



Сергей
Антонов

Не дай себя запутать

Простая логика
для сложного мира

Сергей Антонов

**Не дай себя запутать. Простая
логика для сложного мира**

«Автор»

2026

Антонов С.

Не дай себя запутать. Простая логика для сложного мира /
С. Антонов — «Автор», 2026

Вы называете свободой возможность делать что угодно. А если именно это и есть ваша клетка? Бесконечный скроллинг, желания, покупки, смена целей, попытки «найти себя» создают ощущение выбора, но не дают ощущения собственной жизни. Эта книга бьёт в самое болезненное место: настоящая свобода всегда требует цены. Отказа. Самоанализа. Сдержанности. Одиночества. Ответственности. Иногда страдания и расставания с прежним собой. Через экзистенциализм, стоицизм и философию искупления автор разбирает внешние и внутренние оковы, а затем ведёт к практике освобождения от них. Это не мягкая мотивация на вечер. Это книга для момента, когда вы устали менять декорации и готовы спросить: что именно держит меня в клетке, если дверь всё это время была открыта?

© Антонов С., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. Иллюзия свободы	8
Глава 2. Обратная сторона распушенности	10
Глава 3. Дилемма желаний современного человека	13
Глава 6. «Я» — это окончательная тюрьма	26
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Сергей Антонов

Не дай себя запутать. Простая логика для сложного мира

Вступление: каждому из вас, кто не свободен

Бывали ли у вас такие моменты —

Поздно ночью ты выключаешь все свет, ложишься в постель и листаешь телефон. Ты уже пролистал час, два часа, переключаешь одно короткое видео за другим, их содержание настолько пустое, что ты ничего не запоминаешь, но твои пальцы не могут остановиться. Наконец, телефон падает тебе на лицо, ты отбрасываешь его в сторону и уставишься в потолок. В темноте в голове возникает мысль: «Это и есть моя жизнь?»

На следующее утро зазвенел будильник, ты, как обычно, встал, как обычно, вышел из дома, как обычно, просидел восемь часов за рабочим столом, как обычно, заказал еду на вынос после работы и, как обычно, до утра пролистывал телефон, лежа на диване. Та мысль, которая пришла тебе в голову прошлой ночью, уже исчезла. Ты даже не помнишь, о чём думал.

Но ты знаешь, что она на самом деле не исчезла. Она просто ушла на дно. Как камень, погружающийся на дно — ты его не видишь, но он всё время там, давит на самое дно твоей жизни.

Это не случайная мысль. Это постоянное, всепроникающее, трудноопределимое ощущение несвободы. Оно не имеет чётких очертаний, как безработица, развод или банкротство. У него нет конкретного противника, нет объекта, на который можно было бы пожаловаться, нет чёткого счёта, по которому можно было бы подать претензию. Это скорее похоже на хроническое заболевание — ты знаешь, что болен, но не можешь точно определить причину.

Ты пробовал много способов. Ты покупал курсы, читал бестселлеры, оформлял абонемент в спортзал, скачивал приложения для медитации, даже менял работу, переезжал в другой город, менял партнеров. Ты говорил себе: «На этот раз всё будет по-другому». Но вскоре это чувство возвращалось. Оно всегда наступало глубокой ночью, когда ты наконец успокаивался, когда сбрасывал с себя всю маску. Оно не нападало на тебя, а просто тихо сидело у тебя на груди, не давая дышать.

Ты не то чтобы не старался. Ты старался много лет. Но задумывался ли ты над одним вопросом: а может быть, направление твоих усилий с самого начала было неверным?

Именно об этом я хочу поговорить с тобой в этой книге.

Сначала давай проясним, чем эта книга не является. Это не книга по «школе успеха», которая научит тебя «десяти шагам к финансовой свободе», не самоучитель, обещающий, что «пять минут медитации в день изменят твою жизнь», и не бестселлер, который утешит тебя трогательной историей, а через три дня ты забудешь о ней.

Если вы ожидаете именно этого, пожалуйста, закройте её прямо сейчас.

Эта книга ставит перед собой гораздо более радикальную задачу: она поможет вам найти тот камень, лежащий на дне, а затем объяснит, что это за камень на самом деле.

Почему вы не свободны?

С древних времён бесчисленные философы пытались ответить на этот вопрос. Сартр говорил, что свобода — это ответственность: человек обречён на свободу, он не может уйти от выбора и не может уйти от ответственности за свой выбор. Камю пошёл ещё дальше: свобода — это трезвое осознание абсурда. Когда ты ясно видишь, что жизнь не имеет конечного смысла, но всё равно выбираешь жить — это и есть сопротивление, это и есть свобода. Стоики перенесли взгляд с внешнего мира на внутренний — ты можешь контролировать только свою реакцию на мир, а не сам мир. Ницше был ещё более радикален — настоящая свобода требует,

чтобы ты собственными руками убил своё прежнее «я». Фром же обнаружил ещё более тревожный факт: человек боится свободы. Поскольку свобода означает одиночество, ответственность и неопределённость, большинство людей предпочитают вернуться в оковы, чем остаться в одиночестве на пустыне.

Все эти ответы имеют смысл, но все они верны лишь наполовину.

Потому что все они упускают из виду самый фундаментальный вопрос: свобода не дается даром.

Под словами «не дается даром» я не имею в виду, что свобода требует от тебя усилий, настойчивости и самодисциплины — это общеизвестно. Я говорю о чем-то более глубоком: истинная свобода, любая абсолютная свобода, требует от тебя обмена самой тяжелой частью твоей жизни.

Этот обмен я называю «выкупом».

Слово «выкуп» звучит как похищение и шантаж. Но подумайте о своей жизни — чем вы похищены? Ваши тревоги, ваши навязчивые мысли, ваши страхи, ваша зависимость от определенности, ваше беспокойство о том, что о вас подумают другие, ваша иллюзия, что «еще немного подождать — и все будет хорошо» — все это связывает вам руки и ноги, а затем говорит: «Вот такая вот жизнь, смиритесь с этим».

Сколько лет вы уже подвергаетесь их шантажу? Десять? Двадцать? Половину своей жизни вы работаете на эти вещи, причём без оплаты сверхурочных, без социального страхования и пенсионных отчислений, без годовой премии, без единого слова «спасибо за труд». Вы думаете, что просто живёте, но на самом деле вы погашаете долг — долг, под который вы никогда не подписывались.

Что же такое этот выкуп? Нет, это не просто перетерпеть тяжелые времена, стиснув зубы, и на этом все. Выкуп — это не билет в свободу: нет такой двери, за которую можно просто заплатить и пройти. Выкуп — это сам путь. Каждый раз, когда ты отказываешься от одной привязанности, само это действие — это и есть свобода: не «приближение к свободе», не «путь к свободе», а «сама свобода». Каждый раз, когда ты набираешься мужества, чтобы посмотреть в глаза своему истинному «я» — включая те части, которые вызывают у тебя отвращение, — это мужество само по себе и есть свобода. Вы не собираете выкуп заранее, чтобы потом отправиться в путь — вы начинаете платить с самого первого шага. Каждый ваш шаг — это трата денег, но с каждой тратой вы становитесь на грань легче. Идеальной отправной точки не существует. Любая точка под вашими ногами — это отправная точка. Не ждите больше: тот «готовый» вариант себя, которого вы ждете, никогда не наступит.

А жестокость выкупа заключается в том, что ты не можешь заранее узнать его точную цену, и, однажды заплатив, не сможешь вернуть деньги. Ты должен отказаться от того, что считаешь незаменимым — отказаться от привязанности к определенности, отказаться от зависимости от безопасности, отказаться от тех иллюзий, которые дают тебе ощущение комфорта, но по сути являются клеткой. Как сказал Кьеркегор: величайший страх человека — не смерть, а свобода.

Именно поэтому большинство людей так и не обретают настоящую свободу за всю свою жизнь. Не потому, что они недостаточно умны или недостаточно старательны, а потому, что не готовы заплатить этот выкуп. Они предпочитают оставаться в привычной клетке, чем платить цену за путешествие по неизвестным просторам на пути к свободе.

Задача этой книги проста и жестока.

Я не буду утешать вас. Утешение — это обезболивающее: после него вам становится легче, но болезнь остаётся. Я не буду читать вам нотации. Нотации превращают живую мысль в мёртвый догмат, а процесс поиска — в результат навязывания. Я не буду давать вам обещаний. Обещания дешёвы — любой может пообещать вам: «Прочитав эту книгу, вы изменитесь», но эти обещания ничего не стоят.

Я дам тебе только одно: зеркало.

Образ в зеркале может оказаться не слишком приятным. Ты увидишь свою трусость, свою жадность, свои страхи, а также того настоящего, убогого, но единственного, кого можно спасти, — себя самого, скрытого под тщательно выстроенным имиджем. Каждая глава этой книги помогает тебе слой за слоем счищать туман с этого зеркала.

Смеешь ли ты смотреть — не моё дело. Но я, по крайней мере, поставил зеркало перед тобой.

Если ты спросишь меня, о чём же на самом деле эта книга, я отвечу: в ней речь идёт о цене. Какова цена свободы? Это то, от чего ты меньше всего готов отказаться. Твоё нежелание расстаться с комфортом, твои укоренившиеся привязанности, твоя неустранимая трусость — вот что составляет ту «недоплату», из-за которой ты всю жизнь остаёшься несвободным.

Если, прочитав эту книгу, ты запомнишь только одну фразу, запомни именно эту: ты живешь на этой Земле, где даже за дыхание приходится платить, так с какого это права ты думаешь, что свобода дается даром?

Готовы? Перелистните на следующую страницу.

Не готовы? Тоже перелистните на следующую страницу.

Ведь эти три слова — «готовы» — сами по себе являются одной из самых больших лжи твоей жизни. Когда ты когда-нибудь был готов? Ты был готов к выпускным экзаменам? Ты был готов к разрыву отношений? Ты был готов к тому, что родители стареют? Ты был готов в три часа ночи в одиночестве смотреть в потолок? Ты ни к чему из этого не был готов — но ты всё равно выжил. Так что хватит использовать «не готов» как оправдание. Ты не не готов, ты просто боишься.

Ты не научишься плавать, стоя на берегу. Ты не научишься справляться со страхом из книг. Ты не начнешь настоящие перемены, пребывая в иллюзии «ожидания лучшего момента». Единственное, что ты можешь сделать, — это, дрожа всем телом, сделать первый шаг. Иди шаг за шагом. Если не можешь идти дальше, присядь, отдохни, а потом встань и иди дальше.

Остальное — уже по ходу дела.

Цитируемые источники и литература: Сартр, «Бытие и ничто» (1943), «Человек обречен на свободу»; Камю, «Миф о Сизифе» (1942), «Свобода — это восстание против абсурда»; стоическая школа, «Свобода — это самообладание»; Ницше, «По ту сторону добра и зла» (1886), концепция «преодоления»; Фром, «Бегство от свободы» (1941), «Человек боится свободы»; Кьеркегор, «Страх и трепет» (1843), «Величайший страх человека — это свобода»

Том первый: Заблуждения — вечное непонимание свободы человечеством

Глава 1. Иллюзия свободы

Практически во всех дискуссиях о свободе люди единодушно определяют её одним и тем же образом: делать всё, что хочется, не подчиняясь никаким ограничениям.

Это определение настолько укоренилось в сознании людей, что стало почти инстинктивной реакцией — кто же не жаждет свободы от ограничений? Кто не мечтает поступать по своему усмотрению? Однако это определение с самого начала является ловушкой.

Задумайтесь: дикий конь, мчащийся по степи, не подчиняется никаким ограничениям — свободен ли он? Акула, бушующая в морских глубинах, не следует никаким правилам — свободна ли она? Тигр, прошедший тридцать лет в клетке и вдруг оказавшийся на свободе, когда однажды дверь клетки внезапно открылась, — действительно ли он свободен? — Он даже не знает, как ему идти.

По критерию «отсутствия ограничений» дикий конь и акула — яркие примеры свободы. Но никто не посчитает, что они обладают свободой в философском смысле, потому что они вообще не осознают, что у них есть выбор.

Они просто следуют своим инстинктам — есть, пить, размножаться, убегать.

Инстинкт — это не свобода, инстинкт — это другая, более скрытая клетка.

Однако светское понимание свободы на самом деле сводится к животной распушенности. Оно приравнивает свободу к безграничному удовлетворению желаний, а узды — ко всем неприятным ограничениям.

По этой логике человек, который целыми днями лежит в постели, просматривает новости в телефоне, заказывает еду на дом и не спит ночами, смотря сериалы, является «свободным», потому что он никому не подчиняется;

а спортсмен, который каждое утро встает в шесть, упорно тренируется и строго следит за питанием, — «несвободен», потому что он себя ограничивает.

Этот вывод настолько абсурден, что заставляет людей смеяться, но в то же время настолько абсурден, что заставляет замолчать — ведь образ жизни современного человека как раз и заключается в систематическом стремлении к первому и бегстве от второго.

Жан-Поль Сартр в книге «Бытие и ничто» выдвинул тревожное утверждение: человек обречен на свободу. Глубинный смысл этой фразы гораздо сложнее, чем кажется на первый взгляд.

Сартр не восхваляет свободу, а указывает на пугающий факт — ты не можешь избежать выбора. Даже если ты выбираешь «не выбирать», это тоже выбор. Даже если ты отдаёшь себя на волю судьбы, общества или других людей, это всё равно твой собственный выбор.

Свобода — это не дар, а приговор. Вы рождаетесь свободными, но в то же время вы рождаетесь с обязанностью нести ответственность за эту свободу.

В этом и заключается истинный смысл свободы: свобода — это ответственность.

Однако подавляющее большинство людей всю свою жизнь занимаются одним — уклоняются от этой ответственности.

Они возлагают вину за своё несчастье на начальника, партнёра, родителей, общество, систему, эпоху. Они говорят: «Я ничего не могу поделать», но на самом деле имеют в виду: «Я не хочу нести последствия своего выбора».

Они говорят: «У меня нет выбора», но на самом деле имеют в виду: «Я боюсь возможного провала после выбора». Свобода, основанная на уклонении от ответственности, — это ложная свобода. Это не освобождение, а ещё более глубокое рабство — ведь ты отдал руль своего «я» в руки других, а потом жалуешься, что направление не то.

Типичное заблуждение современного человека в отношении свободы проявляется в ряде, казалось бы, самостоятельных решений. Человек увольняется с работы, чтобы «преследовать

мечту», а через три месяца обнаруживает, что мечта требует оплаты аренды, и погружается в ещё более глубокую тревогу. Человек решает «жить настоящим моментом» и погружается в поиск мгновенного удовлетворения, пока однажды не обнаруживает, что его жизнь опустела.

Кто-то громко провозглашает: «Будь собой!», но не знает, кто он такой на самом деле — то «я», которое он себе представляет, не более чем коллаж из потребительских предпочтений, образа в социальных сетях и оценок окружающих.

На первый взгляд эти выборы кажутся свободными, но их основная логика одинакова: свобода, за которую не нужно платить выкуп, — это оковы, заранее заложенные судьбой.

Настоящая свобода никогда не заключается в том, чтобы избавиться от всего. Напротив, настоящая свобода — это осознанный выбор, сделанный с учетом существующих ограничений.

По-настоящему свободный человек — это не тот, кто ничего не хочет, и не тот, кто хочет всего, а тот, кто ясно знает, чего хочет, и готов заплатить цену за это «хочу».

Он не лишен оков, а добровольно выбрал свои оковы. Он не лишен направления, а сам проложил себе путь сквозь тернии.

И первым камнем преткновения на этом пути является твоё иллюзорное представление о свободе.

Пока ты продолжаешь считать, что свобода — это «отсутствие ограничений», ты никогда не сможешь прикоснуться к самой сути свободы. Ведь настоящие оковы никогда не находятся снаружи, а лишь в твоих представлениях о «внешнем мире».

Глава 2. Обратная сторона распушенности

Распушенность — самая древняя ловушка человечества.

Она настолько древняя, что даже не похожа на ловушку — ведь она выглядит как награда.

Пожинать вдоволь, купить вещь, о которой давно мечтали, проспать до естественного пробуждения в бездейственный уик-энд — в самих по себе этих действиях нет ничего плохого. Но разница между распушенностью и наслаждением заключается не в самом действии, а в движущей силе, стоящей за ним, и в последующих последствиях.

В чём суть распушенности? В неограниченном раздувании желаний. Само по себе желание не является врагом. Стоики никогда не призывали к искоренению желаний, так же как они никогда не призывали к искоренению эмоций.

Желание — одна из основных составляющих человеческой сущности; оно побуждает человека творить, исследовать и превосходить себя.

Но как только желание выходит из-под контроля, оно превращается из слуги в хозяина. Вы думаете, что управляете желанием, но на самом деле желание управляет вами.

Вы думаете, что удовлетворяете себя, но на самом деле вас поглощает то «неудовлетворенное я». В этом заключается парадокс желания: чем сильнее оно разрастается, тем менее свободен человек.

И каждый раз, когда вы позволяете себе потакать желаниям, вы на самом деле совершаете небольшую капитуляцию перед своими инстинктами. Это похоже на то, как будто вы думаете, что просто «относитесь к себе поласковой», но на самом деле вы ослабляете свою силу воли, способность откладывать удовлетворение и верность долгосрочным целям.

В психологии есть классический эксперимент, называемый «экспериментом с зефирками»: он показывает, что дети, способные подождать дольше, прежде чем съесть зефирку, получают двойное вознаграждение, а те, кто удерживается до самого конца и не ест зефирку, впоследствии демонстрируют более сильную самодисциплину и достигают больших успехов в жизни.

Идея, раскрываемая этим экспериментом, чрезвычайно проста — выбор между немедленным удовлетворением и отсроченным удовлетворением — это выбор между потаканием своим желаниям и свободой.

Альбер Камю в «Мифе о Сизифе» написал знаменитую фразу: «Следует представить себе, что Сизиф счастлив». Но мало кто обращает внимание на предпосылку этой фразы — Сизиф смог обрести счастье в этом бесконечном повторении именно потому, что никогда не отказывался от трезвого осознания абсурда.

Он не выбрал ни распутства, ни бегства, и тем более не решил заглушить боль кратковременным одурманиванием.

Он выбрал более мучительный путь — смотреть страданию прямо в глаза.

А на мой взгляд, распушенность — это не сопротивление; распушенность — это противоположность сопротивления.

Потакание — это капитуляция перед желаниями, признание того, что ты не можешь вынести нынешнего неудовлетворения, выбор обменять ложное удовольствие на мгновение покоя.

Но цена такого обмена гораздо выше, чем думает большинство людей.

На мой взгляд, распушенность влечет за собой тройную цену, и каждая из них по-своему незаметно подтачивает свободу человека.

Первая цена: потеря времени.

Время — это единственный необратимый ресурс человека. Деньги можно заработать заново, здоровье можно восстановить, но время уходит безвозвратно.

Растрата времени в результате распушенности происходит незаметно — это как когда ты думаешь, что просматриваешь короткие видео всего пять минут, а поднимаешь голову и обнаруживаешь, что прошло уже два часа. Ты думаешь, что просто «немного расслабляешься», а в итоге проводишь все выходные на диване. Само по себе течение времени не страшно, страшно то, что ты ничего не получаешь в обмен на это время.

Время, поглощённое бездумной тратой, можно было бы потратить на чтение, размышления, занятия спортом, построение значимых отношений или достижение достойной цели. Оглядываясь назад, вы видите, что это время ускользнуло, как песок сквозь пальцы — вы даже не можете вспомнить, куда оно делось.

Вторая цена: духовная пустота. Самый скрытый побочный эффект потакания своим слабостям заключается в том, что оно создает в твоей душе все увеличивающуюся пустоту. Каждый раз, когда ты потакаешь себе, тебе требуется следующий раз, чтобы заполнить эту пустоту, точно так же, как наркоману нужно постоянно увеличивать дозу, чтобы сохранить прежнее удовольствие.

Вы заполняете тревогу едой, пустоту — покупками, одиночество — общением, но эффект от этих «заполнителей» становится всё слабее, интервалы между ними — всё короче, а пустота внутри вас — всё больше. Это и есть состояние «последнего человека», о котором говорил Ницше: они стремятся к мелким, сиюминутным удовольствиям, но уже давно забыли, что действительно стоит стремиться.

В их глазах нет света, потому что свет уже затмён дымом распутства и страстей.

Третья цена: утрата себя. Это самая роковая цена.

Когда человек длительное время погрязает в распутстве, он постепенно теряет способность принимать самостоятельные решения.

Его модель поведения превращается в своего рода условный рефлекс — при дискомфорте он убегает, при появлении желания — удовлетворяет его, при возникновении трудностей — сдаётся. Его сила воли изнашивается до конца в результате постоянных излишеств, словно камень, который непрерывно омывается водой и в конце концов теряет свою первоначальную форму.

Он перестает быть хозяином своей жизни и становится рабом своих желаний.

Он думает, что делает выбор, но на самом деле его просто ведёт инерция.

Еще две тысячи лет назад древнеримский философ Сенека предупреждал: «Необузданное желание — величайший тиран». Ужас этого тирана заключается в том, что он не так очевиден, как внешний тиран. Внешний тиран угнетает тебя, но это пробуждает в тебе желание сопротивляться; а внутренний тиран — страсть — поработочает тебя, заставляя при этом думать, что ты наслаждаешься свободой. Он надевает на тебя цепи, а потом говорит, что это называется освобождением.

Во-вторых, потакание желаниям приводит к асимметричному обмену: мгновенное удовольствие в обмен на вечную цену. Такой асимметричный обмен чрезвычайно губителен.

Например, вы, возможно, потратили всего один день на распутство, но в обмен на это утратили силу воли; вы совершили всего одну импульсивную покупку, но в обмен на это утратили свои возможности выбора в будущем; вы, возможно, провели всего одну ночь в страстном увлечении, но в обмен на это на следующий день, протрезвев, почувствовали ещё более глубокую пустоту.

Эта сделка за мгновенное удовольствие с самого начала приносит убыток, но коварство распушенности заключается в том, что она заставляет вас видеть лишь ту крошечную прибыль, которая перед глазами, и полностью игнорировать огромные убытки, скрывающиеся за ней.

Камю однажды сказал, что смысл жизни заключается в сопротивлении. А настоящее сопротивление — это не распутство, а как раз отказ от него. Только когда ты способен оста-

новиться перед желанием, проанализировать его, оценить, а затем сделать осознанный выбор, а не инстинктивную реакцию, ты начинаешь настоящее сопротивление.

Такое сопротивление не героично, не ослепительно, даже немного скучно — но это ваш первый шаг к свободе и первая монета, которую вы вносите в качестве выкупа.

Глава 3. Дилемма желаний современного человека

Если в предыдущих двух главах мы обсуждали общее заблуждение человечества относительно свободы, то в этой главе я хочу обратить взгляд на настоящее — на характерный для нашей эпохи и беспрецедентный кризис желаний.

Давайте сначала рассмотрим одно из наиболее заметных явлений: «невиру».

Термин «инволюция» в последние годы в китайском интернете стал практически синонимом всех видов душевных страданий.

Но мало кто действительно останавливается, чтобы тщательно обдумать, в чём же заключается суть нашего «внутреннего скручивания».

«Внутренняя конкуренция» — это не просто усердие; усердие — это целенаправленный труд, направленный на достижение значимой цели.

А «неиволь» — это чрезмерная конкуренция, лишённая направления, конечной цели и реального смысла.

Например, в условиях «невуки» люди отчаянно работают сверхурочно не потому, что это приносит лучшие результаты, а потому, что, если не работать сверхурочно, их обойдут;

люди отчаянно занимаются с детьми, не потому что детям нужно больше и лучшее образование, а потому что дети других людей тоже учатся. Все бегут, но никто не знает, где финиш.

Все очень устали, но никто не может четко объяснить, к чему он стремится.

Суть «нейгуру» заключается не в недостатке усилий, а в выходе желаний из-под контроля. Точнее говоря, это желания, систематически создаваемые и усиливаемые системой — вы считаете, что вам нужно больше, не потому, что вам это действительно нужно, а потому, что вам кто-то сказал, что это нужно.

Так кто же вам это говорит? Ответ — реклама, социальные сети, соперничество со сверстниками, скрытые социальные нормы.

Вместе они сплели огромную сеть желаний, в которой вы оказались в ловушке, заставляя вас ошибочно полагать, что вы гонитесь за своей мечтой, тогда как на самом деле вы гонитесь за «мечтой», определенной другими.

Консюмеризм — самый искусный ткач этой сети. Искусность современного консюмеризма заключается в том, что он никогда не заставляет вас покупать. Он действует гораздо более скрытно, чем принуждение — он заставляет вас думать, что покупка — это ваш собственный выбор».

«Ты этого достоин», «Будь самим собой», «Следуй голосу сердца» — хитрость этих рекламных слоганов заключается в том, что они преподносят потребительское поведение как самовыражение и самореализацию.

Они заставляют вас думать, что вы определяете себя через потребление, но на самом деле вы используете потребление, чтобы убежать от себя.

Настоящее самовыражение требует столкновения с внутренней пустотой, а потребление предлагает вам короткий путь: купите вещь, навесьте на неё ярлык «Это я», а затем продолжайте убежать.

Еще более глубокая проблема заключается в том, что ты думаешь, будто выбираешь, а на самом деле тебя выбирают.

Алгоритм знает, чего вы хотите, и знает это раньше, чем вы сами. Каждая просматриваемая вами страница, каждая ссылка, по которой вы переходите, каждая секунда, которую вы проводите на сайте, — всё это обучает систему, которая знает вас лучше, чем вы сами.

Он постоянно подкидывает вам то, что вам «может понравиться», создавая иллюзию: «Вот какой у меня вкус».

Но это не ваш вкус — это клетка желаний, скроенная для вас алгоритмом.

Хотя вам кажется, что вы делаете выбор на сайте, на самом деле диапазон ваших возможностей уже заранее задан.

Это похоже на то, как заключённый думает, что выбирает цвет своей камеры, но забывает, что из неё он вообще не может выйти.

Современные социальные сети довели эту дилемму до крайности.

«Лайк» в кругу друзей не означает одобрения. То, что кто-то поставил вам «лайк», не означает, что он вас понимает, уважает или заботится о вас. Честно говоря, «лайк» зачастую — это всего лишь движение мышцы большого пальца, за которым может не стоять никаких эмоций.

Но человеческий мозг устроен иначе — он эволюционировал с сильной потребностью в социальном признании, которая помогала людям выживать в эпоху первобытных племен, но в эпоху социальных сетей превратилась в бездонную яму.

Вы публикуете пост, ожидая лайков; получаете лайки и испытываете удовлетворение; но это удовлетворение длится всего несколько секунд, после чего вы начинаете ждать ещё большего.

Вы не выражаете себя, вы находитесь в рабстве у желания быть выраженным. Вы не общаетесь, вы заполняете одиночество общением. Подписка не означает понимания. Это как если бы вы подписались на тысячу человек, но ни один из них по-настоящему вас не понимал. У вас также не будет времени, чтобы по-настоящему понять кого-то.

Каждый день в социальных сетях ты видишь фрагменты жизни бесчисленного множества людей — их путешествия, вкусную еду, достижения, счастье — но ты видишь лишь иллюзию, тщательно отобранную и представленную ими.

Смешно то, что ты даже не подозреваешь: эта иллюзия не имеет к тебе никакого отношения.

Вы сравниваете эти отборные моменты со своей повседневной жизнью, а затем грубо и прямо делаете вывод, который не выдерживает никакой критики: у других жизнь лучше, чем у меня.

Этот вывод не только не соответствует действительности, но и совершенно бессмыслен.

Но он эффективно порождает хроническое недовольство и душевный тупик — заставляя вас вечно чувствовать, что у вас недостаточно, что вы живете недостаточно хорошо и недостаточно ярко.

Философская причина внутреннего душевного изнурения заключается в постоянном несоответствии между желаниями и возможностями. Твои желания бесконечно преувеличиваются в социальных сетях — и в результате социальные сети, культура потребления и социальные сравнения заставляют твои ожидания постоянно расти;

а ваши возможности, ресурсы и время ограничены. В конце концов, когда безграничные желания сталкиваются с ограниченными возможностями, это порождает не мотивацию, а бесконечную тревогу и внутреннее истощение.

Эти тревоги и внутреннее истощение заставляют вас чувствовать, что вы недостаточно хороши, недостаточно быстры, недостаточно богаты, недостаточно успешны — не потому, что вы действительно недостаточно хороши, а потому, что ваши критерии «хорошего» были искусственно завышены.

Однако самое ироничное в том, что шкалу этой меры устанавливают другие, а не вы сами.

Так возникает самый интересный и глубокий парадокс современности: мы живём в эпоху, предлагающую больше всего возможностей выбора в истории человечества, но при этом испытываем меньше всего чувства свободы.

Наши материальные блага превосходят все, что могли себе представить наши предки, но наше душевное состояние, возможно, уступает даже тому, что испытывал древний человек, трудящийся в поле.

У древних людей не было выбора, но у них не было и тревоги, связанной с необходимостью выбора; у них не было материального изобилия, но у них была чёткая цель в жизни. У нас есть бесчисленное множество вариантов, но сам выбор стал для нас бременем; у нас есть безграничные возможности, но именно эта безграничность парализует нашу способность действовать.

В этом заключается величайшее несчастье современного человека — не в отсутствии свободы, а в слишком глубоком заблуждении относительно свободы.

Они приравнивают большее количество вариантов к большей свободе, больше информации — к большей мудрости, а больше общения — к большей связанности.

Но истинная свобода заключается не в количестве вариантов, а в их качестве.

Настоящая мудрость заключается не в накоплении информации, а в её отборе.

Настоящая связь заключается не в количестве подписок, а в глубине понимания.

Дилемма желаний, с которой сталкиваются современные люди, в конечном счёте является не психологической проблемой, а проблемой познания.

Такое восприятие заставляет вас думать, что вы несвободны из-за того, что внешний мир накладывает на вас слишком много ограничений. Но правда в том, что ваше самое большое ограничение исходит не извне — оно исходит из ваших внутренних, бесконечно раздутых желаний, манипулируемого восприятия и систематического уклонения от ответа на фундаментальный вопрос: «Что действительно важно?».

На самом деле вам вовсе не нужно больше вариантов выбора; если говорить прямо, вам нужно как раз меньше, но более осознанных решений — таких, которые будут способствовать вашему саморазвитию и самосовершенствованию.

На самом деле вам не нужно больше информации, вам нужно более глубокое размышление.

Вам не нужно больше общения, вам нужны более подлинные эмоциональные связи. И чтобы достичь всего этого, вам в первую очередь нужно признать одну вещь: большая часть вашего понимания свободы с самого начала была ошибочной.

Это не самый приятный вывод.

Но, как неоднократно подчеркивается в этой книге: эта книга и призвана вызывать у вас дискомфорт.

Ведь путь к свободе обязательно начинается с дискомфорта.

Цитируемая литература и источники: Фром, «Бегство от свободы» (1941); Бауман, «Ликвидация современности» (2000); критика потребительского общества и социальных сетей

Том второй: Клетка — «Я» как величайшее окова

Глава 4. Внешняя клетка: мирские оковы

Если вы спросите человека, почему он не свободен, он, скорее всего, укажет на внешний мир.

Он скажет: «Босс меня эксплуатирует. Ипотека меня сковывает. Ожидания родителей — как невидимая веревка, затянутая на шее: днём этого не чувствуешь, а ночью не можешь дышать».

Общественные нормы слишком жесткие: в тридцать лет нужно жениться, в тридцать пять — иметь квартиру, в сорок — получать приличный доход среднего класса, иначе ты «не преуспел».

Еще больше его угнетают взгляды окружающих — он покупает машину, а кто-то считает, что марка недостаточно престижная; он меняет работу, а кто-то задаётся вопросом, не уволили ли его; он предпочитает побыть в одиночестве, а кто-то решает, что с ним что-то не так. Ему кажется, что он живет в огромной клетке, со всех сторон окруженной стенами, которые возвели другие.

Есть ли в этих утверждениях доля правды? Да.

Внешнее давление действительно существует, и во многих случаях оно реально и тяжело. Я не буду легкомысленно говорить вам: «Просто относитесь к этому проще» — потому что, на мой взгляд, говорить «относитесь к этому проще» человеку, на плечах которого лежит ипотека на несколько миллионов и которому предстоит выплачивать её в течение тридцати лет, — это так же глупо и жестоко, как сказать утопающему: «Расслабься и плавай медленнее».

Но я должен указать на одну вещь, которую вы, возможно, не очень хотите слышать: те «внешние оковы», которые вы ощущаете, в значительной степени — это не железные цепи, а цепи, которые вы сами сплели и добровольно надели на себя.

Вот пример: в зоопарке живёт слон. Взрослый слон может с лёгкостью повалить дерево, но он привязан тонкой железной цепью к деревянному столбу и никогда не вырывается.

Нет не потому, что цепь прочная — она давно проржавела, а деревянный столб давно расшатался. Он не вырывается, потому что в детстве однажды пытался это сделать, но потерпел неудачу.

Тогда оно было слишком маленьким, а цепь — слишком толстой, и борьба причиняла ему боль. Так оно усвоило «урок»: от этой цепи не вырваться, я должен подчиняться, сопротивление с самого начала обречено на провал; в молодости я пытался вырваться из клетки, но в результате ударился головой и истек кровью. Поэтому, повзрослев, он даже перестал пытаться. Но он не знает, что эта цепь уже давно перестала быть его клеткой — его клеткой является убеждение: «Я никогда в жизни не смогу вырваться из этой клетки».

А мы, люди, еще более жалкие, чем слоны. У слона, по крайней мере, есть видимая железная цепь, а многие из твоих оков вообще невидимы. Ты даже не подозреваешь, что прикован — ты думаешь, что «соблюдаешь правила», что «несешь ответственность», что «ведешь себя как нормальный человек». Но само слово «нормальный» — это самая изысканная клетка, построенная человечеством.

Задумывались ли вы когда-нибудь, что те общественные правила, которые вы считаете само собой разумеющимися, на самом деле вовсе не так само собой разумеемы? Приведу пример: древние китайцы считали, что «пока родители живы, не следует уезжать далеко», а сегодня сотни миллионов молодых людей бродят по городам вдали от родных мест, и никто не считает это проявлением неблагодарности по отношению к родителям.

Еще несколько десятилетий назад слово «развод» вызывало чувство стыда, а сегодня это всего лишь юридическая процедура. Сто лет назад считалось, что женщинам не место в высших учебных заведениях, а сегодня докторов наук среди женщин можно встретить повсюду.

Каждое правило, которое вы считаете «вечным, обязательным к соблюдению и абсолютно правильным», если вернуться на несколько десятилетий или столетий назад, имело совершенно иную версию.

Из этого видно, что правила никогда не бывают чем-то незыблемым — они подобны текущей реке, просто люди, находящиеся в ней, часто воспринимают воду как стену.

А сила социальных правил заключается не в том, что они правильные, а в том, что вы их боитесь.

Вы боитесь, что вас заклеят как «чудака», боитесь, что за обеденным столом на вас будут смотреть косо, боитесь, что, вернувшись домой на Новый год, родственники спросят: «Почему у тебя до сих пор нет пары?».

Вы не следуете правилам, вы избегаете цены, которую придётся заплатить за их нарушение. Эти два явления кажутся одинаковыми — с точки зрения поведения они абсолютно идентичны — но по сути их разделяет бездна. Одно — это самостоятельный выбор, другое — компромисс, продиктованный страхом. Одно — свобода, другое — рабство.

Руссо в начале «Общества договора» написал знаменитую фразу: «Человек рождается свободным, но повсюду находится в оковах». Но вторая половина этой фразы, которую Руссо

не досказал, звучит так: многие оковы не расстегиваются не потому, что ключа не существует, а потому, что ты никогда не искал этого ключа. Ты даже не осознаешь того факта, что «я заперт».

Теперь поговорим о семье. Это самая деликатная тема, потому что семейные узы и семейная теплота часто носят одно и то же лицо. Твои родители любят тебя — в этом я не сомневаюсь. Но грань между любовью и контролем гораздо более размыта, чем ты думаешь.

Вот пример: твои родители хотят, чтобы ты стал врачом, сдал экзамены на государственную службу или женился на человеке с «подходящими условиями», и они говорят, что это «для твоего же блага». Они действительно так считают. Но эти три слова — «для твоего же блага» — зачастую означают, что они незаметно прививают к плану твоей жизни свои несбывшиеся мечты, не пройденные пути и неисправленные сожаления из своей молодости. Они не помогают тебе планировать будущее — они используют твою жизнь, чтобы прожить свою заново.

Так и происходит трагедия двух поколений. Ты прожил большую часть своей жизни в спектакле, который устроили для тебя родители. Факультет в университете ты выбрал по совету родителей, потому что он «обещает хорошую работу»; супруга ты выбрал из тех, кого семья считает «подходящим»; город для работы ты выбрал «поближе» к родителям.

Ваша жизнь выглядит как череда свободных решений, но за каждым из них стоит то, что «по мнению других должно быть». Вы живете не своей жизнью, а сценарием, который родители считают правильным — и автором этого сценария не являетесь вы.

Есть ещё одна чрезвычайно жестокая правда: сопротивляться ожиданиям семьи так сложно не потому, что они настолько сильны, а потому, что сопротивление заставляет тебя чувствовать себя плохим человеком.

Если ты действительно пытался отказаться от того, что родители запланировали для тебя, ты наверняка слышал от них два слова — «непослушный»;

если ты выбрал путь, отличный от путей других, ты «не оправдал» их ожиданий; если ты настаиваешь на своём выборе, ты «эгоистичен».

Эти слова, несущие моральный осуждающий оттенок — «непослушный», «подвел», «эгоистичный», да, и ещё одно: «бессовестный» — их разрушительная сила заключается не в том, насколько они правдивы и точны, а в том, что они затрагивают самый первобытный страх, таящийся в глубине вашей души: быть отвергнутым любимыми людьми. Быть презираемым любимыми людьми.

Сартр говорил: «Другие — это ад». В китайском контексте эту фразу часто неверно интерпретируют как жалобу: «Другие — настоящая заноза в заднице». Но её истинный смысл гораздо глубже.

В пьесе «Заключение» Сартр помещает троих умерших людей в комнату без зеркал и окон. В комнате нет орудий пыток, нет мучений, нет даже замков — но никто из троих не может выйти.

Почему? Потому что в взглядах друг друга они навсегда определены, осуждены и закреплены. Ад заключается не в злобе других, а в твоём страхе перед их взглядами. Когда ты передаёшь право судить о своей самооценке другим, ты добровольно вступаешь в ад. Само по себе суждение других не имеет силы — почему фраза «Ты ни на что не годен, ты идиот» может тебя разрушить? Именно твой страх перед этой фразой придаёт ей силу разрушить тебя.

Социальные сети увеличивают это зеркало в десять тысяч раз.

Большинство из вас наверняка сталкивались с подобным. Тщательно отобранные фотографии в ленте, многокрасно обдуманые подписи, тщательно настроенные настройки видимости — всё, что вы делаете, по сути, представляет собой спектакль на огромной сцене под названием «У меня всё хорошо».

А потом вы видите фотографии из путешествий, новости о повышении по службе, милые совместные снимки, которые публикуют другие, и в душе возникает эта едва уловимая горечь

— это не зависть, а безмолвное осуждение: «Почему у меня этого нет?» И в то же время, когда другие смотрят на ваш «Момент», в их душе возникает то же самое.

В социальных сетях — этой огромной арене общественного осуждения — все судят всех, и всех судят все. Это не общение, это всеобщее взаимное осуждение и словесное насилие.

Это заставляет тебя думать, что ты демонстрируешь себя, но на самом деле ты предлагаешь другим потреблять тщательно упакованную иллюзию. Ты думаешь, что у других блестящая жизнь, но на самом деле они, как и ты, за кулисами с тревогой ретушируют фото и используют фильтры.

А потом — деньги.

Общество измеряет твою ценность с помощью набора холодных количественных показателей — дохода, образования, должности, площади жилья, рейтинга школы, в которой учатся твои дети. Твоё существование сведено к набору цифр. Ты больше не «человек», а «человеческий ресурс», «налогоплательщик», «потребитель». Эти стандарты настолько жестоки, что если человек зарабатывает достаточно много, его будут называть «успешным», даже если он имеет низкие моральные качества; а если он зарабатывает мало, его отнесут к категории «честных людей» — причём «честный человек» в современном контексте практически равнозначен «жалкому существу».

Еще более двух тысяч лет назад Аристотель проводил различие между «искусством зарабатывать деньги» и «хорошей жизнью»: он считал, что зарабатывание денег — всего лишь средство, а хорошая жизнь — цель. Однако в современном обществе, особенно в относительно утилитарном Китае, стремление к заработку как цель и средство превратилось в саму цель — люди больше не задаются вопросом «как жить хорошо», а спрашивают «как заработать больше денег»; они не думают о том, как обрести счастье, а считают, что, зарабатывая больше тебя, они получают право распоряжаться тобой и судить тебя, а затем делают вид, будто много денег равносильно хорошей жизни.

Ипотека, автокредит, расходы на образование, медицинские расходы, расходы на пенсионное обеспечение — эти цифры словно горы давят на твои плечи. Ты не смеешь остановиться, потому что, как только остановишься, можешь рухнуть.

Ты не смеешь сказать «нет», потому что «нет» означает риск.

Каждое утро тебя будит будильник не потому, что у тебя есть мечта, к которой нужно стремиться, а потому, что нужно оплачивать счета. Ты думаешь, что живешь, но на самом деле ты барахтаешься на грани выживания.

Самое коварное в давлении выживания заключается в том, что оно маскируется под «обязанность». Ты не беспокоишься о деньгах — ты «несешь ответственность за семью».

Тебя не гонят долги — ты «заботаешься о будущем». В этих утверждениях нет ничего плохого, но они искусно превращают структурную затруднительную ситуацию в моральный долг — словно если ты осмелишься остановиться и передохнуть, это будет означать безответственность, уход от проблем, «слишком большой эгоизм, отсутствие совести и чувства ответственности». И вот вы успешно оказались привязанными к беговой дорожке, которая никогда не останавливается, при этом по-прежнему думая, что бежите по собственной воле.

Все вышеперечисленное — социальные нормы, ожидания семьи, оценки окружающих, материальные стандарты, давление выживания — кажется, исходит со всех сторон, из мира вне вас. Но если вы внимательно присмотритесь, то обнаружите одну тревожную общую черту: причина, по которой они удерживают вас, кроется не в том, насколько они сильны сами по себе, а в страхе, таящемся в глубине вашего сердца.

Вы боитесь, что общество отвергнет вас, поэтому следуете правилам. Вы боитесь разочаровать родителей, поэтому берете на себя их ожидания.

Ты боишься негативной оценки окружающих, поэтому живешь под их пристальным взглядом.

Вы боитесь, что вас сочтут «неудачником», поэтому гонитесь за деньгами.

Ты боишься лишиться чувства безопасности, поэтому принимаешь все условия, которые тебе навязывают.

И эти внешние клетки удерживают тебя не потому, что их железные стены настолько прочные, а потому, что в глубине души ты веришь, что они реальны и нерушимы.

Как тот слон — цепи давно заржавели, но страх все еще свеж.

К тому же страх всегда преувеличивает реальность. Твоя месячная зарплата составляет 20 тысяч, а страх шепчет тебе: «А вдруг ты останешься без работы?»; ты здоров, а страх шепчет: «А вдруг ты заболеешь?»; у тебя счастливый брак, а страх шепчет: «А вдруг он изменит тебе?»

Видишь, страх от природы — отличный сценарист, он мастерски превращает обыденную жизненную драму в апокалиптический катастрофический фильм. А ты снова и снова веришь в это.

Однако — я должен здесь сделать паузу, потому что не хочу, чтобы вы подумали, будто я говорю: «Внешние ограничения не важны, просто измените свой настрой». Такие советы в духе «душевного бульона» — в конечном счёте — являются скрытой формой ухода от реальности, столь же нелепым, как сказать утопающему человеку: «Расслабься и не торопись».

Внешнее давление объективно существует. Тебе действительно нужно зарабатывать деньги, чтобы содержать семью, тебе действительно нужно соблюдать определенные правила, тебе действительно нужно справляться с оценками со стороны других людей. Человек, у которого есть ипотека, не сможет «погасить» кредит с помощью медитации, духовных практик или уединения. Но суть в том, что внешние ограничения можно преодолеть, и условием для этого является понимание их структуры.

Точно так же, как можно подвергать сомнению социальные нормы — на самом деле каждая норма, которая когда-то казалась само собой разумеющейся, уже была в истории подвергнута сомнению, опровергнута и переосмыслена бесчисленным множеством людей.

Семейные узы можно пересмотреть — ваши отношения с родителями не являются незыблемой формулой, а представляют собой договор, условия которого можно пересмотреть.

Оценки других можно игнорировать — не на каждое мнение стоит тратить свою жизнь.

Финансовые стандарты можно переосмыслить — значение слова «успех» никогда не было чем-то неизменным.

Давление выживания можно ослабить с помощью другого образа жизни — при условии, что вы готовы отказаться от того, что вам на самом деле не нужно.

Но сначала вы должны осознать одно: ваше чувство беспомощности перед этими внешними ограничениями во многом проистекает не из силы самих ограничений, а из вашего внутреннего молчаливого согласия с ними.

Вы никогда не подвергали это сомнению, поэтому оно кажется вам твердым, как скала. Подобно тому слону, который перестал сопротивляться — он никогда не пробует, смогут ли нынешние цепи по-прежнему удержать его.

Когда вы начинаете задаваться вопросом «почему я должен так поступать», когда вы начинаете спрашивать «это мой выбор или это навязано мне другими», вы уже делаете первый шаг к тому, чтобы разорвать внешнюю клетку.

Этот шаг небольшой, но имеет огромное значение — ведь он означает, что ты больше не тот слон, прикованный цепями, но не осознающий этого.

Но имейте в виду — это лишь первый шаг.

Ведь внешняя клетка — лишь видимость, а настоящая клетка находится в вашем сердце.

Вы сбежали из общественной клетки, но если внутри вы по-прежнему остаётесь рабом страха, то вы просто перешли из одной тюрьмы в другую.

Настоящая свобода — это не смена камеры; настоящая, абсолютная свобода — это осознание того, что ключ, открывающий клетку, всё время находится у вас в руках.

Цитируемые источники и литература: Руссо, «Общественный договор» (1762), «Человек рождается свободным, но повсюду находится в оковах»; Сартр, «Заключённый» (1944), «Другие — это ад»; Аристотель, «Никомахова этика» (около 340 г. до н. э.), «Искусство зарабатывать деньги» и «Различие между этим и доброй жизнью»

Глава 5. Внутренняя клетка: оковы человеческой природы

В конце предыдущей главы я сказал слова, которые, возможно, вызвали у вас некоторое беспокойство: причина того, что внешняя клетка способна удержать вас в плену, заключается не в высоте стен, а в том, что в вашем сердце есть замок, который вы никогда не пытались открыть.

Пришло время досконально раскрыть смысл этих слов.

Ведь если внешний мир — это тюремные стены, то то, что таится в глубине вашего сердца — желания, стремление к бегству, навязчивые идеи, лень, эмоции, самообман — это не сами стены, а костные гвозди, проросшие из вашего тела; они скрепляют вас на месте изнутри, не давая вам даже принять позу, чтобы сопротивляться.

Извините, я снова начну говорить резко. Пожалуйста, привыкайте.

Начнём с желаний.

Ты, наверное, думаешь, что хорошо понимаешь, что такое желание.

И вот ты захотел новый телефон, купил его и очень обрадовался.

Ты хочешь повышения и прибавки к зарплате — получаешь, и остаёшься доволен.

Вы хотите большой дом — переезжаете в него и гордитесь этим.

Вы думаете, что желание — это змея, которую можно накормить: дайте ей еды, и она успокоится.

Но истинная сущность желания вовсе не в этом.

Желание — это змея, которая с каждым кормлением становится на один круг больше. Вы кормите её один раз — она становится чуть больше;

накормите ещё раз — она становится ещё чуть-чуть больше. Она вечно голодна, вечно стремится к тому, чего ещё не имеет, и не замечает того, что уже имеет.

Это не моя метафора, это то, что Эпиктет прозрел ещё две тысячи лет назад. Этот стоический философ, бывший когда-то рабом, говорил: «Человека беспокоит не само явление, а его отношение к нему». Эти слова слишком легко спринять как банальную фразу из книги по самопомощи, но их истинная острота заключается в выводе, который вам не очень хочется признавать: ваше страдание вызвано не недостатком, а «чувством недостатка».

Нехватка — это объективное состояние: у вас действительно нет чего-то; ощущение нехватки — это субъективная иллюзия: вам кажется, что вам всегда чего-то не хватает.

Объективный дефицит можно устранить, но субъективное ощущение дефицита — это бездонная яма. Это похоже на то, как когда у вас зарплата в 30 тысяч, вам кажется, что 50 тысяч будет достаточно; когда у вас 50 тысяч, вам кажется, что нужно 500 тысяч; а когда у вас 500 тысяч, вам кажется, что только миллион — это «достойный уровень». Видите, вы гонитесь не за цифрой, а за миражом, который вечно ускользает.

Самое коварное в желании заключается в том, что оно маскируется под стремление к самосовершенствованию. «Я хочу зарабатывать больше» — это звучит как амбициозные планы, но если разобраться, то зачастую речь идет не о достижении конкретной цели, а о попытке заполнить пустоту, которую никогда не удастся заполнить.

Это как если бы ты купил новый телефон: три дня ты в восторге, а на четвёртый день начинаешь думать, что камера не достаточно хороша.

Вы получили повышение, радуетесь две недели, а на третьей начинаете беспокоиться, почему следующее повышение до сих пор не наступило.

Вы переезжаете в новую квартиру, радуетесь месяц, а потом начинаете завидовать соседу, у которого сад побольше.

Каждое «удовлетворение» — это не конечная точка, а отправная точка для следующей погони.

Самое печальное в желаниях заключается в том, что вы думаете, будто бежите к какой-то цели, а на самом деле вы отчаянно бежите на беговой дорожке, которая никогда не останавливается — вам кажется, что вы продвигаетесь вперед, но земля под вашими ногами не сдвигается ни на дюйм.

В этом и заключается парадокс желания: оно заставляет тебя постоянно действовать, но цель этих действий — не получение того, чего ты хочешь, а само ощущение «я стремлюсь к чему-то».

Процесс погони вызывает у вас большее привыкание, чем сам результат. Как только вы действительно получаете желаемое, вы сразу же ощущаете пустоту, потому что змея снова проголодалась. С этой точки зрения мы, люди, тоже не являемся свободными действующими лицами — мы марионетки желания, а нить, управляющая нами, называется «еще не достаточно».

Мы поговорили о желании, но если вы думаете, что желание уже достаточно ужасно, значит, вы ещё не вникли в суть бегства.

Убегание — самая изощрённая психологическая стратегия человека.

Она настолько изощрённа, что вы даже не подозреваете, что используете её. Она не заставляет вас дрожать, как страх, и не искажает ваше лицо, как гнев; она тиха, прилична и даже выглядит весьма мудро.

Вот пример: вы прекрасно знаете, что эти отношения подошли к концу, но уход от реальности заставляет вас сказать: «Посмотрим, может, всё наладится».

Вы прекрасно знаете, что эта работа пожирает вашу душу, но говорите: «Пока что останусь на ней, пока не накоплю достаточно денег».

Ты знаешь, что твое тело подает тревожные сигналы, но говоришь: «Как только закончу с этой заварушкой, пойду на обследование».

Каждое «подожди» — как мягкое обезболивающее: оно не лечит болезнь, но на время позволяет не чувствовать боли.

Конечно, уклонения от проблем есть одна роковая математическая особенность: оно только накапливается, но не исчезает.

Это как если бы вы думали, что откладывая решение проблемы, вы выигрываете время, но на самом деле вы просто перекладываете камень на свой будущий путь.

Один камень можно обойти, десять камней можно перелезть, но сто камней прокрастации, сложенных вместе, — это уже стена.

В конце концов, каждый день вы отодвигаете чуть-чуть тревоги, каждый день игнорируете чуть-чуть дискомфорта, каждый день говорите себе «потом, завтра» — пока однажды не обнаруживаете, что всё то, от чего вы отгоняли, сложилось за вашей спиной в гору, и у вас уже нет сил сдвинуть ни одного камня из этой горы. В этом и заключается ужас и опасность уклонения.

На мой взгляд, бегство от реальности страшно и опасно ещё и потому, что у него есть чрезвычайно приличная маскировка: оно всегда умеет замаскировать трусость под осторожность».

Например, в глазах многих людей отказ уволиться — это ожидание более подходящего момента» — но они не знают, что этот более подходящий момент может никогда не наступить, потому что с каждым днём ожидания наши стандарты становятся всё выше, а мужество — всё меньше.

Или, например, во время романа многие не осмеливаются признаться в чувствах, считая, что ещё не готовы» — «но они упускают из виду правду: человек никогда не будет готов, потому что «готовность» сама по себе — это придуманный человеком предлог для уклонения».

«Подожди» — это самая изящная маска трусости.

Люди, надев эту маску, кажутся невозмутимыми и обдуманно, но под маской скрывается лишь лицо, полное страха: страха столкнуться с возможностью собственного провала после принятия решения.

Уклонение и желание — это, по сути, близнецы. Желание толкает тебя вперёд, уклонение тянет назад, а ты застрял посередине, не имея ни смелости стремиться к цели, ни смелости отказаться от неё. Твоя жизнь иссякает в этой борьбе.

Но это ещё не самая глубокая ловушка — самая глубокая — это одержимость.

Одержимость — это двойное похищение прошлого и будущего. Она одновременно управляет двумя временными направлениями, пригвозждая тебя к кресту, который ты не можешь ни изменить, ни предсказать.

Например, : навязчивые мысли о прошлом заставляют вас жить в замкнутом круге «а что, если бы тогда...».

Если бы тогда я выбрал другую специальность, достиг бы я сейчас успеха и славы?

Если бы тогда не расстался с тем человеком, жил бы сейчас счастливо?

Если бы тогда я уехал в другой город, была бы моя жизнь сейчас совершенно другой?

Эти гипотезы кажутся рациональными размышлениями, но по сути являются формой психологического самоуничтожения.

Вы постоянно вскрываете уже зажившую рану, а потом вздыхаете: «Почему она всё ещё кровоточит?».

То, что уже произошло в прошлом, как бы ты ни сожалел, изменить ни на йоту невозможно. Но навязчивая идея не обращает внимания на этот факт — ей нужен лишь повод, чтобы мучить тебя, и «если бы тогда» — это её самое удобное орудие пыток.

Еще более скрыто то, что навязчивая идея не только оглядывается назад, чтобы мучить вас. Она также протягивает руку вперед, превращая будущее, которое еще не наступило, в вашу тюрьму.

Одержимость прошлым заставляет тебя жить в самообвинении «а что, если бы тогда»; одержимость будущим — в страхе «а что, если». Что, если я потеряю работу? Что, если он изменит мне? Что, если я заболею? Что, если инвестиции провалятся?

Каждое из этих «а вдруг» подобно бомбе с часовым механизмом: ты не знаешь, взорвётся она или нет, но сама мысль о «возможном взрыве» уже приводит тебя в ужас. Страх лучше всего умеет превращать обыденную жизнь в апокалиптический катастрофический фильм — ему не нужны доказательства, достаточно одной лишь возможности. А возможности безграничны, поэтому и материал для страха также безграничен.

Вы заметили? Прошлое уже ушло, будущее ещё не наступило, но ваше сознание метается между этими двумя пустотами, только не находясь в настоящем. Вы заперты навязчивой идеей в несуществующей временной щели — вы не живете ни в настоящем, ни по-настоящему не движетесь в будущее, а просто прыгаете между раскаянием и тревогой, как планета, которую поочередно притягивают две черные дыры, и которая никогда не сможет найти свою орбиту. А топливом для этих прыжков служит ваша настоящая жизнь.

Поговорив об одержимости, перейдём к инерции — самой незаметной и в то же время самой смертоносной из всех внутренних клеток.

Инерция не такая жгучая, как желание, не такая скрытая, как бегство, и не такая мучительная, как одержимость. Инерция мягкая, уютная и даже приятная. Она не мучает тебя, а успокаивает. Она не толкает тебя с обрыва, а укладывает на мягкий диван, а затем незаметно превращает этот диван в болото.

Человеческий мозг от природы не терпит неопределённости.

Это не недостаток, а инстинкт, унаследованный в процессе эволюции — в древние времена привычное означало безопасность, а неизвестное — смерть.

Но в современном обществе этот инстинкт превратился в ловушку: он заставляет вас предпочесть остаться в обстановке, о которой вы уже знаете, что она плоха, вместо того, чтобы шагнуть в неизвестность, где, возможно, вас ждут лучшие перспективы.

Например, вы прекрасно знаете, что работа вас изматывает, но так как она стабильна, привычна и предсказуема, вы долго не решаетесь уйти; вы прекрасно знаете, что отношения все больше лишают вас возможности быть самим собой, но, поскольку вам знакомы способы, которыми они причиняют боль, вы предпочитаете продолжать терпеть; вы прекрасно знаете, что нынешняя жизнь не приносит роста, но, по крайней мере, она не выйдет внезапно из-под контроля.

И вот ты начинаешь каждый день повторять один и тот же маршрут, встречаться с одними и теми же людьми, делать одно и то же, говорить одно и то же.

Твоя жизнь похожа на машину с заранее запрограммированным алгоритмом: она работает плавно, предсказуемо, без каких-либо сюрпризов — и без какого-либо роста.

В этом и заключается самая скрытая особенность зоны комфорта: она не обязательно действительно комфортна, она просто достаточно привычна.

Зона комфорта является ловушкой именно потому, что не выглядит как ловушка.

Она выглядит как «стабильность», как «безопасность», как «нормальность».

Никто не скажет тебе: «Тебя пожирает инерция» — они скажут лишь, что ты «надежный», «уравновешенный», «не суетишься». Эти слова звучат как похвала, но зачастую они являются самым приукрашенным некрологом о том, что ты медленно умираешь.

Ведь по-настоящему страшно не то, что однажды ты внезапно рухнешь, а то, что в повседневной рутине ты постепенно теряешь способность меняться.

Ты больше не испытываешь недовольства нынешним положением дел, не строишь планов на будущее и не веришь, что можешь жить по-другому.

На первый взгляд, ты просто не изменился.

Но в глубине души вы постепенно отказываетесь от возможности дальнейшего роста.

Поэтому отсутствие изменений — это не просто стояние на месте.

Неизменность — это другая форма смерти.

Это не гибель тела, а гибель возможностей. Так же, как в двадцать лет перед тобой открывалось бесчисленное множество путей, в тридцать их оставалось уже вдвое меньше, а в сорок — ещё вдвое меньше.

Не потому, что пути действительно исчезли, а потому, что инерция накопила в тебе слишком много «утонувших затрат» — твой дом, твоя должность, твой круг общения, твои привычки — все это не защищает тебя, а сковывает. С каждым прожитым годом веревка затягивается ещё на один виток, пока однажды, когда ты захочешь пошевелиться, не обнаружишь, что уже тщательно связан, причём ты всё ещё думаешь, что это был твой выбор.

Но зачастую так называемый «выбор» человека — это не решение, принятое после трезвого анализа, а оправдание, которое он находит для себя, поддавшись эмоциям.

Далее поговорим об эмоциях.

Бывало ли у вас такое: в приступе ярости вы сказали жестокие слова, о которых потом бесконечно сожалели? В приступе страха упустили важную возможность, за что потом ненавидели себя? В приступе глубокой печали приняли поспешное решение, которое впоследствии оказалось полной ошибкой? Если да, то вы уже на собственном опыте убедились, как эмоции манипулируют вами.

Эмоции — это самая первобытная система управления человеком. Они появились раньше разума, сильнее логики и влияют на ваше поведение гораздо непосредственнее, чем

все ваши «взвешенные решения». Когда эмоции берут над вами верх, вы не делаете выбор — вас выбирают. Вы не режиссёр своей жизни, вы — марионетка в руках эмоций. Потяните за нитку — и вы двигаетесь; ослабьте нитку — и вы останавливаетесь. Вы думаете, что это «я» злюсь, «я» боюсь, «я» грущу — но подумайте внимательно: если бы действительно «вы» принимали решения, почему вы всегда сожалеете об этом впоследствии? Если бы это решение действительно приняли «вы», почему «вы» всегда хотите его отменить?

Проблема в следующем: в данный момент эмоции всегда кажутся самыми важными, самыми реальными и самыми непреодолимыми. Когда ты злишься, этот гнев подобен пламени, и тебе кажется, что, если не выплеснуть его наружу, ты сам взорвешься. Когда ты испытываешь страх, этот страх подобен свирепому зверю, и тебе кажется, что если не убежать, он поглотит тебя. Но когда эмоции утихают — а они всегда утихают — ты оглядываешься назад и часто обнаруживаешь, что принял далеко идущее, долгосрочное решение под влиянием мимолетного чувства. Из-за одной ссоры вы разорвали десятилетние отношения, из-за приступа страха отказались от плана, над которым работали три года, из-за мимолетной ревности разрушили драгоценную дружбу. Эмоции создают у вас иллюзию: ощущения настоящего момента — это всё. Но это не так. Ощущения настоящего момента — всего лишь порыв ветра, а вы отдаете им руль всей своей жизни.

Наконец, мы подошли к самой скрытой и опасной из всех внутренних клеток — самообману.

Если желания, бегство, навязчивые мысли, инерция и эмоции ещё можно проследить — ты, по крайней мере, знаешь, чего жаждешь, от чего бежишь, что тебя мучает, — то самообман — это клетка совершенно другого уровня. Его ужас заключается в том, что, обманывая себя, ты не осознаёшь, что лжёшь.

Это чрезвычайно странная психологическая структура. Обычный обман — это одно: ты знаешь правду, но решаешь солгать другим. Самообман же — совсем другое: ты не знаешь, где ты спрятал правду, и даже не подозреваешь, что она где-то спрятана. Ты искренне веришь в придуманную тобой историю, словно актер, который так увлекся ролью, что забыл, что играет.

Вы говорите себе: «Я не уйду от проблем, я просто жду подходящего момента» — и верите в это. Вы говорите себе: «Я не завижду ему, я просто считаю, что ему повезло» — и верите в это. Вы говорите себе: «Я выбрал эту работу из-за любви к ней, а не из-за страха остаться без работы» — и верите в это. Ты говоришь себе: «У меня всё хорошо, мне не нужно ничего менять» — и ты тоже в это веришь. Каждый раз, когда ты обманываешь себя, это словно новый слой краски, нанесённый на уже потрескавшуюся стену. Краска наносится всё толще, стена выглядит всё более привлекательно, но трещины никуда не исчезают — они просто заделываются всё глубже.

Самообман является самым труднопреодолимым из всех внутренних оков именно потому, что невозможно исправить само искажение с помощью искажённого инструмента. Твой разум уже заражён системой самообмана — он больше не является инструментом объективного суждения, а превратился в адвоката, защищающего самообман. Ты не используешь разум для поиска истины, ты используешь его для поиска разумного объяснения своим иллюзиям.

Так формируется идеальный замкнутый круг: вы создаёте ложную реальность с помощью самообмана, затем используете «разум», чтобы доказать, что эта реальность истинна, а затем используете эту «доказанную реальность» для дальнейшего укрепления самообмана. Этот круг затягивается всё сильнее и сильнее, пока вы не окажетесь полностью запертыми внутри него, при этом по-прежнему полагая, что стоите снаружи.

Эпиктет когда-то сравнил такое состояние с пьяницей: он шатается по улице, не подозревая, что пьян, и не зная, куда идёт, но твёрдо убеждён, что идёт в правильном направлении.

Вы смеётесь над этим пьяницей, но не осознаёте — находясь в состоянии самообмана, вы и есть этот пьяница.

А теперь давайте свяжем воедино все эти силы, лишаящие человека свободы.

Желания заставляют тебя вечно гнаться за несуществующим удовлетворением.

Бегство заставляет вас вечно откладывать решение, с которым необходимо столкнуться.

Одержимость заставляет тебя вечно метаться между раскаянием и страхом.

Леность заставляет вас вечно оставаться в зоне комфорта, которая постепенно душит вас.

Эмоции заставляют вас вечно позволять мимолетным чувствам диктовать решения на всю жизнь.

А самообман — самообман заставляет тебя оставаться совершенно невосприимчивым ко всему вышеперечисленному. Он накрывает твои глаза повязкой, не давая тебе увидеть свои цепи; он затыкает твои уши ватой, не давая тебе услышать собственный стон; и самое страшное — он заставляет тебя верить, что ты свободен.

Ты заметил? Эти шесть видов внутренних оков — не шесть отдельных болезней, а шесть шестеренок одной машины, которые входят в зацепление друг с другом, приводят друг друга в движение и усиливают друг друга.

Желания порождают чувство нехватки, чувство нехватки порождает тревогу, тревога порождает бегство, бегство приводит к накоплению долгов, долги порождают навязчивые мысли, навязчивые мысли истощают энергию, а когда энергия иссякает, власть переходит к инерции, инерция подавляет действие, застой в действиях приводит к эмоциональному взрыву, эмоциональный взрыв ведет к ошибочным решениям, ошибочные решения порождают страдание, а самообман отвечает за то, чтобы весь этот мучительный процесс преукрасить до уровня «неплохой жизни».

В конце концов, эта машина, однажды запущенная, не остановится сама по себе — ей нужно топливо, а топливом является ваша жизнь.

Но здесь есть более глубокая проблема, проблема, от которой у вас по спине побегут мурашки: кто же на самом деле стоит за этими внутренними оковами? Кто приводит в действие эту машину? Кто извлекает выгоду из ваших страданий?

Ответ указывает на то, что вы всегда считали самым знакомым, но на самом деле самое незнакомое — ваше «я». То, что вы называете «я», то, что вы считаете субъектом всех выборов, хозяином всех чувств, принимающим решения обо всех действиях, — возможно, это не ваш союзник, а ваша окончательная тюрьма. Желания, бегство, навязчивые идеи, инерция, эмоции, самообман — все это не чужеродные вторжения, а сам способ функционирования «я». Вы не просто человек, скованный этими оковами — вы и есть сами эти оковы.

Это осознание слишком болезненно, поэтому мы оставим его на следующую главу. Но прежде чем перевернуть следующую страницу, я хочу, чтобы вы посидели в тишине, не спеша опровергать, не спеша искать противоположные примеры, не спеша говорить себе: «Я не такой» — ведь сама мысль «Я не такой» может быть проявлением самообмана.

Цитируемые источники и ссылки: Эпиктет, «Руководство» (около 125 г. н. э.), «Человека беспокоит не само явление, а его отношение к нему»; стоическая школа, рациональное самоконтроль

Глава 6. «Я» — это окончательная тюрьма

В конце предыдущей главы я оставил один вопрос без ответа: кто же на самом деле управляет этими внутренними оковами — желаниями, бегством, навязчивыми идеями, ленью, эмоциями, самообманом? Теперь можно раскрыть ответ.

Но прежде чем это сделать, я хочу, чтобы вы провели небольшой эксперимент.

Закройте глаза. Задайте себе вопрос: «Кто я?»

Не спешите с ответом. Позвольте этому вопросу немного повисеть в вашем сознании. Возможно, вы скажете: «Я такой-то, я работаю в такой-то компании, я отец или мать, сын или дочь». Но это всего лишь ярлыки — они описывают ваши отношения с миром, а не вас самих. Смените работу — и вы перестанете быть тем «инженером»; когда дети вырастут и станут самостоятельными, вы перестанете быть тем «беспокоящимся родителем». Ярлыки можно снять, но «я» не должно исчезать вместе с ними.

Вы, возможно, ответите по-другому: «Я добрый, честный, мыслящий человек». Но остановитесь и подумайте — вы в этом уверены? Вы действительно добры? Или вы просто ведете себя доброжелательно в присутствии других, а когда остаетесь наедине с собой, в вашей голове мелькают постыдные мысли? Вы действительно честны? Или вы честны только тогда, когда цена этого невелика, а как только выгода становится достаточно большой, вы проявляете большую гибкость, чем кто-либо другой? Действительно ли у вас есть собственные мысли? Или вы просто повторяете то, что прочитали в книгах, услышали от других или с чем согласились, а затем выдаете это за «свои мысли»?

Продолжая этот мыслительный эксперимент, ты обнаружишь нечто пугающее: то «я», которое ты считал нерушимым, после того как с него сняты слой за слоем, внутри оказывается пустым. Что останется, если ты сбросишь социальные роли? Что останется, если ты сбросишь описания характера? Что останется, если ты сбросишь привычки, предпочтения, воспоминания и отношения? Чем честнее ты будешь, тем сильнее почувствуешь пустоту — ты обнаружишь, что не можешь найти ядра, которое называется «я».

Это открытие не ново. Две с половиной тысячи лет назад основатель буддизма Будда указал на это с помощью концепции «отсутствия я»: мы думаем, что существует стабильное, независимое и вечное «я», но когда вы действительно заглядываете внутрь себя, вы обнаруживаете, что это «я» не так прочно, как казалось.

Конечно, тебе не нужно принимать буддизм, чтобы прийти к тому же выводу.

Достаточно лишь достаточно честно взглянуть на себя, и вы обнаружите: так называемое «я», если докопаться до самого дна, зачастую оказывается не чем иным, как смесью страхов, желаний и привычек.

Точно так же, как вы думаете, что это ваш характер, на самом деле в значительной степени это всего лишь наслоение давних привычек. Если снимать слой за слоем, вы обнаружите, что вы не обязательно от природы интроверт — возможно, вы просто привыкли не выражать свои эмоции; вы не обязательно от природы равнодушны — возможно, вы просто привыкли защищать себя отчуждением; вы не обязательно действительно не нуждаетесь в других — возможно, вы просто давно научились не строить надежд.

Ты думаешь, что это твои ценности, но на самом деле зачастую это всего лишь усвоенные общественные нормы. Ты не с самого рождения считал, что «почтительность к родителям» обязательно превыше всего, а с детства тебя так воспитывали, так оценивали, так поощряли и наказывали, что постепенно ты стал воспринимать внешние голоса как голос своего сердца.

Ты думаешь, что это твой выбор, но на самом деле зачастую это всего лишь результат борьбы между страхом и желанием.

Другими словами, вы выбираете стабильность не потому, что любите стабильность, а потому, что боитесь неизвестности;

Ты выбираешь угодить окружающим не обязательно потому, что ты действительно добр, а потому, что боишься конфликтов; ты выбираешь терпение не обязательно потому, что ты зрелый, а потому, что не осмеливаешься понести издержки перемен.

Поэтому то «я», которое вы всегда считали нерушимым, на самом деле не является самостоятельным и независимым центром.

Оно скорее представляет собой комплекс, скомпонованный из внешних воздействий, прошлого опыта, физических реакций, эмоциональной инерции и социальных ожиданий.

Оно не архитектор. Оно — коллаж.

Достоевский в «Братьях Карамазовых» довел эту мысль до крайности. На мой взгляд, величие этого романа заключается не в том, насколько драматичен его сюжет — хотя, честно говоря, он действительно драматичен, — но в том, что он безжалостно вскрывает внутренние противоречия человеческой натуры, и именно это трогает меня и заставляет считать его весьма ценным.

В книге И ван Карамазов — умный, рациональный человек, способный к глубоким размышлениям, но в его душе одновременно обитают и все подвергающий сомнению нигилист, и жаждущий веры паломник. С помощью разума он приходит к выводу: «Если Бога нет, то всё дозволено», но этот вывод не принес ему свободы — напротив, он вверг его в безумие. Его внебрачный брат Смеляков, руководствуясь логикой Ивана, совершил убийство, а Иван, узнав правду, сломался, потому что осознал: этот убийца — не кто иной, как плод его собственных мыслей. Зло, таящееся в глубине его души, не нуждалось в том, чтобы он сам поднял руку — ему достаточно было лишь его разрешения.

А Алёша, этот, казалось бы, наивный и добрый монашеский послушник, тоже не был чистым святым. У него бывали моменты колебаний, моменты сомнений, моменты, когда его тянули мирские соблазны. Достоевский не создал идеального святого, противостоящего абсолютному злодею — он создал целостного человека, а целостный человек означает, что в нём одновременно живут и святой, и преступник. Это не риторический приём, это точный психологический факт. В глубине вашей души одновременно существуют порывы к созиданию и разрушению, инстинкты доброты и жестокости, склонности к трезвому взгляду на вещи и самообману.

Прочитав рассказ, вы поймёте: вам казалось, что вы можете выбрать, кем из них стать, но правда в том, что вы всегда остаётесь и тем, и другим одновременно — просто в разные моменты и в разных ситуациях вы позволяете одной из этих сторон выйти на сцену.

В этом и заключается самое глубокое противоречие «я»: чем больше вы стараетесь определить себя, тем больше ограничиваете себя.

Например, если вы говорите: «Я добрый человек», вам приходится подавлять те мысли, которые не соответствуют доброте, а само подавление порождает тревогу.

Если вы говорите: «Я — рациональный человек», вам приходится отрицать те эмоции, которые не соответствуют рациональности, а само это отрицание порождает раскол. Если вы говорите: «Я — сильный человек», вам приходится скрывать моменты уязвимости, а само это скрывание порождает усталость.

Словами «какой я человек» ты создаёшь себе доспехи, но чем толще доспехи, тем тяжелее тебе становится; чем тяжелее, тем меньше у тебя свободы движений.

В конце концов ты думаешь, что доспехи защищают тебя, но не осознаёшь — ты уже сросся с ними, и не можешь отличить, что есть ты сам, а что — оболочка.

Если вам кажется, что вышесказанное — всего лишь абстрактные философские рассуждения, позвольте мне рассмотреть этот вопрос с другой точки зрения.

За последние несколько десятилетий когнитивная наука и психология в ходе многочисленных исследований неоднократно доказали одну вещь: то «я», которое вы считаете трезвым, рациональным и способным к независимому суждению, возможно, не так уж и надежно; можно даже сказать, что с самого начала оно было всего лишь иллюзией.

Это похоже на то, что зачастую вы не видите правду.

Вы просто следуете за своим мозгом, попадая в заранее настроенную систему когнитивных искажений.

Например, подтверждающее смещение — это когда вы инстинктивно ищете доказательства, подтверждающие ваши существующие убеждения, и при этом автоматически игнорируете информацию, которая может их поколебать. Если вы верите, что кто-то — хороший человек, вы автоматически отфильтровываете информацию о его плохих поступках; если вы верите, что какое-то инвестиционное решение верно, вы автоматически игнорируете все предупреждающие сигналы. Если вы верите, что идете по правильному пути, вы интерпретируете неудобные факты как «временные трудности».

В этот момент вы уже не наблюдаете за миром. Вы собираете в мире доказательства, подтверждающие сценарий, который вы давно написали для себя.

Ваши глаза перестают быть окнами и превращаются в фильтры.

Они не отвечают за то, чтобы вы видели все факты, а отвечают лишь за то, чтобы вы видели ту часть, в которую готовы верить.

Еще один пример — «эффект Дарка»: он заключается в том, что люди с недостаточными способностями переоценивают свои возможности, а действительно способные люди, напротив, недооценивают себя. Это означает, что чем меньше у человека способности к правильной оценке ситуации, тем больше вероятность, что он будет верить в точность своих суждений; чем меньше человек видит свои «слепые зоны», тем легче ему принять их за трезвость.

Как видно, самое опасное — не невежество. А то, что человек не осознает своего невежества, но твердо убежден в своей трезвости.

Вы думаете, что точно оцениваете свои способности, положение и выбор, но проблема как раз в том, что та «линейка», которой вы измеряете себя, сама по себе может быть кривой.

Если вы измеряете мир кривой линейкой, то в конечном итоге, конечно же, получите ответ, который на первый взгляд кажется разумным, но на самом деле искажён.

Есть ещё эффект «якоря» — этот психологический эффект заключается в том, что как только человек закрепляется на информации, с которой он столкнулся вначале, его последующие суждения с трудом могут по-настоящему отрываться от этой отправной точки.

Например, если вы впервые услышали, что какой-то товар стоит 500 юаней, то впоследствии, независимо от того, поднимется ли его цена до 600 или снизится до 400, вы будете оценивать его стоимость, ориентируясь на цифру «500».

Конечно, этот эффект проявляется не только при покупках — он присутствует во всех сферах вашей жизни. Подумайте, например, о вашем представлении о том, «что такое хорошая работа»: не закреплено ли оно за опытом вашей первой работы? Ваше представление о том, «что такое нормальные отношения», закреплено за моделью брака ваших родителей; ваше определение «успешной жизни» закреплено за теми критериями, которые вы впервые услышали в детстве. Таким образом, вы думаете, что мыслите независимо, но на самом деле просто кружитесь в заранее заданных рамках.

В этом и заключается самое страшное в когнитивных искажениях.

Они не делают вас глупее. Они заставляют вас, находясь в плену этих искажений, по-прежнему верить, что вы мыслите рационально.

Более того, вы думаете, что выносите суждения, глядя на мир, но на самом деле мир уже прошел через многослойную фильтрацию ваших страхов, желаний, опыта, образования и травм, прежде чем попал в ваше сознание.

Конечно, эти когнитивные искажения — не случайные мелкие сбои. Они скорее похожи на настройки по умолчанию самой когнитивной системы.

Иными словами, с того самого дня, когда зародилось ваше «я», вы уже не смотрите на мир совершенно прозрачными глазами. Ваш мозг уже давно надел на вас очки с цветными стеклами. То, что вы видите, — это никогда не необработанная реальность, а версия, заранее обработанная страхами, желаниями, опытом и привычками.

Вы смотрите на мир через кривое зеркало, но искренне верите, что искажения в зеркале — это и есть правда.

Но на этом дело не заканчивается.

Если когнитивные искажения мешают вам ясно видеть мир, то психологические защитные механизмы не дают вам ясно увидеть самого себя.

Ведь для человека самым сложным зачастую бывает не сложность внешнего мира, а то, что некоторые истины, как только их увидишь, могут поколебать все твои представления о себе.

Фрейд и его последователи обнаружили, что в психике человека существует чрезвычайно точная система самозащиты. Кажется, что она защищает вас, но на самом деле часто защищает ваши иллюзии.

Её функция заключается не в том, чтобы приблизить вас к правде, а в том, чтобы временно уберечь вас от тех истин, которые вы пока не в силах принять.

И самое страшное в этой системе то, что она не проявляется в форме осознания: «Я обманываю себя». Она всегда маскируется под крайне естественные, инстинктивные и даже вполне разумные психологические реакции.

Первая реакция — это отрицание.

Отрицание — это также самая первоначальная форма психологической защиты.

Психологические исследования показывают, что когда перед вами внезапно возникает факт, способный вызвать нервный срыв, вашей первой реакцией зачастую является не принятие, а инстинктивное отторжение. И тогда начинает звучать целая череда утешительных голосов:

«Это невозможно». «Должно быть, это какая-то ошибка». «Он не такой человек». «Все не так серьезно».

На первый взгляд, вы ставите под сомнение факты; на более глубоком уровне вы защищаете себя от того, чтобы факты не сломили вас.

Итак, вы отказываетесь признавать измену супруга, отказываетесь признавать проблемы с учебой у ребенка, отказываетесь признавать угрозу своему здоровью, отказываетесь признавать, что отношения уже давно идут к разрыву, отказываетесь признавать, что работа постепенно истощает вас.

Но отрицание никогда не изменит фактов.

Оно лишь откладывает момент, когда вам придётся столкнуться с ними. И зачастую чем позже вы это сделаете, тем дороже вам это обойдётся.

Ещё более неприятно то, что отрицание никогда не существует в одиночестве.

Когда вы отказываетесь видеть какой-то факт, вам приходится затрачивать больше психологической энергии, чтобы поддерживать иллюзию: «У меня нет проблем», «Все не так серьезно», «Я все еще контролирую ситуацию».

Таким образом, защитный механизм переходит на второй уровень — проекцию.

Проекция — это когда вы проецируете на других те черты, которые не хотите признавать в себе. Например, вы ненавидите чью-то высокомерие, но не осознаете, что на самом деле ненавидите именно ту часть высокомерия, которая есть и в вас самих, но которую вы не осмеливаетесь признать.

Или, например, вам кажется, что другие осуждают вас, но на самом деле тот, кто непрерывно осуждает вас, — это вы сами.

Или, например, вам кажется, что весь мир против вас, но тот, кто противостоит вам с наибольшей яростью, — это ваше внутреннее отвращение к самому себе. Просто вы перенесли внутреннее поле битвы во внешний мир и теперь думаете, что враг находится в других людях.

На этом этапе, полагаю, я уже почти сломал ваши психологические защитные барьеры.

Но не торопись.

Потому что то, о чём я скажу дальше, может вызвать у вас ещё большее беспокойство.

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.