Красная таблетка. Посмотри правде в глаза!

Автор:
Андрей Курпатов

Красная таблетка. Посмотри правде в глаза!

Андрей Владимирович Курпатов

Академия смысла

Книга о том, как мозг нас обманывает, и как с ним договориться.

Вам понравится эта книга, если…

• вы чувствуете, что мир не так прост, как о нём рассказывают в кругу дилетантов;

• вы понимаете, что вы – это ваш мозг, и необходимо научиться использовать его в собственных целях;

• вы хотите понять, как ваш мозг принимает решения, и найти, наконец, то, что для вас по-настоящему важно.

«Красная таблетка» – полезное интеллектуальное чтиво для людей, которые готовы смотреть на научные факты со всей серьезностью и не отворачиваются от правды только потому, что она не льстит нашему самолюбию.

Важные факты

«Красная таблетка» – первая научно-популярная книга Андрея Курпатова за последние 10 лет, результат большого и серьезного исследования.

Благодаря уникальному таланту автора ясно, доступно и с пользой рассказывать о научных исследованиях, его книги уже проданы совокупным тиражом более 5 миллионов экземпляров и переведены на 8 иностранных языков.

«Красная таблетка» превращает научные знания по нейробиологии в увлекательное интеллектуальное путешествие и эффективный практикум. Все технологии, представленные в книге, прошли апробацию в рамках проекта «Академия смысла».

«Красная Таблетка»:

• самые важные научные исследования в области нейрофизиологии, которые помогут разобраться в работе мозга и научиться использовать его для решения важных задач;

• вы поймёте, почему нам кажется, что мы делаем для других больше, чем они для нас;

• научит вас понимать поведение и мотивы других людей и взаимодействовать с ними;

• поможет вам избавиться от противоречий и домыслов о предназначении и смысле жизни;

• вы узнаете, чего хотите на самом деле, и как этого достичь.

Андрей Курпатов

Красная таблетка. Посмотри правде в глаза!

книга для интеллектуального меньшинства

абсолютно не рекомендована тем, кто готов по любому поводу оскорбиться

© Курпатов А. В., 2018

* * *

Другу, который убедил меня написать эту книгу.

Даже путь в тысячу ли начинается с первого шага.

Лао Цзы

Настоящий мир не таков, каким он нам кажется.

Мы смотрим на него через призму своих ощущений, опыта и абстрактных установок. И эта «призма» – лишь версия происходящих событий, тогда как подлинная реальность скрыта от нас.

Всё, что мы думаем, чувствуем, переживаем, – иллюзия, своего рода галлюцинация, произведённая нашим мозгом. Мы сами полностью обусловлены воспитанием и культурой, в которой сформировались.

Нам кажется, что мы – результат собственного сознательного выбора, а мы – лишь случайная производная. Нас создала социальная машина, которая сама запуталась в собственных предрассудках, лжи и откровенном невежестве.

Поэтому каждый из нас чувствует, что живёт не своей жизнью. Каждый хочет быть лучше, чем он есть. И все мы хотим прожить лучшую жизнь, но не знаем как.

Мы мучаемся от одиночества и внутренней пустоты, бессмысленности собственного существования и тоски по великому. Мы страдаем от отсутствия целей и нереализованных желаний, от собственных фантазий и заблуждений.

Мы страдаем из-за других людей. Впрочем, их мы тоже заставляем страдать. Нам искренне кажется, что они виноваты во всех наших бедах. Мы уверены, что они нас не понимают, не любят и не ценят. Да, мы уверены. И ровно то же самое они думают о нас.

Нам слишком долго рассказывали о счастье, об успехе и любви. Но никто не предупредил, что радостные чувства мимолётны, успех кажется таковым только со стороны, а всякая страсть заканчивается разочарованием.

Многие годы я консультировал, как говорят в таких случаях, «богатых и знаменитых»: звёзд шоу-бизнеса и кино, политиков и академиков, топ-менеджеров крупнейших компаний и бизнесменов из списка Forbes.

Но я работал и с детьми из приютов, помогал жертвам насилия, пациентам психиатрических больниц.

У меня на приёме были верующие и агностики, а ещё сектанты и сумасшедшие, которые считали себя святыми. Я лечил суицидентов и преступников, наркоманов и уцелевших жертв террористических актов.

Среди моих пациентов были служащие, учёные, спортсмены, музыканты, журналисты, водители трамвая…

Не знаю, куда я ещё не заглянул как врач, как исследователь. Не знаю, что могло бы теперь меня удивить.

Это было долгое путешествие. И быть может, я плохо искал, но я, правда, нигде не нашёл счастья. Хуже того – я не нашёл даже надежды.

Да, я слышал множество слов, которые должны были всё объяснить, но я не видел никого, кому бы эти слова помогли.

Мы не понимаем ни себя, ни мира, в котором живём. Нас этому никогда не учили. Из поколения в поколение человечество лишь приспосабливается к обстоятельствам и льстиво врёт себе, создавая мифы о «Человеке», которого никогда не было и никогда не будет. Так что, конечно, ничего не меняется.

Нас охватывает животный страх перед собственной «королевской» наготой. И мы готовы склонить колено перед любой иллюзией, только бы не оказаться с правдой о себе с глазу на глаз. Нам так страшно, что мы не замечаем ни фактов, ни собственного ужаса.

Единственное, в чём человечество и впрямь поднаторело, – это самовосхваление и самооправдание. Пока же оно прикидывается страусом, стыдливо краснеет, мнётся в смущении и «делает вид», наука подошла к самому краю и заглянула в эту бездну.

Мы знаем теперь, что такое реальность, что такое человек и что такое на самом деле наша с вами жизнь. Слабонервных всё это, я полагаю, не обрадует. Но им эта задачка в любом случае не по зубам.

Скажу прямо и откровенно: я не знаю, обретёте ли вы счастье, узнав то, что должны знать. Но без этой правды у нас с вами нет ни единого шанса.

Нельзя добраться до цели, если у вас в руках неверная карта. И даже путь в тысячу ли начинается с первого шага.

Впрочем, если бы я не верил в успех, то я бы и не брался за эту книгу.

Предупреждение

Истинно, истинно говорю вам:

если пшеничное зерно,

падши в землю, не умрёт, то останется одно;

а если умрёт, то принесёт много плода.

Евангелие от Иоанна, 12:24

Если в вашей жизни всё хорошо, если вас всё в ней устраивает, всё нравится и «проблем нет», то, пожалуйста, не читайте эту книгу.

Я не знаю, существуют ли вообще такие люди, у которых «всё хорошо», а если и существуют, то в своём ли они уме. Но если вы и вправду относитесь к их числу, то мой вам добрый совет: закройте эту книгу, выбросьте её или отдайте кому-нибудь другому. От греха подальше.

Каждый из нас имеет право на свою «таблетку»: кто-то выберет красную – таблетку правды, а кто-то синюю – таблетку иллюзии и незнания. Синюю, кстати, даже выбирать не придётся – она дана нам по умолчанию. А вот красную нужно и выбрать, и проглотить, и пережить непростой процесс внутреннего изменения.

Ответственность, понятное дело, на том, кто делает выбор.

Образ красной таблетки я позаимствовал из фильма «Матрица». Хотя есть, конечно, и масса других красивых метафор – взять хотя бы знаменитую «пещеру Платона» или «бабочку Чжуан-цзы».

Но поскольку о красной таблетке многие знают, пусть будет таблетка.

Если кто-то запамятовал сюжет фильма братьев Вачовски (сейчас, правда, уже сестёр Вачовски – они не так давно сменили пол), перескажу его в двух словах.

Хакер Нео (в исполнении молодого ещё Киану Ривза) живёт с чувством, что «что-то не так». Он ощущает в окружающем его мире какой-то подвох – словно бы всё не по-настоящему, странно и неправильно.

Скоро выясняется, что подозрения Нео оправданны: люди живут в виртуальной реальности – в Матрице, а их тела запаяны в капсулах и выполняют функцию батареек, обеспечивающих энергией гигантскую систему сверхмощного искусственного интеллекта.

Перед тем как Нео впервые оказался по ту сторону Матрицы, между ним и Морфеусом (лидером местного Сопротивления) происходит диалог, который с

момента выхода фильма на экраны стал культовым и давно разобран на цитаты.

«Матрица» (цитата)

– Догадываюсь: сейчас ты чувствуешь себя Алисой, падающей в кроличью нору, – говорит Морфеус. – Объясню, почему ты здесь. Потому, что ты что-то понял. Ты не можешь выразить это, но ощущаешь. Ты всю жизнь ощущал, что мир не в порядке, странная мысль, но её не отогнать. Она – как заноза в мозгу. Она сводит с ума. Не даёт покоя. Это и привело тебя ко мне. Понимаешь, о чём я говорю?

– О Матрице?

– Ты хочешь узнать, что это? Матрица повсюду. Она окружает нас. Даже сейчас она с нами рядом. Ты видишь её, когда смотришь в окно или включаешь телевизор. Ты ощущаешь её, когда работаешь, идёшь в церковь, когда платишь налоги. Целый мирок, надвинутый на глаза, чтобы спрятать правду.

– Какую?

– Что ты только раб, Нео. Как и все, ты с рождения в цепях. С рождения в тюрьме, которой не почуешь и не коснёшься. В темнице для разума. Увы, невозможно объяснить, что такое Матрица… Ты должен увидеть это сам. Не поздно отказаться. Потом пути назад не будет…

Диалог заканчивается «предложением, от которого нельзя отказаться»: «Примешь синюю таблетку, – предупреждает Морфеус, – и сказке конец. Ты проснёшься в своей постели и поверишь, что это был сон. Примешь красную таблетку – войдёшь в страну чудес. Я покажу тебе, глубока ли кроличья нора. Помни: я лишь предлагаю узнать правду, больше ничего».

Нео, конечно, выбирает красную таблетку, и дальше всё происходит так, как и положено в подобных историях – про Спасителя, Избранного или Супергероя.

Он проходит множество испытаний, рискует своей жизнью, даже умирает… Но всё заканчивается хорошо – волшебное воскресение, сотворение чудес и победа Добра над Злом.

Ирония в том, что зрителю вроде как предлагается выйти из Матрицы, но на деле он оказывается в самой настоящей сказке с незамысловатым религиозным сюжетом.

Да, декорации поменялись – теперь это не древняя Галилея с расхаживающим по ней Христом, а кибер-Спаситель, сражающийся с искусственным интеллектом. Но суть от этого не изменилась.

* * *

Мифы, которыми полна настоящая Матрица – не киношная, а наша с вами, – удивительно живучи. Всякие попытки разоблачить их приводят лишь к обратному эффекту: наша вера в собственные заблуждения только усиливается.

Фильм «Матрица» воспроизводит, возможно, главный миф человечества: мол, настанет час и придёт кто-то добрый и всемогущий, чтобы спасти нас. Волшебник в голубом вертолёте…

Забавно, но мы в это верим. Каждый из нас, и вы лично. Многие, конечно, не осознают этого, но верят все.

В основе нашей иррациональной веры в Спасителя – банальный детский комплекс: когда мы были маленькими, мы ждали помощи от родителей. Что бы ни случилось, они должны были прийти и спасти нас. Теперь мы выросли, а рефлекс остался – мы продолжаем ждать.

Мы ждём неизвестно чего. У моря погоды. Страдаем, переживаем и боимся – как когда-то ночью, в той детской кроватке. Мы ждём избавления от страданий. Ждём, что всё устроится, образуется и наладится. Мы верим в эту фантазию, и ничто не в силах поколебать нашей веры.

Но «красная таблетка», которую я должен предложить вам, совсем не та, что у религии или матричного Морфеуса. Наоборот, у них-то как раз синяя –

успокоительная. Красная таблетка не обрадует, и она горька на вкус.

Вслушайтесь: никто не придёт, не прилетит и спасать вас не будет.

У вас есть только ваша жизнь, и на этом всё. Она продлится сколько-то лет (сколько именно, ни вы, ни я не знаем), и вы проживёте её так, как проживёте. А потом в один миг всё исчезнет. Пу-ух! И вы умрёте. Очень короткое и не очень весёлое путешествие.

Как вы будете проживать эту жизнь? Это ваша личная головная боль. Никого, давайте уж начистоту, это не интересует. Можете сокрушаться, отчаиваться, негодовать и бить посуду. Пожалуйста! Легче от этого не станет, и вашего положения это не изменит.

* * *

Один великий русский философ сказал: «Только две вещи случаются с нами в абсолютном одиночестве: смерть и понимание». Мы и умираем в одиночку, и что-либо понять можем только своим умом. Другой за нас не умрёт, другой за нас не осознает. Всё, что я предлагаю, – это возможность разобраться, увидеть, понять. Но только возможность. Чудес не предвидится.

В книге не будет простых рецептов – мол, сделай так-то и так-то, и всё у тебя наладится. Не наладится. Никакие советы не работают, пока вы не понимаете сути дела. Не обманывайтесь дешёвыми трюками. Мышление – это работа каждого, его собственная. Я могу только дать вам факты. Как вы ими распорядитесь? Только вы знаете это.

Если вы будете читать эту книгу как какую-то беллетристику, просто чтобы просто скоротать время, – толку от неё не будет. Возможно, она покажется вам занятной. Но вы ничего не поймёте.

Даже сейчас, вполне возможно, вы читаете эти строки и думаете: господи, какая же банальщина! Конечно, вы всё это знаете и без меня. Но знать и понимать – это разные вещи.

Кто-то знает правду, чтобы прятать её от себя, а кто-то вглядывается в неё, чтобы изменить свою жизнь.

Не торопитесь. Отложите книгу на минуту и подумайте.

Подумайте о том, что вы умрёте, и никто вас не спасёт.

Подумайте о своей жизни – скоротечной, полной ненужной суеты и бессмысленных забот. Вам не выйти из этого замкнутого круга.

Если вам стало страшно, если вам стало по-настоящему одиноко, стены вашей тюрьмы ещё можно разрушить. А значит, другая жизнь – жизнь, которая вам и в самом деле нужна, – ещё возможна.

Но это только шанс. Ничего больше. Эту таблетку придётся глотать. У меня есть стакан воды, но это всё, чем я могу вам помочь. Даже если бы хотел: смерть и понимание не терпят чужого присутствия.

* * *

Когда вы распробуете красную таблетку и, поморщившись, проглотите её, вы действительно поймёте, что мир вокруг вас – театр теней. Всё, во что мы привыкли верить, – лишь иллюзия, а истина никому не известна.

Красная таблетка будет жечь вам желудок, мучить изжогой, выворачивать кишки наизнанку. Будет больно, а главное – непривычно. Но за плохими новостями появятся и хорошие.

Ваши страхи, предубеждения и жалость к себе, подобно желудочным ферментам, растворят красную таблетку. Её ингредиенты просочатся в кровь, и ваши глаза впервые откроются.

Вы увидите, что ваши представления о самих себе, о вашей личности, жизни и других людях – просто химера, блеф и пустышка. Вы начнёте рождаться заново – для другой, новой и уже настоящей жизни. Для той самой, которая и вправду будет вашей.

Правда как солнце: смотреть на неё больно, но отрицать – бессмысленно. А чтобы найти то, что вы ищете, нужно сначала потерять то, что вы имеете. Я понимаю, что страшно. Но таков путь. Или оставайтесь с тем, что есть.

Впрочем, ещё не поздно и отказаться. Потом, возможно, пути назад уже не будет…

Многое прозвучит непривычно и даже жёстко. Не хотите острых ощущений – не читайте эту книгу. Умиротворения не обещаю и по загривку гладить не стану.

Вы или примете эту правду о себе и о жизни, или вернётесь в ту иллюзию, которую привыкли считать реальностью.

Я не Спаситель, и никакого религиозного подтекста в моих словах нет. Мне всё равно, как вы проживёте свою жизнь. И я совсем не хочу, чтобы вы мне просто поверили, это абсолютно бессмысленно, и это так не работает.

Всё, что я могу, – это показать на нужную дверь. Но откроете ли вы её? Я не знаю. Возможно, я просто плохо объясняю, а может быть… вы просто не готовы.

Обещать могу только одно: я буду говорить правду. Когда-нибудь вы для неё и сами созреете. Хотя, возможно, будет уже слишком поздно что-то менять.

Примечание

В качестве эпиграфа к своему «Предупреждению» я взял слова, которые приписывают Иисусу Христу: «Истинно, истинно говорю вам: если пшеничное зерно, падши в землю, не умрёт, то останется одно; а если умрёт, то принесёт много плода».

Это очень верная мысль, и не важно, кому она принадлежит. Если мы хотим измениться, если мы хотим другой жизни, – от той, которая у нас сейчас есть, придётся отказаться. Мы должны быть готовы к жертве, потерять то, что имеем. В том числе и самих себя.

Тысячу раз эту мысль повторяли буддисты и суфии, философы и мистики. Об этом писали Кьеркегор и Ницше. Думаю, что даже Дарвин и Эйнштейн с ней бы согласились. Пока мы цепляемся за старое, новое не придёт. Пока мы хотим усидеть между двух стульев, наше место – дыра, пустота и ничто.

Как сказал один мой знакомый священник (очень неглупый, замечу, человек): «Вера – это лишь вопрос веры». Вера относится к тем вещам, о которых мы ничего не можем знать. Вы либо верите, либо нет – это вопрос личного выбора. Здесь нельзя что-либо доказать, а тем более – опровергнуть.

Единственное, что можно знать наверняка, – это научные факты.

Бога, конечно, измерить приборами нельзя. Но с помощью технологий фМРТ и ОФЭКТ[1 - Современные методы исследования работы головного мозга: фМРТ – функциональная магнитно-резонансная томография, ОФЭКТ – однофотонная эмиссионная компьютерная томография.] можно увидеть, что происходит в мозгах, например, у молящихся католических монашек. Нейрофизиологи Эндрю Ньюберг и Марк Уолдман провели такое исследование.

А ещё учёные исследовали мозги буддийских монахов, отправляющихся в нирвану, мозги светских людей, практикующих йогу и медитацию, а также мозги добровольцев, которых заставляли долго и монотонно повторять бессмысленный текст.

Не знаю, насколько вам это покажется странным, но в ваших мозгах – общаетесь ли вы с Богом, растворяетесь ли в нирване, медитируете после ужина или просто талдычите сущую ерунду – активизируются одни и те же зоны мозга. Так что верьте во что угодно, если вам так удобно. Но постарайтесь лишний раз не обманываться.

В любом случае я буду рассказывать о том, что не потребует от вас никакой веры, но лишь здравого рассуждения, научного подхода и труда понимания. Вот почему мне совершенно не важно, кому принадлежит хорошая мысль, если она заслуживает того, чтобы мы над ней задумались.

По ходу дальнейшего изложения я буду иногда советовать вам авторов, чьи книги проливают свет на нашу с вами природу, развивают мышление и помогают жить так, чтобы, как говорили когда-то, нам «не было мучительно больно за

бесцельно прожитые годы».

Глава первая

Противоречие

Чтобы проникнуть в сущность заурядных явлений, требуется весьма незаурядный ум.

Альфред Норт Уайтхед

Прежде чем занырнуть в кроличью нору, давайте кое-что проясним.

Психолог Гарри Бахрик с коллегами провёл следующий эксперимент. Второкурсников университета просили вспомнить их финальные школьные оценки по математике, физике, истории и другим предметам.

Достаточно ли пары лет, чтобы такое забыть? Ну, наверное, что-то можно и не упомнить: ответы были верны лишь в 70 % случаев. Но интересно не это, интересно распределение: студенты помнили о 89 % своих пятёрок, о 69 % четвёрок, о 51 % троек и лишь о 29 % двоек.

Конечно, приятнее рассказывать о том, какой ты был отличник.

Но есть нюанс: студентов предупредили, что их ответы будут сравниваться с реальными аттестатами. С них даже взяли на этот счёт письменное согласие! То есть они знали и понимали, что их обман обязательно вскроется. Врать не было никакого смысла.

Впрочем, они и не врали. Они просто так помнили.

Это научный факт: то, что мы помним, знаем или думаем, зависит не от реального положения дел, а от того, в какую именно игру с нами играет наш

мозг. Он не хочет помнить плохое – и вуаля, вы этого не помните!

А что насчёт наших знаний, нашего опыта и нажитых представлений о мире?

Хилк Плассманн с коллегами решил протестировать профессиональных сомелье. Они взяли одно и то же вино, разлили его по бутылкам и отправили на дегустацию. На одной бутылке, впрочем, было написано, что цена вина – $90, на другой – $10. И что вы думаете? Все сомелье безоговорочно признали, что вино из бутылки за $90 лучше, чем вино за $10.

Вот вам и профессиональные навыки. Даже фиктивный ценник способен сбить вас с толку и перевернуть всё вверх дном. Вы ещё удивляетесь количеству врачебных ошибок или тому, что главная причина аварий и техногенных катастроф – человеческий фактор? Я бы не стал, потому что наши знания – это, к сожалению, тоже условность.

Наконец, наши мысли – святая святых! – то, что мы думаем, как воспринимаем события, как относимся к другим людям… Здесь, полагаете, всё надёжно?

Психологи под руководством нобелевского лауреата Даниэля Канемана изучили и это. Студентов разделили на две группы: в первой всем подарили по кофейной чашке с логотипом университета, а представителям второй не досталось ничего.

Теперь счастливых обладателей фирменных чашек спросили: за сколько они готовы её продать? А тех, кому не повезло с подарком, – за какую сумму они готовы были бы такую чашку купить?

Цена «продажи» отличалась от цены «покупки» в два раза! То есть, если вы уже обладаете чем-то, эта вещь кажется вам минимум в два раза дороже, чем цена, которую вы готовы за неё заплатить. Речь, повторюсь, идёт об одном и том же предмете.

И как вам эта «логика»? Этот, с позволения сказать, «здравый смысл»?

Аналогичных, подобных, сходных по сути экспериментов – тысячи. Это не случайность, и дело не в конкретных подопытных – студентах или сомелье. Дело в нас с вами, в том, как мы устроены.

Да, главное, в чём мы преуспели по-настоящему, – это в самообмане.

Как вы думаете: если мы поставим всех этих подопытных перед фактом и скажем – мол, смотрите, друзья, вы сваляли дурака. Как вам кажется, они тут же покраснеют и согласятся? Мол, да, и правда, как же неудобно вышло…

Ничего подобного! В любой похожей ситуации участники эксперимента начинают объяснять, что их не так поняли, что они не это имели в виду и что надо было учесть ещё массу нюансов, которые экспериментаторы не учли.

Да, мы будем защищать свои ошибки, свои промахи, свою глупость, свои заблуждения и свою позицию (будь она хоть тысячу раз идиотской и проигрышной) до последней капли крови. И сами же будем в сочинённый нами бред верить.

Так давайте же посмотрим правде в глаза: нам не нужна правда.

Мы не хотим видеть себя неправыми. Мы не хотим, чтобы нас тыкали носом в противоречия, которые мы сами же – с таким трудом, с такой изобретательностью и страстью – создаём.

Возможно, вы думаете, что нечто подобное случается с другими, но не с вами? Вот и ещё один случай самообмана. Это происходит постоянно и со всеми – с каждым из нас без исключения!

* * *

Теперь проведём небольшой тест. Это важно.

Довольны ли вы своей жизнью?

Ответ никто не записывает и проверять не будет, так что нет нужды лукавить и выдавать желаемое за действительное. Ответ «по гамбургскому счёту» тоже не нужен (от него проку не больше, чем от средней температуры по больнице).

Просто признайтесь честно, сами себе – как есть…

Что ж, я исхожу из того, что вы – хотя бы сейчас – ответили правду, одну только правду и ничего кроме правды. А поскольку нет ни одного человека, которого бы и в самом деле устраивала его жизнь, то ответ, очевидно, отрицательный – «нет, не устраивает».

Чего греха таить, нам всем бы хотелось других результатов в деле, которым мы занимаемся, других отношений, других впечатлений и вообще много всего другого. Нам хочется, чтобы наша жизнь была наполнена смыслом, а она полна чёрт знает чем. Такова правда.

Хорошо, второй вопрос: верны ли те решения, которые вы принимаете, и вообще всё то, что вы думаете о своей жизни? Опять же, отвечайте, пожалуйста, не «в общем», не «теоретически», не «смотря с какой стороны посмотреть», а прямо и честно, как есть.

Если вы не страдаете тяжёлой депрессией (эти больные склонны считать себя никчёмными в любых вопросах), ответ должен быть положительным. Ну и правда, почему бы вам быть неправым там, где вы десять раз подумали и сто раз отмерили? Согласен.

А теперь – бинго! – результат нашего теста.

Первый вариант: вы соврали в первом пункте – на самом деле у вас очень крутая жизнь, просто огонь, и вы по-настоящему счастливы. Спасибо за это вашим правильным мыслям и гениальным решениям!

Второй вариант: вы и вправду несчастливы, но это значит, что вы думаете о своей жизни неверно. То, чем вы руководствуетесь, принимая решения, – чушь собачья, глобальный самообман и тотальная иллюзия.

Фокус в том, что на оба этих вопроса нельзя ответить утвердительно: да, я несчастлив, и да, я думаю правильно. Нет – или то, или другое. Один из ваших ответов точно был неверным. Третьего не дано.

Абсурдно считать своё решение правильным, если оно сделало вас несчастным. Но мы никогда так не думаем! Более того, чем несчастливее становится человек, тем с большим пылом и жаром он защищает свои убеждения, своё мнение и свои установки (впрочем, лишь до момента наступления неизбежной в таких случаях

депрессии).

Напротив, чем человек счастливее, тем больше он склонен считать своё мнение частным, возможно, даже ошибочным и не слишком претендует на то, чтобы считаться правым.

Лишь несчастному нужна его правота, счастливый хвататься за неё не будет. Причём именно эта жажда собственной «правоты», столь свойственная всем несчастным, и есть причина их несчастий.

Вот что я имею в виду, когда говорю о нашей тотальной слепоте к противоречиям и о чудовищной опасности этой слепоты.

Неприятная правда

Исходя из сути и природы бытия, противоречий не существует.

Проверьте исходные данные, одно из них неверно…

Айн Рэнд

Это очень удобно думать, что ваш начальник – болван, жена – стерва, муж – придурок, а ребёнок – и вовсе неблагодарная скотина. Это так логично!

Но почему вы же трудитесь на своей работе? Это же «Титаник»! Куда приведёт вашу компанию начальник-болван? Впереди – катастрофа! На что вы рассчитываете? Почему до сих пор не уволились?

Или другой вариант: если вы настолько умнее своего начальника, почему вы ещё не его начальник? Это по каким-то роковым причинам невозможно? О'кей, но если ваши компетенции настолько превосходят знания и опыт вашего руководителя, то вам следует основать конкурирующий бизнес. Вы разнесёте его компанию в пух и прах! Почему вы этого не делаете?

Или вы всё-таки слегка погорячились? Может быть, вам приятно думать, что вами управляют дураки? Это ведь многое объясняет… Конечно!

Разумеется, все несчастья из-за начальников и тотальной несправедливости при их назначении. Все начальники – дебилы, а мы, бедные – из-за них – несчастные, страдаем.

Большой бизнес я знаю хорошо и, разумеется, соглашусь с вами: на руководящих постах не хватает умных людей. Их, честно говоря, вообще не хватает. А как только такие уникумы обнаруживаются, то с ними, поверьте, носятся как с писаной торбой. Ну и где вы в этом списке? Кого-то не пускают? Или вы слишком себя переоцениваете?

Если что, я, например, готов предложить вам прекрасную зарплату, правда, с одним условием – вы действительно сможете сделать то, что мне нужно. И уверен, что это скажет вам любой руководитель, ведь так работает бизнес: бизнесу нужны люди, которые способны принести прибыль. А если они её не приносят, то не важно, как они сами себя оценивают.

Относительно жены-стервы – не очень понятно: куда вы смотрели, когда женились? Или она всегда такой была? Тогда вам это должно нравиться – будьте счастливы! А если она такой стала – не вы ли её до этого довели? В какой момент, как говорят в таких случаях, что-то пошло не так? Не задумывались? А имело бы смысл.

Муж-придурок – это, конечно, понятно. Но зачем тогда вы выходили за него замуж?

Зачем рожали от него детей (тоже, видимо, потенциальных идиотов)? Или он не так уж и плох, и, читая эти строки, вам становится не по себе? Тогда зачем вы регулярно изводите этим наигранным страданием его и себя? Почему недовольны жизнью? С какой стати скандалите и думаете, что молодость ваша – коту под хвост?

Ну, дети неблагодарные – это факт. А с чего им быть благодарными-то? Они разве понимают, что вы для них сделали? Если они ещё маленькие, то точно не понимают – у них ещё нет нужного опыта, чтобы это понимать. А если взрослые и продолжают не понимать, то, может, и правда не такой уж вы идеальный

родитель. Или нет? Всё-таки они виноваты? И ваши родители были ни при чём, когда вы страдали, да? Ну конечно! Так и есть!

Уточнение

Допустим, что вы ещё молоды – работы нет, семьи нет. Думаете, не про вас сказ? Про вас. Только у вас не дети, а родители, не супруги, а бой- и гёрл-френды, не начальники, а преподаватели и старшие товарищи. По существу же – всё равно то же самое!

Вы так же недовольны жизнью, потому что другие люди, как вам кажется, мешают вашему законному счастью. Вы уверены, что они могут пойти вам навстречу и осуществить ваши желания, но просто не хотят этого.

То есть это заговор – я правильно понимаю?

Ну конечно, все специально сговорились, как бы вам посильнее насолить! У них, наверное, даже специальное место есть для тайных сборищ: конспиративный бункер, где они громоздят свои коварные планы… Преподаватели, родители, любовники, друзья – все там собираются и ткут паутину своего коварного заговора!

Понятно же, что это чушь. С каждым из них у вас своя пьеса и свой набор глупостей.

При этом никто не обязан делать вас счастливыми (да и вы сами, в обратную сторону, не сильно стараетесь). Но хорошо ли вы это понимаете? Если бы понимали, что другие люди ничего вам не должны (а это так!), вы бы испытывали к ним чувство благодарности за то, что они для вас делают. Но нет, вы ненавидите их за то, что они для вас не делают. Так что это просто ошибка, самообман.

Вы можете думать, что жизнь несправедлива – вон как кому-то повезло с родителями, с деньгами, с квартирой в наследство! Да, а ещё с внешностью, с мускулами и длинными ногами, с талантами в математике, с памятью, с умением клип-арты шарашить, музыку сочинять… И так ведь можно до бесконечности

продолжать, правда? Им повезло, а вам – нет.

Правда в том, что вам только кажется, что все они – эти богатые, красивые и талантливые – счастливы. Это не так, и они себя таковыми не считают. Но это не мешает вам портить свою жизнь подобными сравнениями. Вам удобно так думать. Это «всё объясняет»! Знаете, что я скажу, глядя на подобные интеллектуальные кульбиты: вы хотите быть несчастными.

Лет через двадцать весь этот мрак и морок вашей нынешней жизни рассеется. Вы будете считать свои молодые годы великим счастьем. Только вот задним числом вы его не распробуете. Молодость ценишь, когда её уже не вернуть, а насладиться ею, будучи молодым, – задача не из лёгких.

Что ж, тем более, мне кажется, имеет смысл посмотреть правде в глаза…

Я понимаю, что всё это дико неприятно читать. И возможно, вы уже пожалели, что купили эту книгу. Догадываюсь, что сейчас ваш мозг готов выпрыгнуть из черепной коробки, сделать тройной тулуп и лечь обратно вверх тормашками, только бы не соглашаться со всем этим бредом «доброго доктора».

Справедливости ради – я предупреждал. Это красная таблетка – приятно не будет. Я не шутил тогда и точно не шучу сейчас.

Но может быть, у вас и в самом деле прекрасная жизнь – прекрасная работа, дружная семья, с сексом всё замечательно, вы самореализовались и смерти не боитесь, потому что выполнили своё предназначение, дети не раздражают, да?

Тогда почему вы «несчастливы»? Ну, или «не очень счастливы»? Должно же быть этому какое-то объяснение…

Не сомневаюсь, что вы придумали их уже с десяток. Мы ненавидим признавать свои ошибки, ненавидим смотреть правде в глаза, сталкиваться с противоречиями, осознавать свои заблуждения и неправоту. Нас от этого физически воротит. Тошнит. И изжога ещё.

Лучше уж соврать – мол, у нас «всё хорошо» и по большому счёту грех жаловаться. Ну и правда, грех. Готов поддержать. Больше не буду ни на чём

таком настаивать и ничем таким докучать вашему блаженному спокойствию. Смело закрывайте книгу и бегите к помойному ведру – ей там самое место!

Но прежде чем нажать на педаль вашего помойного ведра, задумайтесь: таким образом вы ничего не решите, ничего не измените, и всё будет как прежде. Всё-бу-дет-как-прежде… «Примешь синюю таблетку, и сказке – конец. Ты проснёшься в своей постели и поверишь, что это был сон».

Поймите, никого ведь нет рядом – только вы и то, что происходит сейчас у вас в голове. Даже меня нет, я – чистой воды иллюзия. В этот самый момент я, возможно, где-то пью кофе, общаюсь с друзьями, занимаюсь сексом или, быть может, уже умер.

Вы сейчас не со мной дискутируете, а с собой – осознайте это. Есть только вы и то, что вы чувствуете, думая о своей жизни!

Если вас и вправду всё устраивает, значит, вы думаете о своей жизни правильно и вам больше ничего не нужно о ней знать. Но если она вас не устраивает (или не очень устраивает, или устраивает не так, чтобы очень), вам придётся разрешить те противоречия, которые портят вашу жизнь изнутри вашей собственной головы!

Мы словно специально устроены таким образом, чтобы не замечать собственных ошибок. Наша глупая правота, наша самооценка и реноме (причём в собственных же глазах) нам дороже, чем понимание истинного положения вещей. По итогу мы оплачиваем эту чушь своей жизнью. И это, правда, очень странный обмен.

Мы легко, почти молниеносно находим виноватых и тысячу объяснений любым своим неудачам. Нас этому искусству будто в какой-то спецшколе обучали. Но нет, просто наш мозг не хочет видеть противоречий, сопротивляется им и постоянно наводит тень на плетень.

Вопрос в том: хотим мы что-то менять в себе и своей жизни? И если хотим, то нам надлежит выработать у себя навык активного, неустанного, надсадного, я бы сказал, поиска противоречий, их выявления и обличения.

Нам не хватает жажды видеть свои ошибки и несовершенства. Жажды смотреть правде в глаза, сколь бы неприятной она ни была. Жажды менять себя для себя же самих.

Без этой жажды толку не будет – всё останется как есть.

О неудачниках

Возможен и ещё один вариант: вы считаете себя неудачником и готовы с лёгкостью согласиться, что, мол, решения, которые вы принимали, неправильные, ума у вас нет, и вообще жизнь не удалась.

Если вы думаете, что эта картинная поза (а это именно она!) является исключением из общего правила, спешу вас огорчить: не является. Вы точно так же не видите и игнорируете противоречия, а потому и страдаете, как все остальные.

Задумайтесь – какого чёрта вы тогда принимали эти неправильные решения, если вы и вправду думали, что они неверны? Или тогда они не казались вам неправильными? То есть тогда вы глупости своей не видели, а сейчас вдруг прозрели?

Но если вы прозрели, то что вам сейчас-то в таком случае мешает принять правильные решения? Меняйте свою жизнь, всё в ней налаживайте. Если же вы этого не делаете, то вам только кажется, что вы прозрели и всё теперь понимаете правильно.

Глупо играть с самим собой в эту лукавую игру. Это игра на выбывание и с гарантированным проигрышем. Договорной матч не в вашу пользу, причём даром.

Правило таково, и так это работает: вы или довольны происходящим, а значит, решения вы приняли верные, или недовольны – и значит, вы ошиблись тогда и, возможно, продолжаете ошибаться сейчас.

Так что, если вы «неудачник», «лузер», «лох» – или как вы там ещё себя называете? – это и есть ваше ошибочное решение. Которое, впрочем, вы не осознаёте как ошибочное. В чём, собственно, и состоит ваша ошибка.

А ещё, скажу вам – «неудачникам» – по секрету, вы больше других ждёте Спасителя. Но спасти себя вы сможете только сами и только в том случае, если перестанете валять дурака, прикидываясь «несчастными».

Этим я не хочу сказать, что есть какой-то секретный и фантастически верный способ думать обо всём на свете, и, мол, я его знаю, а вы – нет.

Во-первых, я точно его не знаю. Во-вторых, уверен, что его даже в теории не может быть. В-третьих, если бы он и существовал, то у каждого он был бы свой, ведь, несмотря на всю свою похожесть, в нюансах мы сильно отличаемся друг от друга.

Не может быть конкретных рекомендаций – как думать так, чтобы всё в твоей жизни стало прекрасно. Только идиоты такое предлагают и только простаки на это покупаются.

Нет, речь идёт исключительно о подходе.

Надо знать и помнить: наш мозг всегда и при любом удобном случае будет создавать противоречия и прятать их от нас.

Не сомневайтесь, если мы чувствуем, что что-то не так, если что-то нас не устраивает – значит, противоречие точно есть. Где-то оно прячется, только мы его не видим.

Возможно, мы неправильно оцениваем ситуацию или приняли неверное решение. Возможно, мы лжём самим себе и надсадно пытаемся игнорировать то, что игнорировать уже никак нельзя.

Я не знаю, какую именно ошибку вы допускаете в каждом конкретном случае, но могу с уверенностью утверждать: если жизнь нас не устраивает, где-то мы точно накосячили. Прочие объяснения или, как говорят, «отмазки» – это от лукавого.

Искать, выявлять и разрешать противоречия – предельно конструктивный подход, и это работает.

Проблема ведь не в том, что мир плох или вам почему-то катастрофически не везёт. Проблема в том, что вы думаете, что вы думаете правильно. Мы все так думаем, это универсальное заблуждение.

Но если вы что-то сделали не так, это не страшно и за это не должно быть стыдно. Это нормально – мы все постоянно ошибаемся. Не надо пытаться быть святее папы римского, нужно быть готовым меняться.

Право, не губите гонца с плохими новостями, лучше они от этого всё равно не станут.

И да, не факт, что решение лежит на поверхности. Не факт, что оно может быть обнаружено здесь и сейчас, по щелчку. Не факт, наконец, что вас оно обрадует. Скорее всего, оно будет неприятным – ударит по самолюбию, заставит пересмотреть свои взгляды.

Не исключаю, что осознанная вами правда о самих себе завалит вас работой, которую нужно переделать, если уж вы и вправду вознамерились добиться тех результатов, на которые рассчитываете.

Но никто и не обещал, что будет легко. Никто не говорил, что сделает это за вас. И совершенно точно – Спасителя не предвидится. Ваша жизнь – ваша ответственность.

В долг не получится

Жаль, подмога не пришла,

Подкрепленья не прислали.

Вот такие, брат, дела –

Нас с тобою… обманули.

Группа ХЗ и БГ

Итак, давайте уясним это раз и навсегда: никто нас спасать не будет. Помощь не придёт, и надеяться нам не на кого. Другим людям, кстати, тоже не на кого надеяться. Так что мы все в равном и незавидном положении.

Правда в том, что никому до нас нет никакого дела. А если кто-то что-то для нас и делает, то только потому, что это ему самому по каким-то причинам сейчас нужно. То есть он делает это не для нас, а для себя.

Возможно, он хочет, чтобы вы его любили, и готов ради этого (не ради вас!) на всё. Или, может быть, план в том, чтобы сначала одолжить вас, а потом этим воспользоваться (не факт, кстати, что он или она это осознаёт).

Впрочем, есть и куда более тривиальные причины. Например, какой-то человек просто хочет «быть хорошим», а потому и лезет из кожи вон, чтобы вы это признали. Это уж точно ничем хорошим никогда не заканчивается.

Нам частенько предлагают бесплатный сыр в мышеловке. Искушение воспользоваться предложением велико: вы же вроде бы ничего не теряете – отвечаете любовью и благодарностью, а за это получаете что-то материальное и фактическое – поддержку, например, деньги, секс.

Кажется, что это хороший обмен, выгодный.

Но значит это – сейчас внимание! – буквально следующее: вы, возможно сами того не ведая, влезаете в долги. И да, считайте, что проценты уже начали капать. Пройдёт время, и за эту «помощь» с вас спросится – так или иначе, но вы точно не отвертитесь. Платить придётся.

Кто-то, превозмогая неприязнь и глотая разочарование, будет долгие годы терпеть ненавистного супруга. Кому-то придётся отбывать наказание на работе, которая эмоционально его опустошает, потому что «надо зарабатывать», а других вариантов нет.

Оплата по этим долгам не буквальная, да и долг этот, возможно, спросит не тот, кто его дал, а некто третий, нечто третье. Впрочем, существа дела это не

меняет, и тяжесть выплат от этого легче не становится.

Может быть, в какой-то момент вас бросят, обменяют на кого-то другого, а вы и не знаете, как это – жить без чьей-то помощи, любви, понимания. Но помочь будет уже некому, и прежнего бесплатного сыра, есть риск, вам уже не предложат.

Так или иначе, но этот круг замкнётся. Точнее – мышеловка захлопнется.

Сам этот подход – жить за счёт других людей, благодаря их помощи и поддержке – крайне рискованная игра. Крайне. И не важно: вы только берёте в долг, берёте и даёте или только даёте. Правда в том, что адекватной формы отношений, правильной формы, мы так и не нашли.

И никто нас этому не учит, никто не говорит – как?

Из психотерапевтической практики

В 90-х я работал психотерапевтом на кризисном отделении психиатрической больницы в Санкт-Петербурге. В отделение поступали женщины с острым стрессом – у кого-то погибли дети, кто-то подвергся жестокому насилию, кто-то стал жертвой деструктивной секты, а от кого-то… ушёл муж.

Да, сейчас это может показаться странным, но попытайтесь себе это представить.

Советское половое воспитание было, прямо скажем, далеко от идеала. Считалось, например, что женщинам секс не нужен, что это чисто мужская потребность («Мужикам одно надо!»). А поэтому всякий советский мужчина был своей женщине как бы должен – он её вроде как сексуально использует, но за это содержит, должен терпеть любое её настроение, на всё соглашаться.

Конечно, всё это не объявлялось открыто, но соль межполовых отношений от этого слаще не становилась. Женщине совершенно необязательно что-то своему мужчине высказывать, ей вполне хватает и других «женских» средств: надутые губы, гримаса неудовольствия на лице, презрительный взгляд, специфический

тон голоса, от которого у мужчин волосы на загривке встают дыбом. А для катастрофы больше ничего и не нужно, хватит и этого эмоционального шантажа с последующей взаимной ненавистью.

В таких патологических браках пары жили десятками лет. Просто «нельзя» было разводиться – нехорошо, не принято, предосудительно. А в случае чего женщина и в профком могла обратиться, и в парторганизацию, чтобы неверного мужа пропесочили как следует на общественном собрании.

Женщины это знали, и многие, пусть и неосознанно, но этим своим положением пользовались. За счёт действовавшей тогда общественной морали они имели своего рода «моральную» власть над своими мужчинами.

А потом СССР распался, и браки тоже посыпались. Мужчины уходили от своих жён после двадцати и даже тридцати лет совместной жизни, как будто ждали этого шанса всю свою жизнь. Вылетали из этих браков словно пробки из-под шампанского: заводили любовниц, новые семьи – в общем, жгли не по-детски. Прежние жёны оказывались у разбитого корыта, но это полбеды. Действительная трагедия состояла в том, что многие не умели без своих мужей жить.

У женщины, которая столько лет провела «за каменной стеной» брака, могло не быть дельной профессии, а тем более какой-то коммерческой хватки. То есть иногда они даже прокормить себя не могли, не говоря уж о том, чтоб «зажечь». Детям было на них наплевать (наплевательство тогда вообще стало входить в моду). Круг общения – никакой, потому что все свои эмоции они растратили на то, чтобы и самим страдать, и над мужьями измываться: «Я потратила на тебя свои лучшие годы!» и т. д.

Допускаю, что и мужья эти были, прямо скажем, не подарок. Но и они, справедливости ради, не находили потом счастья. После стольких-то лет существования в патологическом браке (в котором они сами, со своей стороны, в равной мере участвовали) это непросто. Но не наша задача решать, кто был здесь прав, а кто виноват. Перед нами лишь факт – люди жили в долг, а потому счёт, пусть и с большой отсрочкой, был выставлен им обоим.

Когда нищий берёт в долг у нищего – это почти всегда заканчивается поножовщиной.

Что ж, давайте с этим разберёмся. Прежде всего по заведённой нами традиции посмотрим правде в глаза. Разве кто-то из нас думает, что живёт в долг? Замечали за собой подобное? Почти уверен, что нет. Мы даём в долг – где чувства, где силы, а кому и средства. Мы даём! У нас берут! Мы привыкли так думать.

Хорошо, допустим. Но посмотрите на своих близких – они вами по-настоящему довольны, вы делаете их счастливыми? Если да, то вы правы – они точно на вас наживаются и в неоплатном долгу перед вами! Но боюсь, это не совсем так или даже совсем не так.

Конечно, вам кажется, что это вы от них страдаете, а не они от вас.

Кто-то из них чёрствый и не нежный, кто-то вас и ваши чувства игнорирует, кто-то не понимает, не ценит и не уважает, кто-то и вовсе откровенно пользуется вами и «думает только о себе».

Они должны вести себя по-другому, правда? Они должны вам всё это – понимание, уважение, нежность, любовь и т. д.

А знаете, почему вы так думаете? Потому что мы кажемся себе прекрасными! Удивительными и замечательными! Просто находкой какой-то расчудесной!

А знаете, почему это не работает? Потому что они думают о себе так же. Все вокруг уверены в том, что они – заветный приз, сказочный клад и счастье на все времена.

Каждый из нас – как та кружка с логотипом университета: в два раза дороже цены, которую другие готовы за неё заплатить. Причём мы бы и сами за неё столько не дали, но вот на витрине ценник ставим будьте-нате! А к «распродаже» да «беспонтовым скидкам» не готовы ни при каких обстоятельствах.

Мы, на худой конец, на жертву можем пойти – отдать себя «за бесценок», а по существу – одолжить. Только вот с другой стороны находится человек, который абсолютно уверен, что цену он заплатил справедливую и реальную. Ну да, она в два раза ниже той, что мы сами себе назначили, но кого интересуют наши

тараканы?

Всё это, понятное дело, работает и в обратную сторону: ваш партнёр – друг, любовник, супруг, сотрудник, коллега, начальник и т. д. – все в аналогичном положении! Все в собственных глазах стоят в два раза дороже, чем мы готовы за это заплатить и чем мы, понятное дело, за это платим. Конечно, они недовольны – ещё бы! Мы их не ценим!

Так-то и образуются эти виртуальные долги: все товары на рынке переоценены, никто за них платить эту цену не собирается, но жить-то надо – и начинаем пользоваться. Типа в кредит, а там разберёмся. Ну и разбираемся потом с пеной у рта и набором претензий космического масштаба и космической же глупости.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Сноски

1

Современные методы исследования работы головного мозга: фМРТ – функциональная магнитно-резонансная томография, ОФЭКТ – однофотонная эмиссионная компьютерная томография.

Купить: https://tellnovel.com/kurpatov_andrey/krasnaya-tabletka-posmotri-pravde-v-glaza

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити