



Светлана
Бикбаева

Манифест человека



18+

Светлана Бикбаева

Манифест человека

<https://litres.ru/74682682>

SelfPub; 2026

Аннотация

Человек — единственное существо на планете, которое застряло между двумя мирами: инстинктами и разумом. Мы унаследовали от природы зубы хищников, инстинкт стаи и страх одиночества, но получили кору головного мозга, способную этот страх осознать. В результате мы болеем неврозами, срываемся на близких, покупаем дорогие машины, чтобы «пометить территорию», и до смерти боимся остаться одни.

Светлана Бикбаева — автор и исследователь, работающий на стыке биологии и психологии. Она разбирает поведение человека через призму дикой природы: от крокодилов, живущих инстинктами, до слонов, которые способны быть опорой.

Этот текст — манифест о том, как выйти из ловушки древних рефлексов. Вы узнаете, почему мы ссоримся по кругу, откуда берется выгорание и как перестать играть роли Овцы, Волка или Паука. Здесь нет готовых рецептов и нравоучений — только честная механика того, как мы выживаем, и шанс выбрать другой путь.

Светлана Бикбаева

Манифест человека

Манифест человека

Эту книгу я посвящаю своему отцу — Курлыкову Анатолию Николаевичу. Я так хотела, чтобы он с каждым моим успехом говорил, что я талантливая и уникальная. А он говорил: «Хочешь — делай. И сама поймешь, твое это или нет». А может быть, его холодное молчание и было настоящим присутствием в моей жизни?

Раздел I. Закон джунглей

Глава 1. Кто чем выживает: от крокодила до слона

В мире, где нет морали, жалости и психологов, жизнь подчиняется единственному правилу, которое работает безотказно уже миллионы лет: съешь сам или стань чьей-то едой. Мы, люди, привыкли смотреть на животных свысока, считая их примитивными созданиями, ведомыми слепыми инстинктами, и нам кажется, что мы ушли далеко вперёд, построив города, придумав законы и изобретя антидепрессанты. Но если убрать всю эту социальную шелуху, мы увидим ту же самую биологическую машину, которая заставляет нас

бороться за ресурсы, отбирать друг у друга место под солнцем и бояться остаться в одиночестве. И чтобы понять, откуда в нас эта древняя жестокость, нам нужно вернуться к истокам — туда, где нет слов, а есть только инстинкты. Туда, где каждый выживает так, как умеет.

Начнём с крокодила. Это существо, чьё эволюционное древо уходит корнями в эпоху динозавров, а его мозг — это идеальный, отточенный миллионами лет механизм выживания, в котором нет места для эмоций. У крокодила нет развитой коры головного мозга, поэтому он не умеет чувствовать привязанность, не скучает по своим сородичам и не страдает от одиночества. Вся его жизнь подчинена одной цели — выжить, и самка крокодила, откладывая яйца в горячий песок, уходит, оставляя будущее потомство на волю случая. Из сотни вылупившихся крокодильчиков выживут лишь единицы, и те, кто выжил, будут действовать по единственной доступной им программе — затаиться в мутной воде и ждать. Крокодил не охотится ради спортивного азарта или злости, он убивает, потому что голоден, и его тело требует белка. В этом мире нет места сантиментам, здесь есть только грубая механика выживания, где каждый является либо хищником, либо ресурсом. И человек, который живёт по этой стратегии, действует точно так же. Он не тратит силы на рефлекссию. Он не задумывается о чувствах других. Он просто ждёт. Затаивается. И когда момент наступает — бьёт. Без злости. Без ярости. Просто потому, что так надо. Потому что так выжи-

вают.

Акулы устроены ещё более радикально: у них даже нет костей, только хрящи, что делает их идеальными, бесшумными машинами для убийства. Акула находится в постоянном движении, потому что без движения она просто задохнётся, а внутриутробная жизнь некоторых видов — это настоящая жестокая битва, где самый сильный эмбрион съедает своих братьев и сестёр ещё до того, как появится на свет. Природа не терпит конкуренции за ресурс, и, если ресурс ограничен, побеждает тот, кто готов проявить максимальную агрессию. В этом действии нет зла, потому что у акулы нет выбора: она просто выполняет программу, заложенную в её ДНК, — выжить любой ценой и передать свои гены дальше, в мир, где нет места рефлексии и сомнениям, а есть только холодная, безжалостная эффективность. И человек-акула живёт по тому же принципу. Он не может остановиться. Он всё время движется — к цели, к статусу, к деньгам, к власти. И если он остановится, то задохнётся. Не физически. А внутренне. Потому что движение — это единственное, что даёт ему ощущение жизни. И он движется. Даже когда всё уже есть. Даже когда больше некуда. Просто потому, что не знает, как это — стоять. Как это — быть. Как это — жить, а не выживать.

Но если крокодил и акула действуют в одиночку, полагаясь лишь на грубую силу, то в мире млекопитающих правила игры меняются, и на сцену выходит иерархия. Лев, царь зверей, живет не в вакууме, а в прайде — сложной социальной

структуре, где у каждого есть своя роль, а во главе стоит альфа-самец. Его сила заключается не только в острых клыках и мощных лапах, но и в способности защищать свою территорию от чужаков, и он не просто ест первым и спаривается с самками, он берёт на себя ответственность за выживание прайда. Здесь природа демонстрирует свою самую жестокую сторону: когда новый самец захватывает прайд, он первым делом убивает чужих детёнышей, и это не проявление зла в человеческом понимании, а биологический механизм, при котором самка, потерявшая потомство, быстрее вступает в течку, и новые гены захватчика получают шанс на продолжение. В животном мире нет места жалости, здесь есть только целесообразность. И человек, который выбрал стратегию льва, действует точно так же. Он строит свою иерархию. Он защищает свою территорию. Он не терпит конкурентов. И он готов уничтожить всё, что стоит на его пути, потому что иначе — не выжить. Не физически. А социально. Потому что в мире людей, как и в мире львов, место под солнцем не бесконечно. И за него нужно бороться. Всегда. Даже когда кажется, что ты уже победил.

Но иерархия — это не только про самцов и их право есть первыми, ведь в животном мире существует и другая, не менее жесткая модель — матриархат, где всё держится на памяти и опыте старших. Посмотрите на слонов: в их стаде нет места безрассудной агрессии молодого самца, во главе стоит матриарх — самая старая и мудрая самка. Она не бьет копы-

тами и не дерется за власть, ее сила в другом: она помнит, где двадцать лет назад была вода во время засухи, она знает, какие тропы безопасны, а где охотятся хищники, и она ведет стадо за собой не потому, что она самая сильная, а потому, что без ее памяти стадо просто погибнет. В этой модели выживания забота о потомстве не является слабостью, наоборот, стадо защищает слонят всем миром, потому что от них зависит будущее, и природа здесь показывает, что сила может быть не только в клыках, но и в умении сохранять и передавать опыт. И человек, который выбрал стратегию слона, действует точно так же. Он не воюет за место под солнцем. Он не доказывает своё превосходство. Он просто идёт. И за ним идут другие. Потому что он знает дорогу. Потому что он помнит, где была вода. Потому что он может провести. И в этом его сила. Не в клыках. Не в когтях. А в памяти. В опыте. В способности быть опорой.

Однако в мире животных есть и те, кто не охотится и не защищает, те, кто выбрал самую простую и, одновременно, самую страшную стратегию выживания — ожидание. Грифы не тратят энергию на погоню за добычей, они парят высоко в небе, отсчитывая километры, и их зрение устроено так, что они видят падаль за многие мили, чувствуя смерть и слабость на расстоянии. Когда животное ослабевает, когда оно готово упасть, грифы начинают медленно снижаться: они не вступают в схватку с хищником, они ждут, когда хищник насытится, и подбирают то, что осталось. В экосистеме грифы

— это санитары, они очищают землю от гнили и заразы, но для ослабленного животного гриф — это предвестник конца: они не убивают, они констатируют факт смерти. И человек, который выбрал эту стратегию, действует точно так же. Он не нападает. Он не защищает. Он ждёт. Ждёт, когда кто-то ослабеет. Когда кто-то упадёт. Когда кто-то проиграет. И тогда он приходит. Не чтобы помочь. А чтобы забрать. Забрать то, что осталось. Забрать то, что плохо лежит. Забрать то, что можно взять, не прикладывая усилий. И он думает, что он умный. Что он хитрый. Что он выжил. Но на самом деле он — падальщик. И он живёт не своей жизнью. А чужой смертью. Чужой слабостью. Чужой болью. И это — не жизнь. Это — существование.

А теперь давайте вернемся к человеку. Каждый из этих животных архетипов живет внутри нас. Мы точно так же выстраиваем иерархии, боремся за статус или зависим от памяти старших, и мы точно так же, как грифы, иногда ждем, когда кто-то ослабнет, чтобы занять его место. Но есть одно фундаментальное отличие: у животных нет выбора, крокодил не может однажды проснуться и решить, что он больше не хочет быть крокодилом, а человек может. У нас есть кора головного мозга и речь, и именно это дает нам возможность осознать свои инстинкты и выбрать другой путь. И вот здесь мы подходим к самому главному: если природа так идеально всё придумала, почему мы, люди, так страдаем? Почему, обладая огромным мозгом, мы болеем невробами, впадаем в

депрессии, разрушаем друг друга и самих себя? Ответ кроется в нашем теле, потому что мы — млекопитающие, и у нас есть те же самые гормоны, что и у волков или слонов. Тестостерон, требующий доминирования; адреналин, требующий действия; кортизол, требующий мобилизации. Но если у зверей эти гормоны расходуются мгновенно — в драке, в охоте, в бегстве, — то у человека всё иначе. Мы живем в социальном мире, где нельзя просто так ударить конкурента или убежать с работы. И тогда гормоны, которые требуют выхода, остаются внутри. Давление растет. И если человек не находит социально приемлемого способа сбрасывать напряжение, это напряжение начинает разрушать его изнутри. Отсюда берутся гипертония, спазмы в шее, панические атаки. Мы не звери, но наше тело до сих пор живет по законам джунглей, и именно этот конфликт между древней биологией и человеческой культурой делает нас такими уязвимыми.

Глава 2. Муст: когда гормон берет верх

Если вам когда-нибудь доводилось видеть самца слона в состоянии муста, вы вряд ли сможете это забыть. Обычно спокойное, мудрое и величественное животное, живущее размеренной жизнью в стаде, вдруг превращается в настоящую машину разрушения. В определенный период уровень тестостерона в его крови подскакивает в десятки раз, и это состояние в биологии называют мустом — от персидского

слова, означающего «опьянение» или «выжатый сок». В этом состоянии самец перестает есть, его организм катастрофически обезвоживается, из специальных желез на щеках начинает сочиться густая темная жидкость, а поведение становится непредсказуемым и агрессивным. Он может напасть на дерево, на другое животное, на машину или на человека, потому что его мозг полностью захвачен древней программой, требующей продолжения рода. Природа не оставляет ему выбора: чтобы передать свои гены, он должен стать сильнее всех вокруг, даже если для этого ему придется разрушить самого себя. И в этот момент он не думает о последствиях, потому что в его теле нет места для разума, есть только химия, требующая немедленного выхода.

И вот тут мы подходим к самому интересному. Если у слонов муст — это сезонное явление, подчиненное строгим биологическим часам, то у людей это состояние может длиться годами. Мы не слоны, у нас нет четкого периода гона, но у нас есть тестостерон, адреналин и кортизол, которые никуда не деваются. Когда человек живет в постоянном стрессе, когда его биология требует доминирования, а социальные рамки запрещают проявлять агрессию, внутри него запускается тот самый процесс, который у слонов называется мустом, только в человеческом, социально замаскированном исполнении. Это состояние, когда ты обезвожен — не физически, а эмоционально. Когда ты раздражен на весь мир, потому что все вокруг кажется медленными, глупыми и не понимающими

ми твоей гениальности. Когда ты готов сокрушить любого, кто встанет на пути, и в то же время чувствуешь себя абсолютно опустошенным.

В человеческом мире этот муст не выглядит как слон, ломающий деревья. Он выглядит куда более прозаично и оттого еще более разрушительно. Это мужчина, который после тяжелого рабочего дня приходит домой и срывается на жену из-за немытой чашки, потому что его мозг требует выхода накопленного за день кортизола, или женщина, которая изматывает себя на работе, пытаясь доказать, что она сильнее всех, а потом лежит полночи без сна, потому что ее нервная система не может переключиться из режима «бей или беги» в режим покоя. Это бесконечная гонка за статусом, деньгами и лайками, которая никогда не заканчивается, потому что древний инстинкт требует быть альфой, а современный мир не дает четких критериев, когда именно ты становишься достаточно хорошим. Мы часто называем это выгоранием, стрессом или кризисом среднего возраста, но по сути это тот самый муст — состояние, когда гормоны берут верх над разумом, а разум отказывается это признавать. И тогда этот муст выходит за рамки простого раздражения, превращаясь в настоящую трагедию.

Домашнее насилие — это не просто распущенность или плохой характер, это крайняя, уродливая форма того самого биологического сбоя, когда человек, не способный справиться со своей внутренней агрессией и чувством бессилия

в большом мире, находит самый простой и самый жестокий выход. Он выбирает жертву, которая слабее его, которая не может дать сдачи, и вымещает на ней все то, что не смог выместить на начальнике, на конкуренте или на самом себе. Это не сила, это абсолютное, животное бессилие, попытка доказать себе, что ты еще альфа, хотя на самом деле ты просто загнанный в угол зверь, который бьет того, кто не убежит. И самое страшное, что жертва в такой ситуации часто тоже находится в состоянии замирания, того самого опоссума, который не может ни бежать, ни драться, а просто терпит, потому что его нервная система парализована ужасом. Но насилие — это не только синяки и побои, это любое нарушение границ, когда сильный использует свою власть над слабым, и часто это происходит за закрытыми дверями, окутанное стеной молчания. Общество часто закрывает на это глаза, потому что говорить об этом страшно и стыдно, жертву убеждают, что она сама виновата, что это семейное дело, что нельзя выносить сор из избы, и это молчание становится самой страшной формой соучастия, потому что оно позволяет хищнику оставаться безнаказанным, а жертве застревать в роли жертвы на всю жизнь.

Самое страшное здесь в том, что, в отличие от слона, который после окончания периода гона возвращается к спокойной жизни, человек может застрять в этом состоянии навсегда. Он привыкает жить на адреналине, привыкает к постоянному напряжению, привыкает разрушать, потому что в

разрушении он чувствует хоть какую-то иллюзию контроля. Но за этим стоит не сила, а страх, страх, что если он остановится, то обнаружит под этим мустом не великого завоевателя, а испуганного зверя, который просто хочет, чтобы его не тронули. И тогда эта агрессия, не найдя выхода наружу, начинает разрушать тело изнутри: она поднимает давление, сжимает мышцы в спазмах, вызывает бессонницу и панические атаки, и тело кричит о том, что ему нужен выход, но человек, зажатый в тиски социальных норм, продолжает копить это в себе, пока не случится инфаркт или нервный срыв.

И вот здесь мы подходим к главному вопросу: куда же девать этот сок, эту энергию, которая требует выхода? У животных есть только один путь — драка или бегство, а у человека есть кора головного мозга и речь, а значит, есть выбор. Мы можем сублимировать эту энергию в творчество, в спорт, в создание чего-то нового, мы можем, наконец, научиться говорить о своих чувствах прямо, вместо того чтобы разрушать ими окружающих. Но для этого нужно признать, что внутри нас живет тот самый слон, который требует выхода, нужно перестать стыдиться своей агрессии и начать искать для нее социально приемлемые формы. Ведь муст — это не просто ярость, это огромная жизненная сила, которая, если направить ее в нужное русло, может свернуть горы, и задача человека — не убить в себе этого слона, а научиться управлять его силой.

Глава 3. Метки территории: моча, когти и дорогие машины

В животном мире нет понятия скромность. Там нет социальных условностей, нет психологов и нет необходимости казаться лучше, чем ты есть. Если волк или лев считают эту территорию своей, они не будут деликатничать и намекать на это. Они просто поднимут лапу или оставят кучу на видном месте, потому что запах мочи и экскрементов — это самый древний, самый честный и самый безотказный язык общения. Феромоны, содержащиеся в этих метках, несут в себе всю необходимую информацию для сородичей и конкурентов: здесь я хозяин, здесь моя еда, здесь мои самки. Животное не притворяется, не лицемерит и не пытается произвести ложное впечатление. Если зверь метит куст, он действительно готов защищать эту землю до последней капли крови, он не блефует. В этом запахе нет лжи и фальши, есть только чистая, первобытная честность, которая позволяет стае и хищникам сосуществовать без лишних конфликтов. Границы обозначены четко, и каждый знает свое место.

А теперь давайте посмотрим на человека. Мы ушли от природы, построили бетонные джунгли, придумали законы и социальные нормы, но наши инстинкты остались прежними. Мы так же, как и волки, отчаянно нуждаемся в территории, в ресурсах и в подтверждении своего статуса. Только мы стыдимся метить углы мочой. Вместо этого мы придумали

социально приемлемые, замаскированные способы заявить о своем превосходстве. Дорогие часы на запястье, брендовые сумки, статусные автомобили, фотографии с Мальдив в ленте Instagram — всё это не что иное, как современные метки территории. Мы, как и животные, пытаемся показать окружающим, что мы сильны, успешны и обладаем ресурсами, чтобы не быть отвергнутыми стаей и получить доступ к лучшей еде и лучшим партнерам. Каждый раз, когда человек покупает машину премиум-класса или выкладывает фото из дорогого ресторана, его древний мозг посылает сигнал: я альфа, я сильный, я достоин.

Но в этом и заключается главная трагедия человека. В отличие от волка, который метит куст и не испытывает по этому поводу никаких угрызений совести, человек, покупающий дорогую машину или демонстрирующий свой статус, часто чувствует лишь пустоту. Мы не просто метим территорию, мы пытаемся заполнить внутреннюю дыру внешними атрибутами, и это приводит к тому, что мы попадаем в ловушку потребительства. Мы покупаем не вещи, мы покупаем иллюзию безопасности и значимости. Но чем больше мы покупаем, тем больше нам кажется, что этого недостаточно, потому что настоящая потребность была не в машине, а в признании, любви и ощущении собственной ценности. И здесь мы подходим к важнейшему различию между истинным желанием и навязанным потребительством. Потребительство — это когда я хочу машину, квартиру или деньги,

чтобы доказать другим и себе, что я чего-то стою. Это желание иметь, оно направлено вовне и всегда зависит от чужой оценки. А настоящее желание — это то, что я хочу сотворить в данный момент. Это не про обладание, а про действие. Это может быть желание написать книгу, посадить дерево, приготовить ужин или просто поговорить с близким человеком. Настоящее желание исходит изнутри и не требует внешнего подтверждения. Оно не оставляет чувства пустоты после реализации, а наоборот, наполняет нас жизнью.

Но если мы перестали метить территорию честно, как животные, то что происходит с нашими границами? В природе граница — это физическая черта, запах, который нельзя не заметить. В человеческом мире границы размыты, потому что нас с детства учат бояться конфликтов и осуждения. Нас учат быть хорошими. И вот здесь кроется главная ловушка. Хороший человек — это не тот, кто просто делает добрые дела. Это тот, кто подавляет свои инстинкты, чтобы соответствовать ожиданиям других. Родители, школа, общество годами вбивают в нас простую формулу: если ты будешь удобным, тебя не тронут. Мы учимся не высовываться, не злить, не отстаивать свое. И этот хороший человек пускает всех в свой дом, в свою душу и в свою жизнь, потому что боится, что, если он скажет нет, его перестанут любить. И тогда в его доме начинают хозяйничать другие люди, а он сам остается на обочине собственной жизни, потому что его территория больше ему не принадлежит.

Мы боимся обозначить свои границы, потому что нас с детства учили, что быть удобным — это безопасно. Но безопасность, построенная на отказе от собственной территории, — это иллюзия. Это не безопасность, а заложничество. Настоящая безопасность приходит тогда, когда человек учится говорить это мое, а это не мое без агрессии и без страха. Когда он может защитить свою территорию не мочой и когтями, а спокойным, твердым словом. Когда он понимает, что его ценность не зависит от того, сколько машин он купил или сколько лайков собрал его пост.

Глава 4. Разнообразие моделей: в природе есть не только борьба

Мы привыкли смотреть на дикую природу через призму жестокости. Нам кажется, что там царит закон джунглей: сильный пожирает слабого, и каждый выживает в одиночку. Фильмы о природе часто показывают нам кровавые схватки хищников и трагедии жертв, и это формирует у нас устойчивое убеждение, что жизнь — это бесконечная война. И когда мы переносим эту модель на человеческое общество, мы оправдываем собственный эгоизм, агрессию и нежелание договариваться. Мы говорим себе: так устроен мир, каждый сам за себя. Но если присмотреться к природе внимательнее, мы увидим, что это лишь одна из множества моделей выживания, и, возможно, далеко не самая эффективная.

В животном мире существует поразительный феномен, который биологи называют симбиозом. Это форма сосуществования, при которой два разных вида приносят друг другу пользу. Посмотрите на рака-отшельника и актинию. Рак находит пустую раковину и сажает на нее актинию, которая имеет жалящие щупальца. Актиния защищает рака от хищников, а рак, в свою очередь, переносит актинию с места на место, давая ей доступ к большому количеству пищи. Они не конкурируют, они сотрудничают, и от этого сотрудничества выигрывают оба. Или возьмите птиц, которые чистят зубы крокодилам: птица получает легкую добычу, а крокодил избавляется от паразитов. В природе полно примеров, когда разные виды объединяются перед лицом общей угрозы или ради общей выгоды, и это не делает их слабее, наоборот, это дает им эволюционное преимущество. Симбиоз — это не случайность, это одна из базовых стратегий выживания, которая доказывает, что сотрудничество работает не хуже, а иногда и лучше, чем грубая сила. И что самое важное для нас — симбиоз встречается не только в дикой природе. Вспомните, как в кризисные времена люди объединяются: соседи помогают друг другу, незнакомцы вытаскивают людей из горящих машин, врачи работают сутками, чтобы спасти жизни. Это тот же самый механизм, заложенный в нас природой, просто мы вспоминаем о нем, только когда становится страшно.

Есть в природе и другая модель, которая полностью опро-

вергает миф о всеобщей войне — это моногамия и верность. Мы привыкли думать, что в дикой природе самец только оплодотворяет самку и уходит, но это не так. Лебеди создают пары на всю жизнь, и, если один из партнеров погибает, второй может остаться один навсегда. Пингвины высиживают яйца по очереди, терпя голод и холод, чтобы защитить потомство. Волки, которых мы привыкли считать безжалостными хищниками, на самом деле являются моногамными животными, которые вместе охотятся и вместе заботятся о своих щенках. В этих моделях выживания сила заключается не в умении убивать, а в умении быть рядом, доверять и брать на себя ответственность за другого. И это очень важный урок для нас, людей, которые часто путают свободу с нежеланием брать на себя обязательства.

Но самое удивительное в животном мире — это способность к игре. Дельфины катаются на волнах просто так, без всякой практической цели. Вороны скатываются с заснеженных крыш, получая от этого явное удовольствие. Молодые выдры жонглируют камнями. Игра — это не просто развлечение, это высшая форма жизни, потому что она не направлена на выживание. Животное играет, потому что ему хорошо, потому что оно чувствует себя в безопасности. Игра — это индикатор того, что базовые потребности удовлетворены, и это состояние доступно не только человеку, но и братьям нашим меньшим. Игра — это тренировка гибкости и навыков, которые могут понадобиться в непредсказуемой

ситуации. Через игру детеныши хищников учатся охотиться, а детеныши травоядных — убегать. Но что еще важнее, игра учит их быть непредсказуемыми, а значит, более живучими. И вот здесь мы приходим к очень печальной человеческой реальности. Взрослые люди почти разучились играть. Мы ходим на работу, решаем проблемы, выживаем, но мы забыли, что значит делать что-то просто потому, что это приносит радость. Мы называем это потерей времени, мы считаем, что игра — это только для детей. И в этом наша огромная потеря. Когда человек перестает играть, он перестает чувствовать себя в безопасности. Он застревает в режиме выживания, где каждый день — это борьба, и он не позволяет себе расслабиться, потому что расслабление кажется ему опасным. Мы забыли, что игра — это не просто трата времени, это способ напомнить своему телу и своей психике, что жизнь продолжается, что мы в безопасности, что мы живы. Без игры мы становимся роботами, которые выполняют функции, но не живут.

И вот теперь давайте вернемся к людям. Если в природе существует столько разных моделей — симбиоз, верность, игра, — почему мы, обладая развитым мозгом и речью, так часто застреваем в самой примитивной модели выживания? Почему мы выбираем конкуренцию вместо сотрудничества, недоверие вместо верности и бесконечную гонку вместо игры? Ответ кроется в нашем детстве и в том, как нас воспитывали. Если ребенка с ранних лет окружают агрессией и кон-

курением, он усваивает именно эту модель как единственно возможную. Если же ему повезло расти в среде, где ценятся доверие и сотрудничество, он будет искать именно это во взрослой жизни. Мы не рождаемся с готовым набором стратегий, мы учимся им у тех, кто нас окружает. И если мы осознаем, что в природе есть не только клыки и когти, но и симбиоз, и игра, мы получаем шанс выбрать другую модель для своей собственной жизни.

Мы не приговорены быть хищниками или жертвами. У нас есть выбор: строить отношения на основе взаимной выгоды, хранить верность тем, кто нам дорог, и находить время для игры, даже когда мир вокруг кажется жестоким. И в этом выборе заключается наша главная свобода — свобода быть не просто животным, а человеком, который способен создавать новые правила игры.

Глава 5. Микромир: рак, паразиты и предательство изнутри

Когда мы думаем о дикой природе, мы представляем себе клыки, когти, погони и схватки. Мы боимся хищников, которые могут разорвать нас на части, но при этом мы почти не замечаем самую страшную угрозу, которая всегда находится рядом. Речь идет о микромире — о бактериях, вирусах, грибах и паразитах. Эти существа не рычат и не нападают из-за угла. Они действуют медленно, незаметно и оттого еще бо-

лее разрушительно. И если в животном мире смерть от хищника — это быстрый конец, то смерть от микромира — это медленное угасание, когда тело пожирается изнутри. Именно здесь природа демонстрирует свою самую безжалостную и изощренную сторону, которая, как ни странно, идеально отражает то, что происходит и в человеческом обществе.

Начнем с паразитов. В биологии паразит — это организм, который живет за счет другого организма, называемого хозяином. И у паразитов есть одна важная особенность: они не хотят убивать своего хозяина слишком быстро. Им выгодно, чтобы хозяин жил как можно дольше, потому что он является их домом и источником пищи. Паразит высасывает из хозяина ресурсы постепенно, истощая его силы, но не давая ему умереть сразу. Глисты, грибы, вши — все они действуют по этой схеме. Они не убивают мгновенно, они изматывают. И в этом их главное сходство с человеческими манипуляторами и энергетическими вампирами. Те самые грифы из человеческого мира, которые приходят, когда ты слаб, и начинают высасывать из тебя силы, действуют точно так же, как биологические паразиты. Они не бьют тебя ножом, они просто медленно пьют твою кровь, убеждая тебя, что так и должно быть. Мы часто не замечаем, как годами живем рядом с такими людьми, потому что они не нападают открыто, а действуют исподтишка, разрушая нас изнутри.

Но есть в микромире и нечто еще более страшное — это рак. Рак — это не чужеродный организм, который пришел

извне. Это сбой в коде самой клетки. Клетка, которая когда-то была частью единого организма, вдруг перестает выполнять свою функцию. Она начинает бесконечно делиться, пожирая ресурсы тела и уничтожая здоровые ткани. Рак — это предательство изнутри. Это когда твоя собственная плоть восстает против тебя и начинает убивать тебя же. И разве это не идеальная метафора того, как работает человеческое эго, наши неврозы и наши методы выживания? Когда те роли, которые мы надеваем, чтобы защититься от мира, начинают жить своей собственной жизнью, пожирая наши силы, разрушая наше психическое здоровье и наши отношения, — это и есть тот самый рак души. В психологии это состояние называется аутоагрессией — это когда агрессия, которая должна быть направлена вовне, на защиту своих границ, разворачивается на 180 градусов и начинает уничтожать самого человека. Мы не замечаем, как наши собственные мысли и установки начинают пожирать нас изнутри, потому что они кажутся нам частью нас самих. Но это не мы. Это сбой в системе, это опухоль, которую нужно лечить. Мы можем годами пилить себя за ошибки, отказывать себе в отдыхе, вступать в отношения, которые нас разрушают, и называть это самокритикой или заботой о других. Но на самом деле это аутоагрессия, которая медленно убивает нас изнутри, как раковая клетка.

Бактерии и вирусы тоже вносят свою лепту. Они действуют иначе: они могут убивать быстро, вызывая воспаления и

эпидемии. Но самое интересное здесь в том, что человек — единственное существо на планете, которое знает об их существовании. Животное не знает, что у него в крови вирус, оно просто слабеет и умирает, повинаясь инстинкту. А человек знает. Мы изобрели антибиотики, вакцины, мы боремся с микробами, но мы также изобрели и ипохондрию. Мы читаем симптомы в интернете и находим у себя смертельные болезни. Мы боимся грязи и стерилизуем всё вокруг, убивая полезную микрофлору, которая защищает наш иммунитет. И в этом тоже проявляется наша человеческая особенность — мы боимся того, чего не видим, и эта тревога иногда оказывается опаснее самого микроба.

Но самое главное отличие человека от животных заключается в том, как мы умираем. Животное умирает только от биологических причин: его съели, оно замерзло, оно заболело, оно состарилось. Человек же может умереть от тоски, от одиночества, от потери смысла жизни. Мы умираем не только физически, но и психологически. Мы можем умереть еще при жизни, надев маску и забыв, кто мы есть на самом деле. Мы можем разрушать себя изнутри, как раковая клетка, потому что не умеем справляться со своими страхами и не находим выхода для своей агрессии. И это самое страшное, что есть в человеческом мире: мы не просто боимся микробов и хищников, мы боимся самих себя. Мы боимся той тьмы, которая живет внутри нас, и часто эта тьма оказывается сильнее любого внешнего врага.

И вот здесь мы подходим к главному выводу этой главы. Природа создала микромир для того, чтобы регулировать численность видов и очищать землю от гниения. В дикой природе рак и паразиты — это просто формы жизни, которые выполняют свою биологическую функцию. Но у человека всё иначе. Мы, обладая разумом и речью, должны научиться распознавать этих внутренних паразитов и раковые клетки в своей душе, в своих мыслях и в своих отношениях. Мы должны перестать быть пассивными жертвами, которые позволяют другим и самим себе разрушать свою жизнь. Мы можем выбрать другой путь — путь осознанности, честности и заботы о себе. Ведь в отличие от животного, которое не может отказаться от своей биологии, человек способен на выбор. И этот выбор начинается с признания того, что главный враг часто находится не снаружи, а внутри нас.

Раздел II. Сбой системы

Глава 6. Кора и речь: как мы получили разум и страх смерти

В предыдущем разделе мы говорили о том, как выживают животные. Мы видели, что природа создала идеальные механизмы для того, чтобы зверь мог выжить, продолжить род и умереть, не задаваясь лишними вопросами. У животных нет морали, нет рефлексии, нет страха смерти в том смысле, в котором он есть у нас. Крокодил не лежит ночью без сна,

думая о том, что когда-нибудь он умрет. Он просто живет и делает то, что требует его биология. Но в какой-то момент эволюции произошло нечто, что навсегда изменило правила игры. У человека появилась кора головного мозга — уникальный по своей сложности механизм, который позволил нам не просто реагировать на мир, но и осознавать его. И вместе с этим осознанием к нам пришло то, чего нет ни у одного животного — страх смерти.

Кора головного мозга — это тонкий слой серого вещества, покрывающий полушария, который отвечает за высшие психические функции: мышление, планирование, речь, самосознание. Именно благодаря ей мы можем представлять будущее, анализировать прошлое и задавать вопросы о смысле жизни. Но у этой медали есть обратная сторона, и лучше всего её описал культурный антрополог Эрнест Беккер в своей книге «Отрицание смерти». Беккер утверждал, что осознание собственной смертности — это главный ужас, с которым сталкивается человек. И вся человеческая культура, все наши религии, искусство, войны и неврозы — это не что иное, как попытка справиться с этим ужасом. Мы строим города, пишем книги, создаем религии и ищем любовь не только для того, чтобы выжить физически, но и для того, чтобы оставить след, чтобы победить страх смерти через символическое бессмертие. Но страх остается. И этот страх, не понятый и не осознанный, управляет нами так же, как инстинкт управляет животным, только с гораздо более разрушитель-

ными последствиями.

Второе величайшее отличие человека от животных — это вторая сигнальная система, то есть речь. Мы не просто издаем звуки, мы создаем символы. Мы можем говорить о том, чего нет в данный момент, о прошлом и будущем, о вымышленных мирах. Эта способность дала нам колоссальное преимущество: мы можем передавать знания от поколения к поколению, не полагаясь на генетическую память. Но у этой способности есть и темная сторона. Речь позволила нам врать. Причем не только других, но и самих себя. Мы научились придумывать идеологии, оправдания и маски, чтобы скрыть от себя собственные страхи и слабости. Животное не может соврать своему инстинкту, а человек может. Мы можем говорить «я не боюсь», когда внутри нас дрожит все от ужаса. Мы можем говорить «я люблю», когда на самом деле хотим только обладать. Речь — это мощнейший инструмент, но она же стала и источником наших главных проблем.

И вот здесь начинается самое интересное. Когда у животного есть инстинкт, оно следует ему без сомнений. Когда у человека появляется кора и речь, он начинает не просто следовать инстинктам, но и осознавать их. И тогда возникает конфликт. Биология говорит нам «убей конкурента», а кора говорит «это плохо». Биология говорит «съешь как можно больше», а кора говорит «надо оставить другим». Мы стали заложниками этого конфликта между нашей животной природой и нашим человеческим разумом. И именно этот кон-

фликт породил все наши невроты, все наши болезни и все наши методы выживания. Нейробиологи сегодня могут показать этот конфликт на снимках МРТ. Когда человек испытывает сильное желание, например, хочет съесть торт или ударить обидчика, активируется лимбическая система, древняя часть мозга. Но одновременно с этим активируется и префронтальная кора — центр контроля. И между ними начинается настоящая война. Если кора побеждает, человек сдерживается, но тратит на это колоссальное количество энергии. Если лимбическая система побеждает, человек срывается, а потом испытывает стыд. И этот внутренний конфликт, эта война между зверем и человеком внутри нас, происходит каждый день, каждую минуту. Мы не просто живем. Мы постоянно балансируем на грани.

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.