизме. Индивидуальные различия внутри одного пола нередко оказываются больше, чем средние различия между по-

лами, так что любые обобщения здесь стоит держать в уме именно как обобщения, а не как правило для конкретного человека.

Тревога, апатия, депрессия

Цель этого раздела — дать читателю физиологический язык взамен мистического. Не «на меня навели порчу», а «моя нейрохимия временно разбалансирована». И это принципиально другой, куда более рабочий взгляд на происходящее.

Тревога с точки зрения нейробиологии — это гипербдительность системы обнаружения угроз: миндалевидное тело работает на повышенных оборотах, а уровень кортизола хронически завышен. Апатия и депрессия связаны с дисрегуляцией дофамина и серотонина, с нарушением работы системы вознаграждения. И очень часто у этих состояний есть вполне физиологическая, а не «духовная» причина.

Эта мысль потянется дальше через всю книгу. Именно тревога, апатия и депрессия делают человека особенно уязвимым перед лжепрактиками. И именно поэтому решением в таких случаях становится специалист, а не ритуал.

Возраст имеет значение

Подростковый и юношеский возраст заслуживает отдельного снисхождения. Префронтальная кора, отвечающая за взвешенный контроль над импульсами, окончательно созревает примерно к двадцати пяти годам. Поэтому повышенная импульсивность и склонность к риску в этом возрасте

— не «плохой характер», а попросту незавершённое созревание системы контроля, вполне ожидаемый этап развития.

Средний возраст обычно приносит относительную стабильность, но одновременно с ней копится хронический стресс, многолетняя усталость, которая редко исчезает сама собой и часто маскируется под что угодно, кроме собственного обозначения.

Старший возраст добавляет ещё один слой. Возрастные изменения когнитивных функций и гормональные сдвиги — менопауза, андропауза — остаются ещё одним недооценённым фактором, влияющим на решения и на восприимчивость к простым, утешительным объяснениям происходящего.

Финал

Человек — это сложная система

Ни один из разобранных в этой главе слоёв не объясняет человека целиком. Именно поэтому так уязвимы однофакторные объяснения: звёзды определили характер, одна карта раскрыла судьбу, гороскоп на сегодня подсказал верное решение. Реальный человек устроен куда сложнее любой подобной схемы.

Возраст, пол и гормональный фон, разобранные в этой главе, встают в один ряд с генетикой и воспитанием как ещё два полноправных измерения этой сложной системы. Пони-

мание того, насколько многослойно устроен каждый человек, даёт куда больше реальных точек влияния на собственную жизнь, чем любая плоская, красиво упакованная схема, обещающая объяснить всё одной картой или одной датой рождения. Стоит честно признать: эта глава разобрала далеко не всё, что скрывается в человеке и в его бессознательном. Мозг остаётся одной из самых сложных известных человеку систем, и именно поэтому его нередко называют неразгаданной загадкой: множество механизмов принятия решений, формирования памяти и эмоциональной регуляции пока не имеют полного научного объяснения.

Но за последние несколько десятилетий нейронаука и психология продвинулись в изучении мозга поразительно далеко вперёд, и это исследования совершенно иного уровня строгости и глубины, чем гороскопы или расклады карт. Одно дело — честно признавать границы текущего научного знания. Совсем другое — заполнять эти границы неверифицируемыми выдумками и полагаться на них для принятия решений.

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.