

Joondik

ПОВЗРОСЛЕЙ ПРАВИЛЬНО



ОСОЗНАННОСТЬ



ЗНАНИЯ



РАЗВИТИЕ



ЦЕЛИ



СВОБОДА

КНИГА-САМОУЧИТЕЛЬ
О ВЗРОСЛЕНИИ

МЫШЛЕНИЕ

ПРИВЫЧКИ

ХАРАКТЕР

БУДУЩЕЕ

Лучше,
чем вчера

Твоя жизнь
в твоих руках

18+

Михаил Joonde

Повзрослей правильно!

«Автор»

2026

Joonde М. Ю.

Повзрослей правильно! / М. Ю. Joonde — «Автор», 2026

Эта книга — не мотивационная литература, а честный самоучитель взросления. От детского эгоцентризма до личной ответственности, от пропаганды в тиктоке до *memento mori*, от гнева и обиды до настоящей дружбы — автор проводит читателя через философию, психологию и религию, ни разу не требуя слепого доверия. Книга сама предлагает усомниться в каждой странице, включая собственное название. Для тех, кто устал от готовых ответов и хочет учиться делать выводы самостоятельно.

© Joonde М. Ю., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Введение	6
Это не мотивирующая литература	7
Чего эта книга не обещает	8
Для чего эта книга задумывалась на самом деле	9
Если книга не откликнется	10
Глава 1. Хочешь ли ты стать достойным человеком?	11
Ребёнок как естественный эгоист	12
Момент, когда происходит слом	13
Почему не получалось хорошее окружение	14
Как это выглядит сегодня	15
Об этом же говорили тысячи лет назад	16
Момент осознания	17
Глава 2. Не обязательно меняться — достаточно заинтересоваться	18
Человек, который открыто описал, как это устроено	19
Серый кардинал в телеграм-канале	20
Зачем это нужно обществу потребления	21
Зачем тебе это знать	22
Глава 3. Не пешка и не гений — а тот, кто читает	23
Почему без этой базы своих выводов не бывает	24
Почему читать нужно разное, а не только «удобное»	25
Зачем читать именно разное	26
Глава 4. Итог первых шагов: с какой точки начинается твоё изменение	27
Шаг первый: увидеть эгоизм и захотеть от него отказаться	28
Шаг второй: разрешить себе всего лишь любопытство	29
Шаг третий: понять, что своего мнения без базы не бывает	30
Итог: с какой точки нужно стартовать	31
Правда, которую ты, наверное, ещё не осознал	32
Глава 5. Никто не принесёт тебе готовую истину	33
Свобода, которую никто не выдавал в подарок	34
Что подвластно тебе, а что нет	35
Смысл как то, что создают, а не находят готовым	36
Возвращение к тому, с чего начиналась эта книга	37
Глава 6. Самое тяжёлое, с чем сталкивается человек	38
Почему от свободы хочется сбежать	39
Почему выбор — это конкретно тяжело, а не просто неприятно	40
Почему мы бежим спрашивать мнение окружающих	41
Почему в такие моменты так часто обращаются к вере	42
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Повзрослей правильно!

Глава

ПОВЗРОСЛЕЙ ПРАВИЛЬНО!

книга-самоучитель о взрослении

Введение

— Ладно, — скажешь ты, — а в итоге это что за книга? Ещё одна мотивационная история про успех и лучшую версию себя?

Нет. И на этом стоит остановиться отдельно, прежде чем двигаться дальше.

Это не мотивирующая литература

В этой книге сознательно нет мотивирующих фраз, обещаний вдохновения на каждой странице и призывов «поверь в себя и всё получится». Это не мотивирующая литература в привычном смысле слова. Это книга, которая учит, а не подбадривает, — заставляет задуматься, а не заряжает энергией на один вечер, которая выветривается к утру. Она держится одной сквозной мысли на протяжении всех глав: помочь тебе повзрослеть правильно.

Правильно — не в смысле «так, как решил автор этой книги» в одиночку. Правильно — в том смысле, как об этом на протяжении веков, в разные эпохи, под разным давлением судьбы, независимо друг от друга приходили к похожим выводам историки, философы, психологи и обычные люди, чей опыт оказался достаточно весомым, чтобы его запомнили и передали дальше. Если очень разные, никак между собой не связанные люди в разное время приходят к одному и тому же выводу, в этом, вероятнее всего, скрыта немалая доля правды — даже если это не вся правда целиком. Оставшуюся часть, ту, что не покрыта чужим опытом, тебе предстоит достроить самому, потому что ты личность — или, если пока ещё не решил, что хочешь ею стать, то эта книга написана как раз для этого момента тоже.

Чего эта книга не обещает

Здесь стоит сказать прямо и честно: эта книга не сделает тебя идеальным. Она не обещает разбогатеть за десять дней, не превратит тебя в человека, которым все восхищаются, которого зовут на каждую вечеринку и с которым все хотят дружить. Если ты искал именно это — стоит сразу понимать, что здесь этого не будет, и это не недостаток книги, а её осознанная граница.

Для чего эта книга задумывалась на самом деле

Она задумывалась куда скромнее и, возможно, куда полезнее: помочь тому, кому не с кого было взять пример; тому, кто чему-то важному просто не успел научиться в своё время; тому, кто уже созрел для того, чтобы двигаться дальше и расти, но не знает, с чего начать; тому, кто не умеет заметить собственные недостатки или даже не до конца понимает, что вообще значит становиться лучше и взрослеть.

Автор этой книги не берёт на себя смелость утверждать, что все изложенные здесь мысли — единственно верные и окончательные. Задача была другой: честно представить одну из точек зрения, подкреплённую именами и источниками, которые можно проверить и изучить самостоятельно, — и дать почву для собственного размышления, а не готовый вердикт. Выводы из этой почвы каждый читатель делает сам.

И, по сути, вся эта книга — не про то, чтобы дать готовые ответы, а про то, чтобы научить учиться: развиваться, делать собственные открытия, смотреть на один и тот же вопрос под разными углами, не соглашаясь с первым удобным объяснением. Если это получилось хотя бы отчасти — цель книги выполнена.

Если книга не откликнется

Хочется надеяться, что эта книга действительно окажется полезной. Но даже если ты не найдёшь в ней для себя ничего особенно занимательного, будет уже хорошо, если у тебя сложится о ней своё собственное, обдуманное мнение — как о любой другой прочитанной книге, а не просто пролистанный текст, оставшийся без следа. Само по себе умение составить и удержать собственное мнение о прочитанном — это ведь тоже то, о чём эта книга говорила с самого начала.

Глава 1. Хочешь ли ты стать достойным человеком?

Читатель, а готов ли ты узнать, как жить, и взглянуть доказательствам и примерам в глаза, а не смотреть на окружающих, которые выросли на сомнительных ценностях?

Это не риторический вопрос для красоты. Это развилка, с которой начинается вся эта книга.

— Но я вроде бы неплохой человек, — скажешь ты. — Я никого не обманываю, не краду, помогаю, когда просят.

Хорошо. А теперь спроси себя честнее: сколько раз за последнюю неделю ты думал о том, что чувствует человек рядом с тобой, прежде чем сделать что-то ради своего удобства?

— Ну... не считал. Обычно как-то само получается.

Вот в этом «само получается» и прячется вся разница между тем, кем ты себя считаешь, и тем, кем ты являешься на самом деле. Большинство людей уверены, что они уже достаточно хороши — потому что сравнивают себя с теми, кто рядом, а не с тем, каким могли бы быть.

— И что, теперь мне всю жизнь себя корить?

Нет. Речь не о вине. Речь о честности. Можно продолжать жить, оглядываясь на тех, кто рядом — на их привычки, их оправдания, их «все так живут» — а можно один раз остановиться и спросить себя без оглядки на других: то, что я считаю нормой, действительно ведёт меня туда, куда я хочу прийти?

Ребёнок как естественный эгоист

Начнём с того, что не является виной. Маленький ребёнок не умеет видеть мир глазами другого человека — это не испорченность характера, а особенность возраста. Швейцарский психолог Жан Пиаже подробно описал это явление и назвал его детским эгоцентризмом: ребёнок физически не способен встать на точку зрения другого, весь мир вращается вокруг его собственных нужд, потому что иначе устроенное мышление ему пока недоступно.

Если хочешь разобраться в этом глубже: Жан Пиаже, «Речь и мышление ребёнка» — там подробно разбирается, как формируется способность видеть точку зрения другого человека.

Это важно проговорить прямо: если ты сейчас вспоминаешь себя в детстве и видишь эгоизм — не спеши себя судить. Это была нормальная стадия. Вопрос не в том, был ли ты эгоистом в пять лет. Вопрос в том, произошёл ли переход дальше.

Момент, когда происходит слом

Американский психолог Лоуренс Кольберг, продолжая идеи Пиаже, показал, что нравственное развитие человека проходит через ступени: сначала — «что мне выгодно и что мне за это будет», затем — «что скажут и подумают другие», и только на высшей стадии — «что правильно, исходя из моих собственных, осознанных принципов». Проблема в том, что переход между этими ступенями не происходит автоматически с возрастом. Множество взрослых людей физически выросли, но так и остались на стадии «что мне выгодно» — просто научились маскировать это более сложным языком.

Подробнее: Lawrence Kohlberg, «The Philosophy of Moral Development» — там изложена вся структура стадий нравственного развития.

Переход требует того, чего не требует биологический рост — осознанного выбора. Однажды человек должен сам захотеть заметить, что рядом есть другие люди, у которых тоже есть чувства, потребности и право на уважение. Никто не может сделать этот выбор за него.

Почему не получалось хорошее окружение

Вот механизм, который редко проговаривают прямо: пока человек живёт исключительно ради себя, вокруг него формируется одно из двух — либо такие же люди, для которых важны только собственные интересы, и тогда отношения превращаются в обмен выгодами без тепла, либо люди, которые какое-то время терпят его эгоизм, но постепенно отдаляются.

Австрийский психолог Альфред Адлер называл способность искренне интересоваться благополучием других людей социальным интересом и прямо связывал её с психологическим здоровьем: чем более развит этот интерес у человека, тем более наполненной и устойчивой становится его жизнь — и тем более качественное окружение он способен вокруг себя выстроить.

Подробнее: Альфред Адлер, «Понять природу человека» — там подробно раскрывается идея социального интереса как основы зрелой личности.

Похожую мысль, но через призму любви, а не только психологии, развивал Эрих Фромм: зрелая способность любить другого человека требует преодоления нарциссизма — того самого детского состояния, когда мир воспринимается только через призму собственных нужд.

Подробнее: Эрих Фромм, «Искусство любить» — глава о зрелой и незрелой любви разбирает именно этот переход.

Получается простая, но неудобная закономерность: то, какое окружение складывается вокруг человека, — это почти всегда зеркало того, насколько он сам научился видеть и уважать других.

Как это выглядит сегодня

Это не абстракция из учебников — это то, что происходит прямо сейчас, только в новых формах и на новых площадках.

Возьмём переписку в мессенджере. Человек, застрявший на детской стадии, отвечает тогда, когда ему удобно, и ожидает мгновенного ответа от других — потому что его время автоматически важнее чужого. Двойные галочки без ответа сутками, голосовые на пять минут вместо короткого текста, когда собеседник за рулём или на встрече — это не мелочи и не «просто такой характер». Это тот же самый эгоцентризм, только в цифровой упаковке: собственное удобство важнее удобства другого, и об этом даже не задумываются.

Возьмём соцсети. Публикация ради количества лайков, а не ради того, чтобы дать что-то ценное подписчикам; сторис с жалобами, рассчитанные на реакцию, а не на диалог; демонстративное сравнение себя с другими — всё это версии того же детского «смотрите на меня», просто оформленные под взрослый интерфейс.

Возьмём рабочие созвоны и групповые чаты. Человек, который перебивает, продвигает свою повестку, не слушая чужую точку зрения, или скидывает задачи в общий чат в пятницу вечером, не думая, что у кого-то есть личная жизнь, — делает ровно то же самое, что делает ребёнок, требующий игрушку немедленно, просто в костюме и с должностью.

Возьмём отношения через приложения знакомств. «Гостинг» — исчезновение без единого слова после нескольких свиданий — стал настолько массовым явлением, что получил отдельное название именно потому, что для многих человек на другом конце стал восприниматься не как личность с чувствами, а как опция в списке, которую можно закрыть без объяснений.

Во всех этих примерах механизм один и тот же, который уже был описан выше: пока в основе поведения лежит только «что удобно мне», вокруг такого человека будет собираться либо такое же окружение, либо люди, которые в какой-то момент молча отдалятся. Разница между XX веком и XXI лишь в том, что теперь этот выбор делается не в очереди в магазине, а в переписке, в комментариях и в том, отвечаешь ли ты на голосовое или отправляешь его сам.

Об этом же говорили тысячи лет назад

Здесь важно сказать прямо: эта мысль — не изобретение психологии XX века. В Евангелии сказано: «Возлюби ближнего твоего, как самого себя» (Мк. 12:31) — и это не случайная фраза, а одна из двух главных заповедей, на которых, согласно тексту, держится весь нравственный закон.

Показательно вот что: Пиаже, Кольберг, Адлер и Фромм не были религиозными проповедниками — они были учёными и врачами, каждый шёл к своим выводам своим путём, через наблюдение и клиническую практику, а не через веру. Но пришли они, по сути, к тому же самому: пока человек не научится думать не только о себе, он не сможет по-настоящему повзрослеть — ни психологически, ни нравственно. Когда наука и религия, двигаясь совершенно разными путями, приходят к одному и тому же выводу, это не совпадение — это признак того, что перед нами не чья-то частная теория, а закон, по которому действительно устроена человеческая жизнь.

Момент осознания

Если, читая это, ты ловишь себя на мысли «я жил не так» — это не повод для чувства вины. Это тот самый момент пробуждения, ради которого написана эта глава. Не важно, сколько лет ты прожил, не замечая других. Важно, что ты делаешь с этим знанием сейчас, когда оно у тебя уже есть.

Вопрос, с которого начиналась эта глава, остаётся открытым — и теперь он твой: готовы ли ты стать достойным человеком?

Глава 2. Не обязательно меняться — достаточно заинтересоваться

— Хорошо, — скажешь ты, — я не готов прямо сейчас перестраивать свою жизнь.

И не надо. Первый шаг вообще не требует решимости героя. Он требует ровно одного — минимального любопытства. «Ну сейчас почитаю умную книжку» — этого уже достаточно для начала. Даже если единственная причина — потом упомянуть об этом в тиктоке или блеснуть в разговоре с друзьями, это всё равно шаг вперёд, а не назад.

— Это как-то несерьёзно звучит. Читать ради того, чтобы похвастаться?

Несерьёзно — только если ждать, что человек сразу должен поменять всю жизнь. Но семя, брошенное из тщеславия, прорастает точно так же, как семя, брошенное из благородных побуждений. Мысль, однажды впущенная в голову, уже не может исчезнуть бесследно — она начинает медленно, незаметно менять то, как ты смотришь на вещи. Именно поэтому стоит хотя бы иногда позволять себе полюбопытствовать: а что, если у этого явления есть другая сторона, которую мне никто не показывал?

Здесь важно понимать, зачем вообще это семя стоит бросать. Образование — в широком смысле, а не только школьное или вузовское — даёт человеку то, что не даёт ничего другое: возможность смотреть на одно и то же явление сразу через несколько наук. Экономист увидит в поступке человека выгоду и издержки, психолог — детскую травму или защитный механизм, историк — повторяющийся узор из прошлого, а социолог — влияние группы. Ни один из этих взглядов сам по себе не полон, но чем больше углов зрения доступно человеку, тем труднее подсунуть ему единственно верную, удобную кем-то заготовленную картину мира.

Именно так расширяется кругозор — не как абстрактная «начитанность для галочки», а как расширение точки приложения собственного интереса и взгляда: чем шире база, из которой человек смотрит на мысль, тем сложнее навязать ему одну-единственную рамку и выдать её за единственно возможную реальность.

Один из примеров, который стоит увидеть своими глазами хотя бы раз — это то, как устроено формирование общественного мнения. Не потому что нужно стать параноиком и во всём видеть заговор, а потому что человек, который никогда не задумывался о механике, всегда будет её случайной жертвой, а тот, кто хотя бы раз в неё заглянул, получает право выбора.

Человек, который открыто описал, как это устроено

В 1928 году племянник Зигмунда Фрейда, американец Эдвард Бернейс, выпустил книгу с говорящим названием — «Пропаганда». В ней он без стеснения объяснил, что современным обществом можно управлять сознательно и научно, формируя мнения масс через образы, ассоциации и лидеров общественного мнения так, чтобы люди были уверены, будто решение — целиком их собственное.

Подробнее: Эдвард Бернейс, «Пропаганда» — там подробно описан весь механизм формирования «нужного» общественного мнения через незаметное влияние.

Ключевая мысль этой книги в том, что управлять массовым сознанием эффективнее всего не запретами и не прямым давлением, а тем, что человеку предлагают уже готовый образ — того, кем модно быть, что правильно носить, о чём думать, — а он воспринимает этот образ как собственный свободный выбор.

Серый кардинал в телеграм-канале

Перенеси эту схему в сегодняшний день, и она узнаётся почти без изменений. У популярного телеграм-канала или тикток-блогера редко существует единственная задача — просто поделиться информацией. Чаще за форматом «разбираю новости» или «объясняю простыми словами» стоит человек или структура (тот самый серый кардинал), которым выгодно, чтобы у аудитории сформировалась определённая, удобная позиция — по политике, по продукту, по тому, что считать нормой, а что — маргинальным мнением.

Механика узнаваема: сложную тему упрощают до одной эмоциональной фразы, любое несогласие подаётся как признак «неразвитости» или «токсичности», а зрителю не оставляют пространства подумать самому — ему сразу дают готовый вывод, снабжённый чувством правоты и принадлежности к «тем, кто понимает». В этом и есть главная потеря: не столько конкретное мнение, сколько сама привычка формировать собственное мнение через сомнение и сопоставление источников.

Именно это стирание индивидуальности — из шаблона в шаблон, из тренда в тренд — и является целью, вне зависимости от того, идёт ли речь о политическом канале или блогере, продающем курс. Разного человека с непохожим взглядом сложнее вести туда, куда выгодно тому, кто формирует повестку. Стандартизированного человека — гораздо проще.

Зачем это нужно обществу потребления

Стирание индивидуальности редко бывает самоцелью — чаще оно служит вполне конкретной, коммерческой задаче. Если у миллионов людей одинаковые желания, одинаковые страхи и одинаковое представление о том, что такое «хорошая жизнь», ими становится значительно проще управлять как покупателями: достаточно создать один образ — и продавать его миллионам одинаково настроенных людей, вместо того чтобы разговаривать с каждым как с личностью.

Сам Бернейс на практике показал, как это работает, ещё в 1929 году. Курение в те годы считалось в американском обществе неприемлемым для женщин занятием. Табачная компания American Tobacco наняла Бернейса, чтобы снять это ограничение и расширить рынок. Вместо прямой рекламы он организовал публичную акцию: во время пасхального парада в Нью-Йорке группа модно одетых молодых женщин демонстративно закурила на глазах у прессы, а сигареты были поданы прессе как «факелы свободы» — символ борьбы женщин за равноправие. На следующий день газеты писали не о рекламе табака, а о женской эмансипации.

Подробнее об этом кейсе можно почитать в той же книге Бернейса «Пропаганда», а также в биографических материалах о кампании «Torches of Freedom» («Факелы свободы»).

Результат превзошёл ожидания заказчика: за считанные годы курение стало массово восприниматься как символ независимости и современности, а не как вредная привычка, — при том что сама привычка не изменилась ни на грамм, изменился только образ, который к ней прикрепили. Миллионы людей начали курить не потому, что сами взвесили пользу и вред, а потому что им предложили готовый, эмоционально заряженный смысл, и они приняли его за собственный выбор.

Зачем тебе это знать

Вернёмся к тому, с чего начиналась эта глава. Тебе не нужно прямо сейчас становиться экспертом по манипуляциям массовым сознанием и разбирать каждый ролик в ленте на составляющие. Достаточно одной простой привычки: время от времени спрашивать себя — а это действительно моё мнение, до которого я дошёл сам, или мне его удобно подали, снабдив готовым выводом и чувством правоты?

Даже если пока это просто любопытство, а не осознанная защита от манипуляций — уже хорошо. Семя брошено. А растёт оно, как правило, само — было бы куда.

Глава 3. Не пешка и не гений — а тот, кто читает

— Хорошо, — скажешь ты, — я готов иногда сомневаться в том, что мне показывают в ленте. Разве этого не достаточно?

Само по себе сомнение — только первый шаг, и он важен. Но сомнение без опоры превращается в пустое недоверие ко всему подряд, а не в способность мыслить самостоятельно. Мало перестать слепо верить тому, что говорят вокруг, — нужно, чтобы было чем заменить эту веру. А заменить её может только одно: собственная, наработанная база, из которой рождается способность делать выводы, а не просто отвергать чужие.

Почему без этой базы своих выводов не бывает

Вот момент, который редко проговаривают честно: человек, который не читает, не учится, не изучает науки, ничем всерьёз не интересуется и ни разу не прожил — хотя бы через страницы книги — чужую жизнь, чужую эпоху, чужую логику поступков, физически не может сформировать полноценный собственный вывод. Ему попросту не из чего его формировать. Мнение, которое звучит как «своё», в таком случае почти всегда оказывается пересказом того, что человек в последний раз где-то услышал — просто без ссылки на источник.

Внутреннее чутьё, интуиция, конечно, существует и иногда действительно подсказывает верно. Но чутьё без базы знаний — это лотерея: иногда выигрывает, иногда с тем же успехом ведёт прямиком в ту самую готовую, кем-то подsunутую картину мира, о которой шла речь в прошлой главе, только теперь человек искренне уверен, что дошёл до неё сам.

Отсюда — главный вывод этой главы. Если не хочется быть пешкой с навязанным мнением, но и одновременно не хочется впасть в другую крайность — мнить себя гением, который якобы и без всякой базы способен сам, из ничего, сформировать независимый взгляд на мир, — остаётся только один путь. Много читать.

Почему читать нужно разное, а не только «удобное»

Здесь важна одна оговорка, без которой этот совет легко исказить. Речь не о том, чтобы читать пересказы книг у блогера вместо самих книг, и не о том, чтобы ограничиться только развлекательной фантастикой ради отдыха ума. Речь о том, чтобы читать по-настоящему разное — и понимать, что стоит за каждой книгой.

Любая книга написана живым человеком, а не абстрактным «автором» из учебника, и этот человек писал её в конкретных условиях, которые неизбежно отразились на тексте. Никколо Макиавелли писал «Государя» для конкретного правящего семейства Медичи, надеясь вернуть себе расположение власти после ссылки, — и это накладывает отпечаток на то, как в книге поданы идеи о власти. Галилео Галилей был вынужден формально отречься от собственных выводов под давлением церковного суда, а его труды о строении мира долгие годы были под официальным запретом — и это отдельная история о том, какую цену иногда платят за отстаивание своего взгляда. Александр Солженицын писал о лагерной системе, пройдя через неё сам, тайно, рискуя свободой и жизнью, — и в этом тексте живёт совсем другая, выстраданная достоверность, недоступная кабинетному теоретику. Фридрих Ницше писал намеренно провокационно, чтобы расшатать удобные, привычные представления читателя, и это тоже стоит понимать при чтении, а не принимать каждую его фразу как буквальное руководство к действию.

Подробнее: Никколо Макиавелли, «Государь»; материалы о процессе над Галилео Галилеем и истории его труда «Диалог о двух главнейших системах мира»; Александр Солженицын, «Архипелаг ГУЛАГ»; Фридрих Ницше, «Так говорил Заратустра».

Ни одна книга не написана в вакууме. За каждой стоит либо давление власти, либо давление веры, либо гонения, либо, наоборот, желание намеренно спровоцировать и расшатать читателя. Знать этот контекст — не значит обесценивать книгу. Это значит читать её осознанно, понимая, где в тексте — вечная истина, а где — след конкретной эпохи, конкретного страха или конкретного заказа.

Зачем читать именно разное

Когда читаешь только то, что и так совпадает с твоим взглядом, ты не тренируешь мышление — ты просто укрепляешь уже готовую стену. Настоящая работа начинается там, где ты сознательно берёшь книгу автора, с которым заранее не согласен, или текст из совершенно чужой тебе эпохи, культуры, науки — и позволяешь себе побыть внутри чужой логики, не отбрасывая её сразу.

Именно через это разнообразие постепенно нащупывается то, что ближе именно тебе, — не потому что кто-то сказал, что это правильно, а потому что ты сам, пропустив через себя достаточно разных взглядов, начинаешь чувствовать, где твоя личность отзывается по-настоящему, а где ты просто соглашаешься по привычке. И только в этой точке — там, где выбор сделан осознанно, а не из лени искать альтернативу, — человек может честно почувствовать, что он поступает и мыслит как достойный человек, а не как удобно устроенный исполнитель чужой воли.

Глава 4. Итог первых шагов: с какой точки начинается твоё изменение

— Стоп, — скажешь ты. — Мы уже говорили про эгоизм, про пропаганду, про чтение. Это как всё вместе связано? С чего мне вообще начинать?

Хороший вопрос, и именно на нём стоит остановиться перед тем, как двигаться дальше. Эта книга — не сборник отдельных интересных мыслей, которые можно читать в любом порядке. Это самоучитель, а у самоучителя, как и у любого обучения, есть последовательность, и если её потерять, следующие главы будут восприниматься как разрозненные факты, а не как единый путь.

Поэтому прежде чем идти дальше — соберём то, что уже было сказано, в одну прямую линию.

Шаг первый: увидеть эгоизм и захотеть от него отказаться

Всё началось с признания неудобного факта: ребёнок эгоцентричен от природы, и это нормально для его возраста — но далеко не каждый взрослый человек проходит путь от «что выгодно мне» к «что правильно, если учитывать и других тоже». Этот переход не происходит сам по себе с возрастом — он требует осознанного выбора. И именно качество окружения вокруг человека — то, насколько оно тёплое, устойчивое и настоящее — на самом деле оказывается прямым отражением того, прошёл ли он этот переход. Первый шаг книги — просто заметить это и честно спросить себя: а я сам где нахожусь на этом пути?

Шаг второй: разрешить себе всего лишь любопытство

Дальше был снят лишний груз ожиданий. Не нужно сразу героически перекраивать жизнь. Достаточно минимального интереса — прочитать одну книгу, послушать одну другую точку зрения, даже если первая причина — просто похвастаться этим кому-то. Семя, брошенное из любопытства, прорастает так же, как семя, брошенное из благих намерений. А чтобы это семя вообще из чего-то прорастало, нужна почва — и этой почвой становится образование в широком смысле: способность смотреть на одну и ту же мысль через разные науки, а не через единственный навязанный угол зрения.

Именно из этой способности смотреть по-разному родилась следующая мысль — про то, что многие голоса вокруг (телеграм-каналы, тикток, инфлюенсеры) заинтересованы в обратном: свести человека к шаблону, лишить его индивидуальности ради удобного, предсказуемого потребителя. Это не повод впадать в паранойю, но повод хотя бы иногда спрашивать себя: это мой вывод — или мне его удобно поднесли?

Шаг третий: понять, что своего мнения без базы не бывает

Отсюда — следующий логический шаг. Одного скепсиса недостаточно, если нечем его подкрепить. Человек, который не читает, не изучает науки и не проживает через книги чужие жизни, физически не может сформировать полноценный собственный вывод — ему попросту не из чего его собирать. Внутреннее чутьё существует, но без базы знаний оно — лотерея. Значит, единственный путь между «быть пешкой с навязанным мнением» и «мнить себя гением без всякой опоры» — читать. Много и разное, понимая, что за каждой книгой стоит живой человек и конкретные условия, в которых она была написана.

Итог: с какой точки нужно стартовать

Если сложить эти три шага вместе, получается не список советов, а одна прямая последовательность:

1. Сначала — честно увидеть в себе точку, где заканчивается забота о себе и начинается безразличие к другим.

2. Затем — разрешить себе простое любопытство к альтернативной точке зрения, не требуя от себя немедленного перевоплощения.

3. Затем — начать закладывать под это любопытство настоящую базу: читать разное, разбираться в механизмах, которые пытаются эту базу подменить готовыми выводами.

Именно с этой точки — не с идеальной версии себя, а с честного, пусть маленького, первого шага — начинается всё дальнейшее изменение, о котором пойдёт речь в следующих главах. Если ты узнал в этих трёх шагах хотя бы часть себя — ты уже не там, где был, открывая первую страницу этой книги.

Правда, которую ты, наверное, ещё не осознал

Есть один момент, который стоит проговорить отдельно, потому что он легко проходит незамеченным.

Ты, возможно, уже обратил внимание: в каждой главе этой книги приводится не десяток источников, а один-два — без долгого разбора всей книги целиком, зато с точным указанием, что это за автор и о чём именно там речь. Это сделано не случайно. Эта книга уже избавила тебя от самой трудной части пути к переменам — от изнурительного поиска, что вообще читать, с чего начинать и кому вообще можно доверять. Тебе не нужно самому перекапывать сотни списков «100 книг, которые изменят твою жизнь». Тебе уже дали конкретные, проверенные точки входа — и от тебя требуется только одно: взять любую из них и открыть первую страницу.

Чтобы это стало видно наглядно, а не растворилось между главами, вот что тебе уже дано:

Из главы 1 — про эгоизм и переход к зрелости

- Жан Пиаже, «Речь и мышление ребёнка» — о том, как формируется способность видеть точку зрения другого человека.

- Лоуренс Кольберг, «The Philosophy of Moral Development» — о стадиях нравственного развития и о том, почему они не наступают сами собой.

- Альфред Адлер, «Понять природу человека» — о социальном интересе как основе психологического здоровья.

- Эрих Фромм, «Искусство любить» — о разнице между зрелой и незрелой любовью к другому человеку.

Из главы 2 — про пропаганду и формирование удобного мнения

- Эдвард Бернейс, «Пропаганда» — о том, как научно и сознательно формируется массовое мнение через образы и лидеров мнений.

Из главы 3 — про чтение и формирование собственных выводов

- Никколо Макиавелли, «Государь» — пример книги, написанной под прямым давлением власти.

- Материалы о процессе над Галилео Галилеем и его труд «Диалог о двух главнейших системах мира» — пример книги, написанной под давлением религиозной власти.

- Александр Солженицын, «Архипелаг ГУЛАГ» — пример книги, рождённой личным, страданным опытом гонений.

- Фридрих Ницше, «Так говорил Заратустра» — пример книги, написанной намеренно провокационно.

Это уже восемь конкретных точек входа — не абстрактных, а с именем автора и названием, — из которых можно выбрать любую и начать сегодня, не тратя ни минуты на поиск. Дальше в книге таких точек будет становиться только больше. Задача не в том, чтобы прочитать их все и сразу. Задача в том, чтобы взять хотя бы одну — ту, что откликнулась сильнее прочих, — и сделать первый настоящий шаг, а не просто ещё раз прочитать про то, что шаг нужно сделать.

Глава 5. Никто не принесёт тебе готовую истину

— Подожди, — скажешь ты. — Мы же только что разобрали, что даже классики писали под давлением своей эпохи, своих страхов, своих заказчиков. Так на кого вообще тогда опираться? Кому верить?

Вот в этом вопросе и прячется главный поворот этой главы. Пока ты ищешь того единственного, кому можно довериться полностью — того гуру, ту книгу, тот источник, который снимет с тебя необходимость думать самому, — ты остаёшься в той же роли, из которой пытался выйти ещё в главе про пропаганду. Только теперь вместо блогера или телеграм-канала на эту роль претендует уважаемый классик.

Ответ на вопрос «кому верить» неудобный, но именно он и есть взрослость: никому целиком. Верить стоит процессу — собственному, кропотливому сбору фрагментов правды из разных, пусть и небезупречных источников. А собирать эти фрагменты в цельную картину и отвечать за то, что получилось, — больше некому, кроме тебя самого.

Свобода, которую никто не выдавал в подарок

Французский философ Жан-Поль Сартр говорил о человеке жёстко и без утешения: человек не рождается с готовой сущностью и не получает её от общества или от бога — он «обречён быть свободным» и вынужден сам, через собственные поступки и выборы, создавать себя. Это не подарок, а тяжёлая ноша: если никто заранее не определил, каким тебе быть, то и оправдаться потом обстоятельствами, воспитанием или чужим дурным примером по-настоящему нельзя — выбор всё равно был твой.

Подробнее: Жан-Поль Сартр, «Экзистенциализм — это гуманизм» — короткая работа, где эта мысль изложена предельно прямо.

Многим этот взгляд кажется пугающим, потому что он лишает удобной опоры на «так сложилось» или «меня таким воспитали». Но в этой же тяжести спрятана единственная настоящая свобода: если никто не написал сценарий заранее, значит, и переписать его в любой момент можешь только ты сам — уже сейчас, а не тогда, когда появится «идеальная» информация или «правильный» наставник.

Что подвластно тебе, а что нет

Ещё раньше, до Сартра, к похожей мысли, но с другой стороны пришли античные стоики. Эпиктет, бывший раб, ставший философом, разделил всё, что происходит с человеком, на две категории: то, что в его власти — собственные суждения, намерения, реакции, — и то, что не в его власти — мнение других людей, обстоятельства, прошлое. Всё страдание, по его мысли, рождается именно из попытки контролировать то, что тебе не подвластно, вместо того чтобы взять полную ответственность за то немногое, что подвластно по-настоящему.

Подробнее: Эпиктет, «Энхиридион» («Краткое руководство») — небольшой текст, где это разделение разобрано по пунктам.

Применительно к теме этой книги: ты не можешь проконтролировать, кто и зачем писал ту или иную книгу, кто и зачем ведёт тот или иной телеграм-канал, какое давление испытывал классик триста лет назад. Но ты полностью управляешь тем, как читаешь, сомневаешься, сопоставляешь и в итоге решаешь для себя, во что верить. Перекладывать эту работу на источник — значит добровольно отдавать единственное, что действительно принадлежит тебе.

Смысл как то, что создают, а не находят готовым

Австрийский психиатр Виктор Франкл прошёл через нацистские концлагеря и на собственном, предельном опыте убедился: даже когда у человека отняли буквально всё — свободу, имущество, будущее, — оставалась последняя вещь, которую отнять не может никто: способность самому выбирать своё отношение к происходящему и находить в нём смысл. Смысл, по его наблюдению, никогда не выдаётся человеку готовым извне — его приходится создавать самому, в каждой конкретной ситуации, снова и снова.

Подробнее: Виктор Франкл, «Сказать жизни „Да!“» (в другом переводе — «Человек в поисках смысла») — часть, где описан лагерный опыт и рождение логотерапии.

Если ответственность за смысл собственной жизни не снимали даже с человека в концлагере, то ссылка на то, что «источники противоречивы» или «непонятно, кому верить», перестаёт быть уважительной причиной сидеть на месте.

Возвращение к тому, с чего начиналась эта книга

Вспомни главу про эгоизм. Там уже прозвучала мысль, что взросление — это переход от «что удобно мне» к тому, чтобы учитывать и других. Ответственность за собственные выводы — прямое продолжение этого же перехода, только развёрнутое не наружу, к людям вокруг, а внутрь, к самому себе. Пока человек ждёт, что кто-то — автор, гуру, священный текст, алгоритм — снимет с него бремя решать самому, он остаётся в той же детской позиции, только теперь она замаскирована под интеллектуальную скромность.

Список книг из прошлой главы, все примеры про пропаганду и предвзятость классиков — не повод впасть в паралич и никому не верить. Это повод честно принять то, что синтез этих фрагментов — твоя личная работа, которую нельзя делегировать и за результат которой отвечаешь только ты.

Вопрос, с которым стоит закрыть эту главу, звучит просто: готов ли ты перестать искать того, кто подумает за тебя, и наконец подписаться под собственными выводами — своим собственным именем?

Глава 6. Самое тяжёлое, с чем сталкивается человек

— После прошлой главы стало только тяжелее, — скажешь ты. — Если никто не примет решение за меня и никто не ответит за последствия вместо меня, зачем вообще мне такая свобода?

Именно этот вопрос стоит задать честно, а не спрятать за красивыми словами о «пути к себе». Свобода — это не лёгкий подарок и не приятный бонус к взрослой жизни. Это самая тяжёлая ноша из всех, потому что вместе с ней приходит выбор, а выбор — это то небольшое, от чего человек по-настоящему не может отказаться, даже отказавшись выбирать: бездействие — тоже выбор, просто с последствиями, за которые тоже придётся отвечать.

Почему от свободы хочется сбежать

Немецко-американский психоаналитик Эрих Фромм посвятил этому вопросу отдельную книгу и показал парадокс, который легко не заметить: получив свободу — от диктата традиции, религии, сословных рамок, — человек не расцветает автоматически, а нередко испытывает невыносимое чувство одиночества и тревоги, потому что теперь не на что переложить решение. И тогда включаются механизмы бегства: подчинение авторитету, слепое растворение в толпе или в идеологии, лишь бы вновь почувствовать, что кто-то другой взял управление на себя.

Подробнее: Эрих Фромм, «Бегство от свободы» — там подробно разобраны эти механизмы ухода от собственного выбора.

За полвека до Фромма ту же мысль вложил в художественную форму Фёдор Достоевский — в притче о Великом инквизиторе внутри романа «Братья Карамазовы». Инквизитор прямо обвиняет Христа в том, что тот дал людям невыносимо тяжёлый дар — свободу выбирать между добром и злом самим, — тогда как подавляющему большинству людей, по его словам, нужнее хлеб, чудо и авторитет, который снимет с них эту ношу. Спорить с этим взглядом можно и нужно, но нельзя не признать: описанное там желание — очень узнаваемо в каждом из нас.

Подробнее: Фёдор Достоевский, «Братья Карамазовы» — глава «Великий инквизитор» читается как отдельное, самостоятельное произведение внутри романа.

Почему выбор — это конкретно тяжело, а не просто неприятно

Есть и более приземлённое, психологическое объяснение того же явления. Американский психолог Барри Шварц описал феномен, который сегодня называют перегрузкой выбора: чем больше вариантов доступно человеку, тем труднее ему решиться на любой из них, и тем сильнее потом мучает мысль, что был бы вариант лучше. Это не слабость характера — это измеримая психологическая нагрузка, которая растёт вместе с количеством возможностей, а не убывает.

Подробнее: Барри Шварц, «Парадокс выбора» — там на конкретных экспериментах показано, как избыток вариантов парализует решение.

Применительно к этой книге: чем больше человек узнаёт — о разных философах, разных религиях, разных точках зрения, — тем, казалось бы, свободнее он должен себя чувствовать. На деле часто происходит обратное: чем шире открывается картина мира, тем тяжелее решиться на что-то одно, потому что теперь видно, сколько всего было упущено или могло пойти иначе.

Почему мы бежим спрашивать мнение окружающих

Есть простой и не самый лестный для человека механизм, который стоит назвать прямо: спрашивая мнение других перед важным решением, мы часто ищем не столько совет, сколько будущего соучастника ответственности. Если решение окажется неудачным, легче сказать себе — «но ведь и другие так думали», «меня поддержали», «я не один это решил». Разделённая ответственность психологически ощущается легче личной, даже если по факту ничего не меняется: расхлёбывать последствия всё равно придётся тому, кто выбирал.

Именно поэтому люди годами ходят по кругу, собирая мнения то у одного, то у другого, а решение всё равно откладывается — не потому, что не хватает информации, а потому, что информации в этой ситуации никогда не бывает достаточно для того, чтобы полностью снять личную ответственность. Её снять нельзя в принципе — можно только временно спрятать за чужим одобрением.

Почему в такие моменты так часто обращаются к вере

Здесь стоит привести факт, который подтверждается не только личными наблюдениями, но и историей, и психологией: обращение к вере в подобные моменты — одна из самых массовых и устойчивых человеческих реакций на невыносимую тяжесть выбора и ответственности, и это можно рассматривать без всякого религиозного давления, просто как повторяющийся факт о природе человека.

Психологи, изучающие так называемое религиозное совладание (religious coping), фиксируют устойчивую закономерность: люди чаще обращаются к молитве или вере именно в ситуациях высокой неопределённости и тревоги, потому что вера в этот момент выполняет конкретную психологическую функцию — она позволяет доверить конечный исход чему-то большему, чем собственный, ограниченный расчёт, и тем самым снизить невыносимое давление единичного решения.

Есть и богословская сторона этого же вопроса, которую тоже стоит просто зафиксировать как факт традиции, а не как навязанную позицию: в христианской богословской мысли распространено рассуждение о том, что свобода воли в её полном, мучительном объёме — с правом ошибаться и раскаиваться — была дана именно человеку, а не ангелам, чей выбор в этой традиции описывается как уже совершённый раз и навсегда. С этой точки зрения тяжесть человеческого выбора — не наказание и не случайность, а прямое следствие того, что человеку доверили нечто большее, чем существам, находящимся в более простом, предопределённом положении.

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.