

АНДРЕЙ  
КУРПАТОВ



ВСЯ ПРАВДА  
ОБ УСПЕХЕ

# КРАСНАЯ ТАБЛЕТКА-2

СПИСОК

ИЗДАТЕЛЬСТВО «СПИСОК»

СЕРИЯ «СПИСОК»

## Annotation

“Как достичь успеха?”- это, кажется, сейчас самый актуальный вопрос. Нам постоянно рассказывают про какой-то “успешный успех”. Обещают сакральное знание о том, как к нему прийти. Пичкают историями об успешных людях, и вообще мотивируют как могут. Но все это, как вы знаете, не работает. Эта книга о том, что такое “успех” с научной точки зрения. Вы познакомитесь с нейрофизиологическими механизмами, определяющими успешность человека. Вы узнаете, что нейронаука, отвечает тем, кто говорит: ” Я не знаю, чего хочу и “Я не знаю, как себя заставить что-то делать”. Наука уже знает правду о нас и о так называемом “успехе”. А вы готовы узнать её?

---

- 
- ○ [ДИСКЛЕЙМЕР](#)
- [Глава первая. Лемминги рода человеческого](#)
  - 
  - [Счастливы ли знаменитые?](#)
    - [БЕСКОНЕЧНЫЙ МАРАФОН И КОНКУРЕНЦИЯ](#)
  - [Богаты ли богатые?](#)
    - 
    - [ФИНАНСОВЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ](#)
    - [ГЕНИАЛЬНЫЕ БОГАЧИ](#)
  - [Ненормальные](#)
    - [ПАССИОНАРНОСТЬ, \\_\\_\\_\\_\\_ ГЕНИАЛЬНОСТЬ, БЕЗУМИЕ...](#)
  - [Обречены на свой мозг](#)
    - 
    - [НЕ ВЯЛОТЕКУЩАЯ МЫСЛЬ...](#)
    - [ТИПЫ МЫШЛЕНИЯ И СТРАТЕГИИ «УСПЕХА»](#)
  - [Энергия бьёт](#)
    - 
    - [ПЕЙСМЕЙКЕРЫ ГОЛОВНОГО МОЗГА](#)
    - [НЕМНОГО О ЛИЧНОМ...](#)
    - [РОЖДЁННЫЙ БЫТЬ ВЕЛИКИМ...](#)

- Хвалёная пирамида
  - 
  - НЕ ПОВЕЗЛО  
САМОАКТУАЛИЗИРОВАТЬСЯ...
- Глава вторая. Знаю и хочу.
  - 
  - Хорошая мина при дурной игре
    - 
    - ОДНОГО ЗНАНИЯ МАЛО...
    - ДЛЯ НЕВЕРУЮЩЕГО ФОМЫ...
  - Три фундаментальные ошибки
    - 
    - ИНТОКСИКАЦИЯ ГУМАНИЗМОМ
    - ПРИЧУДЫ ЭВОЛЮЦИИ
  - Знания превосмогают
    - 
    - КАРТА И ТЕРРИТОРИЯ, МОДЕЛЬ И РЕАЛЬНОСТЬ
    - МЕТАСОЗНАНИЕ-2
  - Информация на карте
    - 
    - ПАРАДОКС ИСТЕРЛИНА
  - Жалость к себе
    - 
    - КАК ОЩУЩАЕТСЯ СТРАДАНИЕ?
    - «ЗАБОТА О СЕБЕ»
- Глава третья. Принуждение к успеху.
  - 
  - Как себя заставить?
    - 
    - ЦИФРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ
  - Что делать?
    - 
    - КРУГ КОМПЕТЕНЦИИ
  - А есть ли смысл?
    - 
    - ДРУЖБА НА РАБОТЕ
    - В ПОИСКАХ СОЦИАЛЬНОСТИ...
- Глава четвертая. Будущему быть
  - 
  - Как захотеть?
    -

- [АКЦЕПТОР РЕЗУЛЬТАТА ДЕЙСТВИЯ](#)
  - [ПЕРЕДЕЛАЙТЕ РЕАЛЬНОСТЬ ПОД СЕБЯ](#)
  - [УСТАНОВКА НА РОСТ](#)
  - [Ускорение времени](#)
  - [Проблемы с памятью](#)
    - 
    - [ОНИ ЗАБЕРУТ НАШУ РАБОТУ](#)
  - [Твоя доминанта](#)
    - 
    - [ОДИН ИЗ ТРЁХ ЗАКОНОВ МОЗГА](#)
    - [КОГНИТИВНАЯ НАГРУЗКА](#)
  - [Реальность катастрофы](#)
    - 
    - [СЕКСУАЛЬНОЕ БУДУЩЕЕ](#)
    - [НЕДООЦЕНИЛ АДАПТИВНОСТЬ](#)
  - [Заключение](#)
  - [notes](#)
    - [1](#)
    - [2](#)
    - [3](#)
    - [4](#)
    - [5](#)
    - [6](#)
    - [7](#)
    - [8](#)
    - [9](#)
    - [10](#)
    - [11](#)
    - [12](#)
    - [13](#)
    - [14](#)
    - [15](#)
    - [16](#)
- 

ДОКТОР  
АНДРЕЙ КУРПАТОВ  
КРАСНАЯ ТАБЛЕТКА-2

Вся правда об успехе  
**книга для интеллектуального меньшинства**  
**абсолютно не рекомендована тем, кто готов по любому  
поводу оскорбиться**

Санкт-Петербург

2020

УДК 159.9 ББК 88.37 К 93

*Эксклюзивный обладатель прав на серию книг Курпатова  
А. В. «Академия смысла»*

ООО «Издательский дом «Нева»

Курпатов А. В.

К 93 Красная таблетка-2. Вся правда об успехе / Андрей Курпатов. – СПб: ООО «Дом Печати Издательства Книготорговли «Капитал», 2020. – 352 с.: ил. – (Серия «Академия смысла»).

ISBN 978-5-6043608-0-4

«Как достичь успеха?» – это, кажется, сейчас самый актуальный вопрос.

Нам постоянно рассказывают про какой-то «успешный успех». Обещают сакральное знание о том, как к нему прийти. Пичкают историями об успешных людях и вообще мотивируют как могут. Но всё это, как вы знаете, не работает.

Эта книга о том, что такое «успех» с научной точки зрения. Вы познакомитесь с нейрофизиологическими механизмами, определяющими успешность человека. Вы узнаете, что нейронаука отвечает тем, кто говорит: «Я не знаю, чего хочу» и «Я не знаю, как себя заставить что-то делать».

Наука уже знает правду о нас и о так называемом «успехе». А вы готовы узнать её?

УДК 159.9 ББК 88.37

[www.vk.com/av.kurpatov](http://www.vk.com/av.kurpatov)

[www.facebook.com/av.kurpatov](http://www.facebook.com/av.kurpatov)

[www.youtube.com/andreykurpatov](http://www.youtube.com/andreykurpatov)

[www.instagram.com/kurpatov\\_official](http://www.instagram.com/kurpatov_official)

ISBN 978-5-6043608-0-4 © А. В. Курпатов, 2019

© ООО «Дом Печати Издательства Книготорговли  
«Капитал», 2020 © ООО «Издательский дом «Нева», 2020

Оглавление

[ДИСКЛЕЙМЕР](#)

[Глава первая. Лемминги рода человеческого](#)

[Счастливы ли знаменитые?](#)

[Богаты ли богатые?](#)

[Ненормальные](#)

[Обречены на свой мозг](#)

[Энергия бьёт](#)

[Хвалёная пирамида](#)

[Глава вторая. Знаю и хочу.](#)

[Хорошая мина при дурной игре](#)

[Три фундаментальные ошибки](#)

[Знания преодолевают](#)

[Информация на карте](#)

[Жалость к себе](#)

[Глава третья. Принуждение к успеху.](#)

[Как себя заставить?](#)

[Что делать?](#)

[А есть ли смысл?](#)

[Глава четвертая. Будущему быть](#)

[Как захотеть?](#)

[Ускорение времени](#)

[Проблемы с памятью](#)

[Твоя доминанта](#)

[Реальность катастрофы](#)

## Заключение

*Самому дорогому, самому любимому моему человеку –  
Сонечке Курпатовой-Ким*

Лучшее время, чтобы посадить дерево, было 20 лет назад.  
Следующее лучшее время – сегодня.

### **КИТАЙСКАЯ ПОГОВОРКА**

«Как обхитрить мозг?», «Как быть крутым?», «Лень и поиск предназначения»... Сейчас, когда я пишу эту книгу, это три самые просматриваемые лекции на моём YouTube-канале. И мне кажется, этим всё сказано.

Перечитайте названия ещё раз, произнесите их вслух для большей ясности, вдумайтесь: «Как обхитрить мозг? Как быть крутым? Лень и поиск предназначения». Популярность этих тем – симптом. Симптом страшной болезни – надежды на лёгкий успех.

Пробегая глазами по заголовкам, случайный посетитель страницы, возможно сам того не понимая, ищет секрет лёгкого пути к успеху и прекрасной жизни. И картинка в его голове, надо полагать, складывается просто суперская:

- **обхитрим свою лень** (иначе, видимо, он и не надеется её побороть);

- **найдем своё предназначение** (какое-то мифическое, которого нет и быть не может, и всё это сказки про белого бычка);

- **а потом станем крутыми** (и будем, я так понимаю, упиваться ленью своей роскошной жизни).

Да, план выглядит роскошно! Как у Льюиса Кэрролла: «План, что и говорить, был превосходный: простой и ясный, лучше не придумать. Недостаток у него был только один: было совершенно неизвестно, как привести его в исполнение».

Названия моих лекций могут ввести в заблуждение только тех, кто совершенно не знаком с научным подходом и не знает, чем я занимаюсь. Если вы читали «Красную таблетку», вы понимаете:

- мозг не обманешь (обычно дело обстоит как раз прямо противоположным образом), можно лишь поставить его в условия, когда он сам захочет сделать то, что вам необходимо, но для этого вам тоже потребуется мозг;

- «крутизна» на самом деле не в деньгах и не в славе, а в умении использовать ваш интеллектуальный потенциал и в готовности осмысленно и достойно прожить свою жизнь;

- наконец, никакого особого предназначения у нас нет, а те, кто его ищет, просто ленятся, вместо того чтобы взять на себя ответственность за собственную жизнь.

Боюсь, случайные посетители моего YouTube-канала, клюнувшие на эти «сладкие», как им показалось, темы, чувствуют себя разочарованными, ознакомившись с содержанием лекций. По крайней мере, подписчиков у меня в разы меньше, чем просмотров у этих «хитов».

Да, я многих разочаровываю, говоря правду. Подавляющее большинство людей не хотят её знать, они хотят того, чего хотят, – чего-то приятного, что будет тешить их самолюбие и оберегать от стресса.

Большинству куда приятнее верить в глупости, которыми наводнено массовое сознание, чем знать, как всё обстоит на самом деле. Глупостями можно тешиться, а знания предполагают труд и напряжение сил.

Все вы слышали эти мантры, и причём тысячи раз: «найди себя», «почувствуй своё предназначение», «нужно просто захотеть, и всё получится», «визуализируй свою мечту» – и так далее и тому подобное.

Всё это звучит крайне художественно и воодушевляюще!

**Но это лишь мантры, и бессмысленно отрицать правду: лёгких путей нет. Существой такой «лёгкий путь» – все вокруг вас давно были бы успешными и счастливыми. Что, конечно, далеко не так, если судить не по инстаграмм, а по фактическому положению дел. Скорее, наоборот – мир полон неудачниками, и лишь единицам удаётся не попасть в их число.**



Только сложный путь даёт шанс получить что-то по-настоящему ценное, сделать нечто реально важное (или, если угодно, крутое). Немногие способны пройти этот путь – выдержать все нагрузки, справиться с неизбежными тяготами и ограничениями, победить в естественной конкуренции с другими интересантами, имя которым легион.

Всё хорошее, стоящее, ценное – дефицитно. С этим ничего не поделать. Кто-то скажет, что это неправильно, возропщет, что мир несправедлив. Но я не соглашусь: мир как раз-таки беспристрастно справедлив – он даёт лучшее тем, кто готов заплатить за это должную цену, сполна. И лишь тем, кто платит за себя сам.

Но, пожалуйста, не подумайте, что я кого-то за что-то агитирую или к чему-то призываю. Упаси господь! Как я писал в «Красной таблетке»: не хотите избавляться от иллюзий – не надо, не хотите неприятной правды – пожалуйста, не читайте эту книгу, не хотите меняться – сдайте её на макулатуру и забудьте как страшный сон.

Сейчас я могу это лишь повторить: не хотите узнать, в чём состоит сложный путь, который потенциально ведёт к ощутимым достижениям, жалко вам расставаться с милыми сердцу иллюзиями и надеждами – значит, эта книга не для вас.

Как сказал когда-то Уинстон Черчилль, «возможности всегда являются нам в рабочем комбинезоне и с лопатой в руках». Кто ждёт их в костюме «добрého волшебника», «сказочного принца» или «тётушки-феи» – прекратите читать эту книгу немедленно!

\* \* \*

Многие ругали меня за «Предупреждение» к первой книге, написанное в том же духе, что и это. Мол, «Зачем так стращать?» «Зачем запугивать читателя?» «Что это за дешёвые маркетинговые трюки?!».

Мои критики, кажется, не поняли главного – это не бутафория, я абсолютно серьёзен. Не стращаю, не запугиваю. Это просто правда.

Если вам комфортно жить в розовом мире с прекраснóдушными единорожками – ваше право. Не хочу портить эту чудную идиллию. Когда человек узнаёт, как дела

обстоят на самом деле, ему приходится или принять правду, или потратить уйму сил на то, чтобы её «развидеть».

Так зачем напрягаться и рисковать? Лучше сразу обойти все эти неприятные подробности стороной и не будить, так сказать, лихо.

Да, наш мозг – гений иллюзий, лжи и самооправданий. Так что если вы держитесь за свои иллюзии мёртвой хваткой, никакая книга вас от них не избавит. Но в подсознание может заползти червь сомнений, будет глодать вас изнутри, а это – то ещё удовольствие.

Если вы в принципе мечтаете о чудесах и волшебстве, вы несчастны. В противном случае вам бы не понадобилось придумывать эти психологические костыли. А что если у вас внутри поселится ещё и этот червь? Придётся постоянно оправдываться, придумывать для самого себя всё более и более нелепые, абсурдные объяснения множащимся в вас сомнениям и противоречиям.

Ну, право, с моей стороны было бы верхом бестактности не предупредить вас об этих последствиях: если вы узнаете и поймёте то, о чём я буду рассказывать в этой книге, возможно, обратного пути в мир розовых единорогов уже не будет.

**В конечном счёте, всё так и работает. Мы принимаем те или иные решения, исходя из знаний, которые у нас есть. И даже если вы с чем-то несогласны, но эти знания уже у вас есть, они будут влиять на ваши решения и на вашу жизнь.**

Если же эти знания ещё и соответствуют действительности, которую вы пытаетесь отрицать, то ваше положение и вовсе незавидно. Вы окажетесь тем самым учеником дзен, которому нужно пройти через мост, не думая о розовом слоне. После того как вы узнаете, о чём вам не надо думать, вы начнёте про это думать, и это перевернёт всё...

Так что эта книга действительно может обхитрить ваш мозг. Он ленив, изворотлив, но не настолько, чтобы игнорировать то, что узнал. Да, его мечта, будем честны, положить вас на диван с гипотетическим миллионом долларов в кармане и пассивным доходом на все времена.

А тут заявляется Курпатов со своей неудобной правдой, что, мол, такому не бывать. Эта горошина закатывается под

перину, и со спокойным лежанием покончено – она не даст вам им насладиться.

Не хочу никому и ничего навязывать. Более того, я прекрасно понимаю, что насильно мил не будешь. Да это и бессмысленно. Поверьте, куда лучше быть интересным тем, кто способен тебя понять, чем даже любимым, но абсолютно непонятым.

Уж лучше оказаться непонятым и отвергнутым, чем участвовать в этом бездумном карнавале. Так, по крайней мере, честнее.

Обе «Красные таблетки» – и эта, и предыдущая – написаны для тех, для кого они написаны. То есть *не для всех*, а только и именно для тех, кому они нужны.

Если вы не из их числа, то я искренне прошу прощения и тут же прошу меня уволить. И это отнюдь не поза.

**Если человек думает, что его жизнь кого-то интересует, кроме него самого, он заблуждается (даже близким мы нужны какими-то, в каком-то своём качестве, а вовсе не сами по себе – не надо питать иллюзий). Но дважды заблуждается тот, кто не осознаёт, что его жизнь нужна ему самому.**

Именно об этом книга, которую вы держите в руках: о нужности вашей жизни для вас. Звучит странно, я понимаю. Ведь все мы боимся за свою жизнь – не хотим болеть, умирать. Но ощущаем ли мы её нужность для себя? Какой должна быть наша жизнь, чтобы мы были ею довольны?

Меньше всего мне бы хотелось прослыть агитатором за «светлое будущее».

Во-первых, светлым на фоне разворачивающейся уже Четвёртой мировой войны оно точно не будет. Наше будущее полно сложностей и абсолютно нетривиальных вызовов: с одной стороны – трансформация экономики и тотальная безработица, а с другой – социальная аутизация, цифровая зависимость, инфантильный эгоцентризм, информационная псевдодебильность.

Как минимум, наше будущее обещает быть непростым, но это наше будущее, наша жизнь – другой не будет, и её надо прожить.

Во-вторых, я не верю в «мотивацию» – мол, давай, оторви попу от дивана, сделай что-нибудь, ты можешь! Кого-то, вероятно, мотивирующие речи способны подтолкнуть к действиям. Но если к действиям не прилагаются знания и инструменты, то лучше бы уж этот человек продолжал бездействовать, честное слово.

Впрочем, если у вас есть знания и инструменты, то на диване вы не залежитесь. Жизнь – штука более чем непростая, и когда понимаешь это (на самом деле, без дураков), бездействовать просто невозможно.

Ты смотришь вперёд, видишь, насколько всё зыбко, условно, ненадёжно, временно, и начинаешь сучить лапами. Да, в ужасе. А как иначе? Что ещё способно мотивировать вас по-настоящему? Единороги?.. Даже если так, их нет!

Свою задачу я вижу в том, чтобы дать вам эти знания и инструменты, попытаться показать максимально полную и достоверную картину реальности.

Я не могу обещать, что будет легко. Более того, я не уверен в своих рецептах на сто процентов, ведь недостаточно просто выписать человеку лекарство, он должен его ещё и принять (в нашем случае – и в самом деле понять, о чём идёт речь).

Но как бы там ни было, доктор Курпатов предлагает вам побороться с болезнью «надежда на лёгкий успех». «Красная таблетка-2» начинается.

## ДИСКЛЕЙМЕР

Быть может, кто-то подзабыл, а кто-то и вовсе не читал первую «Красную таблетку», поэтому вот кратенько описанная в ней правда о человеке:

- реальность, в которой мы живём, условна и ограничена;
- свободы воли у нас нет, а языка своего мозга мы не понимаем;
- мы мним себя центром мироздания, но на деле являемся лишь его артефактом.

Речь – я надеюсь, все понимают – идёт не об абстрактном человеке, а о нас с вами – о каждом из нас конкретно. Проблема ведь в том, что мы приятную правду о себе слышать готовы, а неприятную и фрустрирующую – нет, относим её к другим.

Мол, да, другие люди живут в выдуманном мире, произведены своим глупым мозгом и мнят себя бог знает кем. Но так правда не работает, точнее, это уже и не правда вовсе.

Правда – это когда я принимаю всё, о чём идёт речь в «Красной таблетке», на свой счёт, рассматриваю применительно к своей собственной жизни: **это мой собственный мир – одна сплошная бутафория, это мой мозг дурачит моё чванливое сознание, и это мои заблуждения таковы, что я не могу вырваться за пределы своей субъективности.**

Если я могу всю эту нелюбимую правду примерить на себя, принять её, сжиться с ней, тогда от этой «таблетки» и будет толк. Если же всё нехорошее и неприятное – это не со мной, это с другими, а мне же, пожалуйста, только приятные новости и райские кущи, то моё «лечение» не поможет, и толку от чтения книги не будет никакого.

Всё, что сказано здесь и сейчас о первой книге «Красная таблетка», в полной мере относится и к той, что вы сейчас держите в руках. На её страницах не будет ничего обнадеживающего, не будет никаких приукрашиваний, ложных надежд и мотивационных призывов, а только набор

сухих фактов. Возможно, для кого-то даже слишком сухих. До горловых спазмов.

С другой стороны, я как считал первую «Красную таблетку» необыкновенно оптимистичной книгой, так и считаю. И про эту я думаю то же самое: она избавляет от иллюзий, показывает территорию движения и позволяет вашему мозгу увидеть, что для него действительно важно. Ничего более оптимистичного я, простите, даже представить себе не могу.

На этом, думаю, нам пора закругляться с вводной частью и переходить непосредственно к мясу. И начнём мы, как нетрудно догадаться, с разоблачения самого понятия «успех».

## Глава первая. Лемминги рода человеческого

Успех – это ещё не точка,  
неудача – это ещё не конец;  
единственное, что имеет значение, –  
это мужество продолжать борьбу.

### УИНСТОН ЧЕРЧИЛЬ

Прежде чем начнём наше «лечение» от «успеха» ради успеха, надо, я полагаю, разобраться с диагнозом. Не хочется оказаться в плену языковых игр и наделать в связи с этим лишних глупостей.

В тексте я буду часто брать слово «успех» в кавычки. Прежде всего потому, что на самом деле не вполне понятно, о чём именно говорят люди, когда грезят о каком-то абстрактном «успехе», которого они вроде как собираются достичь.

- Ты чего хочешь добиться в жизни?
- Успеха!

Правда, я не понимаю, о чём речь. Можно, мне кажется, хотеть добиться определённого социального положения, какого-то объёма капитала, например, или некой публичности и узнаваемости – типа «славы». Это как-то можно себе представить. Но что значит добиться «успеха»? Всего вместе и сразу?

То есть если человек станет непубличным миллиардером, то это не «успех», правильно? Но если он социофоб какой-нибудь и вообще всю эту публичность на дух не выносит – что тогда? А если одних денег для «успеха» достаточно, то какова эта сумма, после которой начинается «успех»?

Любят говорить, например, про миллион долларов. «Вот был бы у меня миллион долларов...» И это «успех»? Поверьте, все, кто имеет миллион долларов, скажут вам, что это, конечно, неплохо, но это «ни то ни сё».

Или вот узнаваемость – её тоже традиционно считают признаком «успешности». Но о какой именно узнаваемости

идёт речь? Не абы какой, я так понимаю, – или абсолютно всё равно?

Есть, например, «слава» у Моники Левински после её интрижки с Биллом Клинтонем. Есть и у серийных убийц, о которых потом целые сериалы снимают, или у героев программы «Пусть говорят»/«Прямой эфир». У лауреатов Шнобелевской премии есть известность, у провалившихся шпионов или у Брейвика с Ассанжем. Это всё норм?

Пишу всех этих персонажей через запятую не потому, что друг с другом их сравниваю. Нет, речь просто об известности, а она, как мы видим, бывает разной. Это, конечно, тоже своего рода «успех».

И по сути подобный «успех» мало чем отличается от «успеха» исполнителей одного хита, который они потом до старости лет поют на корпоративах. Или, например, у актёров одной роли, у олимпийского чемпиона, выигравшего свою медаль и канувшего в небытие...

Список можно продолжать. И согласитесь, без «успеха» их жизнь, в каком-то смысле, точно не обошлась. Такова, впрочем, участь большей части успешных «селебрити»: они, в подавляющей своей массе, не звёзды на все времена, а калифы на час.

А есть, например, посмертный «успех»... Это «успех» или «неуспех»? Если «неуспех», то вот список этих «неудачников»: Галилео Галилей, Ян Вермеер, Иоганн Себастьян Бах, Винсент Ван Гог, Франц Кафка, основатель современной генетики Грегор Мендель и современной антисептики Игнац Земмельвейс. И это только верхушка айсберга.

Так что давайте прежде всего признаемся себе или решим для себя, что «успех» – вещь, мягко говоря, не вполне однозначная. По большому счёту это лишь загадочный фантазм, большой культурный миф, который и путает нам, судя по всему, все карты.

Нас инфицировали мифом об «успехе». Возможно даже, именно поэтому вы держите сейчас в руках эту книгу. Родители и учителя хотели, чтобы мы стали «успешными». Об «успешности» нам рассказывают глянец, телевизор и разные блогеры – мол, давай, жги, успех ждёт!



Но знаете ли вы, к чему стремитесь, заявляя о своём желании добиться «успеха»? К сожалению, я нигде не нашёл внятного определения «успеха». Одно сплошное – пойдти туда – не знаю куда, найди то – не знаю что.

Но мы думаем, что раз люди говорят, значит, что-то такое должно быть. И мы ходим, ищем, не находим, разочаровываемся и... снова отправляемся на поиски.

Поэтому начать я хочу не с абстракций, а с людей: я расскажу вам кое-что о людях, которых, наверное, можно назвать «успешными». Сами они о себе так, скорее всего, не скажут, но если спросить обывателя, посчитает ли он такого-то человека «успешным», то тот, вероятно, ответит, что да, посчитает.

Что же движет этими успевшими преуспеть? И каковы психологические механизмы неизбежной практически девальвации их чувства собственной «успешности»? Как получается, что признаваемые «успешными» люди за редким исключением сами таковыми себя не считают?

## Счастливы ли знаменитые?

Слава – это когда тебя знают люди, которых ты не желаешь знать.

### НАТАЛИ БАРНИ

Так случилось, что я в каком-то смысле специализируюсь на «успешных» людях: одним из них я оказывался нужен, с другими вместе работал, а с кем-то нам вместе просто интересно.

Это произошло после моей телевизионной популярности, а потом в значительной степени потому, что я руководил крупнейшей в России компанией по производству телевизионного контента – «Красный квадрат».

Так что «успешных» людей я узнал, как говорится, и в печали, и в радости, а также в работе и совместной деятельности, это, должен вам сказать, не менее ценно. Что видно с одного ракурса, не всегда видно с другого. Мне же повезло менять эти точки обзора, и неоднократно.

Причём, не считая нынешних обитателей Олимпа, мне посчастливилось знать и представителей старой, так сказать, школы: от Михаила Сергеевича Горбачёва, Виктора Степановича Черномырдина или, например, Алишера Бурхановича Усманова до Елены Васильевны Образцовой, Иосифа Давыдовича Кобзона, Романа Григорьевича Виктюка, Александра Николаевича Сокурова... И, к счастью, многих-многих других. Но это уже особая история.

В общем и целом, мне удалось увидеть, если так можно выразиться, много совершенно разных «успехов»: в бизнесе, шоу-бизнесе и кино, политике, масс-медиа и науке, в классических жанрах искусства – музыке, театре, живописи, ну и, конечно, в новых отраслях, связанных с современными технологиями и интернет-интертейментом.

Среди этих людей есть и действительно достаточно богатые, влиятельные и те, кто лишь пытается произвести впечатление состоятельных людей «со связями» (это часть их имиджа, о чём публика, как правило, не догадывается).

Есть те, чья слава уже никуда от них не денется, – можно смело бронзоветь, а есть те,

кому приходится за неё бороться, причём ежечасно и даже ежесекундно, чтобы хотя бы не слишком растерять достигнутые результаты.

Тут, правда, не всегда даже понятно, кому, что называется, завидовать: тем, кто уже состоялся дальше некуда, или же тем, кто всё ещё борется за успех своего бизнеса и за свою популярность днём и ночью. Казалось бы, ответ очевиден, но это далеко не так...

Вообще говоря, «успешные» люди таковыми себя не считают (если бы они так думали, то, поверьте, я бы знал). О своей успешности «успешные» люди говорят в двух случаях:

- или если это какое-то официальное заявление: интервью для прессы, обращение к коллегам в публичном поле, бравада потехи и самомнения ради – то есть не потому, что на самом деле так думают, а потому что должны так говорить;

- или признание в собственной «успешности» звучит у них вот в такой формулировке: «Ну я же вроде успешный человек – всё, что нужно, есть. И даже намного больше, чем нужно... Но сказать, чтобы это было то, чего я на самом деле хотел, нельзя».

Есть, впрочем, ещё и третий вариант, но он, скорее, клинический: человек страдает специфическим неврозом – ему так страшно показаться неуспешным, что он буквально из штанов (или платья) выпрыгивает, демонстрируя окружающим свой «успех». Понятно, что если бы такой человек и вправду считал себя успешным, то не устраивал бы весь этот цирк.

Наверное, те из моих читателей, которые всё ещё верят, будто за морями, за долами есть мир успешных и счастливых людей, где «всё прекрасно и удивительно», думают сейчас, что мои знакомые «слишком много кушать, в смысле зажрались». Мол, ты богатый, на улицах тебя узнают – что ещё может быть нужно?!

Вот, собственно, об этом «нужно» сейчас и речь.

Если вы решаетесь зачем-то встать на путь к «успеху», вы должны знать, что эта дорога из жёлтого кирпича заканчивается глухой стеной волшебного Изумрудного города.

Там, за этой стеной, одним приходится изо дня в день изображать из себя волшебников, которыми они не являются. Другим – ходить в зеленых очках, чтобы не замечать, что под ногами вовсе не изумруды, а обычное битое бутылочное стекло.

**«Успешные» люди – точно такие же люди из плоти и крови, как и каждый из нас. Они устают, болеют, тревожатся, разочаровываются, обременены множеством дел, обязательств, ответственностью и прочей головной болью, которую и вообразить-то трудно, потому что, пока не почувствуешь её, на своей шкуре не ощутишь – не поймёшь.**

При этом все вокруг относятся к «успешному» человеку так, словно он железный, «со всем справится», а «ошибаться не может и не должен», потому что – богатый, звезда и, вообще, «нам бы так, мы бы не жужжали». Да нет, жужжали бы, и ещё как!

Когда вы вдруг оказываетесь на виртуальной вершине «успеха», ожидания в отношении вас повышаются – теперь вы должны, буквально обязаны соответствовать определённым стандартам, которые сидят в голове у тех, кто вроде как в этой странной игре находится теперь ниже тебя.

Впрочем, что значит «ниже»?.. Это ведь своего рода игра такая: другие люди признают в тебе «успех», а за это ты должен соответствовать их ожиданиям. То есть тебя за твои старания взяли на работу, чтобы ты работал ещё больше и так, как нам, публике, нравится.

Если ты звезда, например, то должен нас – свою публику – любить, причём до щенячьего визга. Стараться, чтобы мы были в восторге, шутить и развлекать каждого из нас, чтобы мы не заскучали. Это как если ты богатый, то должен всем деньги раздавать – у тебя же их пруд пруди и куры не клюют, а другим надо позарез! Логично же, да?

Но правда в том, что «звёзды» не любят свою публику (по крайней мере, так, как они говорят об этом). Публика – это работодатель «звезды», в прямом смысле слова: без неё у «звезды» не будет её «звёздной работы».

А вот вы любите своего работодателя? Что-то я сомневаюсь. А что вы говорите, завидев начальника в офисном

коридоре? Да, правильно: «Здравствуйте, Иван Иванович! Счастье видеть Вас! Ура-ура!» Так что не удивляйтесь этой публичной позе звёзд, она закономерна. Но если всё-таки решитесь обвинить их в лицемерии, то присмотрите сначала камень и для себя, по одному старому доброму совету.

И мало того, что работодатель у «звезды» зачастую привередливый и капризный, он ещё и очень неоднородный. Это не просто генеральный директор какой-нибудь, а целый совет директоров, в котором есть и те, кто вправду любит, поддерживает, но есть и те, кто ненавидит, и люто.

Причём голос последних субъективно звучит куда отчётливее, чем восхищение первых. Если вас в какой-то компании десять раз похвалили и всего лишь один раз грубо послали на три буквы, вы захотите появиться в ней вновь? Вряд ли. А у «звезды» просто нет выбора, это её работа – появляться и улыбаться несмотря ни на что.

Да, наверное, это не слишком приятная правда, но со сцены «звёзды» врут о своей любви к публике. Врут или привирают – это уж не так важно. Но то, что выдают желаемое за действительное, – факт.

«Звёзды» прекрасно понимают, что это часть их работы – улыбаться, льстить, говорить комплименты и восхищаться: «Боже, какие же вы невероятные! Я вас обожаю!» Такая работа, в противном случае в следующий раз публика не придёт в зал, а шоу должно продолжаться.

Публике нужно, чтобы её не только развлекали, удивляли, восхищали, но ещё и гладили по головке – говорили, что она невероятная, крутая, лучшая, любовь «звезды» на все времена. Публика за это заплатила, и она это получает. В целом всё честно, но не просто. По крайней мере, для «звезды».

**Быть «звездой» – это не значит сиять. Быть «звездой» – это значит работать такую «звёздную» работу. Да, это просто такая работа. В целом весьма утомительная и напряжённая.** Ты постоянно должен быть в форме и держать самого себя в руках, несмотря на регулярный стресс и неизменный риск и страх облажаться.

Как обычный человек представляет себе «известность»? Он думает, наверное, что эти – известные – люди живут в каком-то другом, дивном мире, где всё иначе. Как-то волшебным

и божественно... Ну Изумрудный же город, конечно! Такой странный, наивный фантазм.

Да, известных людей узнают в общественных местах, восхищаются ими, бьются в восторге и иногда даже боготворят. Но кто думает о том, каково самим этим известным людям, которым нигде, кроме как за теми упомянутыми стенами, нет покоя – возможности быть собой, естественными, без постоянной работы на публику?

Мир «успешных» людей сам по себе вполне обычный, если, конечно, не считать множества обременений, включая непрестанную борьбу с продюсерами, владельцами СМИ и журналистами, дистрибьюторами их творчества, администраторами всех видов и мастей, чиновниками, другими звёздами. А характеры там у всех как на подбор – будьте-насте!

Вы просто представьте себе это... Как можно и в самом деле любить аудиторию, перед которой ты вынужден постоянно заигрывать, следить за её реакцией, переменой вкусов, трендами, конкурентами?

**Известный человек – заложник своей известности: он должен соответствовать своему имиджу, даже если он ему не очень органичен, и жить в постоянном страхе не оправдать ожидания аудитории, потому что разочарованная в своих ожиданиях аудитория безжалостна.**

И не важно, о ком идёт речь – об артисте, музыканте, телеведущем, писателе, художнике, спортсмене, политике... Все они находятся под постоянным гнѐтом этого страха – потерять ту самую известность, которую они некогда обрели и которая теперь взяла их в психологический плен.

## **БЕСКОНЕЧНЫЙ МАРАФОН И КОНКУРЕНЦИЯ**

Профессиональный спорт – это тяжело. Если спортсмены падают без сил после преодоленной дистанции, хромя покидают каток, еле передвигаются после боя – это нас не удивляет. Удивлять нас должно то, что «звѐзды» всегда улыбаются – веселы и налегке.

Работа звезды: концерты, гастроли, репетиции, записи, съёмки – это реальный, изматывающий труд. Который, впрочем, несравним с эмоциональной нагрузкой. Ведь надо всё и всех контролировать – людей, оборудование, пиар, каналы коммуникации и т. д.

Когда что-то пойдёт не так, а это случается сплошь и рядом, нелепо выглядеть будешь ты – «звезда», а не те, кто реально накосячил. Это твоя проблема, что с гримом чёрт знает что, – твоя, а не гримёра. Это твоя проблема, что у тебя со звуком лажа, а не «звучка». Это твоя проблема – плохой пиар, твоя, а не твоего пиар-менеджера.

Да, «звезда» зависит не только от публики. Не в меньшей, а иногда и в большей степени она зависит от других участников соответствующего производственного процесса.

Певцу нужен репертуар – те самые хиты, а ещё эфиры, внимание медиаресурсов, костюмы-декорации, классные постановщики и т. д. Актёру нужны агент, режиссёры, продюсеры, хорошие сценарии, правильные операторы, реклама и т. д.

Писателю – издатель, литературные критики, анонсы, интервью, дистрибьюторская сеть и т. д. Художнику – галеристы, коллекционеры, издатели и т. д. И так там всё по кругу: одни зависят от других, другие от третьих, третьи от десятых, а десятые – от вторых.

То есть всем «звёздам» нужны специалисты ещё и другого профиля, которые, кстати говоря, сами по себе не всегда «звёзды». Причём, находясь вблизи от «звёзд», часто считают их счастливыми, а себя – незаслуженно обделёнными. Частенько они даже настолько ревнуют звёзд к их «успеху», что заставляют их крепко попрыгать, прежде чем выдадут им то, за что, в общем-то, и получают свою зарплату.

Всё это бесконечная, сложная политическая игра, где ты постоянно должен, принимая решения, взвешивать риски.

Часть рисков располагается в поле тех самых отношений: **ты должен выстраивать правильные отношения с людьми, от которых хоть что-то в твоей жизни зависит.** Это непросто, потому каждый персонаж здесь – от какого-нибудь редактора на радиостанции и директора заштатной площадки до продюсера мирового масштаба – тоже творческий псих.

Другая часть рисков – это всё, что касается решений, могущих повлиять на твой публичный образ, имидж, а в конечном счёте – на отношение к тебе твоей публики. Это касается репертуара, тем, которые ты можешь или не можешь затрагивать, творческих союзов, рекламных денег ит. д.

Так, например, очень немногие «звёзды» могут позволить себе петь то, что им и в самом деле нравится. То, что им нравится, не всегда хорошо продаётся на соответствующем рынке, и это нужно учитывать. Репертуар ролей определяет образ актёра, и хотя он может пробовать себя в других жанрах и амплуа, эти эксперименты почти неизбежно снижают лояльность аудитории.

Вы можете обожать джаз или фанатеть от тяжёлого рока, но если вы стали популярны с песней «Я любил тебя три раза» или с арией *Casta Diva*, то вряд ли ваши фанаты одобряют что-нибудь из репертуара, например, а-ля Том Уэйте.

Это касается абсолютно всех «звёзд». Если вам кажется, что блогер-миллионник, который с брызгами изо рта заливисто рассказывает своим подписчикам о какой-нибудь очень хайповой тупой фигне, сам в восторге от этой темы, вы явно многого не понимаете про эту жизнь.

Если бы он и вправду был в восторге от «тупой фигни», о которой с таким воодушевлением рассказывает, то у него бы мозгов не хватило собрать миллионную аудиторию. Так что это даже не парадокс, это – просто так.

Да, конечно, продюсеры могут иногда позволить какой-нибудь суперзвезде записать странный, не соответствующей её имиджу альбом – ограниченным тиражом и для очень узкой фанатской аудитории.

Впрочем, сам-то артист знает и понимает: то, что ему действительно нравится, и то, что он на самом деле считает классным, его «любимая» аудитория не алё. Как он может к ней после этого относиться?..

Или вот те же творческие коллаборации – без них никуда, иначе аудиторию не расширишь. Но на какую решиться, чтобы свою ядерную аудиторию не отпугнуть? Какой партнёр в опере, в балете и артхаусном кино тебя не ослабит, издание в какой серии тебя не дискредитирует?



Понятно, что любой певец из третьей сотни готов спеть дуэтом с Мадонной, даже если ему предложат роль пыли на её сапогах. Но с кем петь Мадонне? Как ей не ошибиться с выбором, чтобы публика не сказала (смайлик «рука-лицо»): «Совсем сбрендил бабушка...»

Понятно, что рекламировать женские прокладки, семечки или средство от геморроя – наверное, не лучшее решение. Но всевозможные бесконечные шоу, художественные проекты, новые фильмы и т. д. и т. п. – требуют денег. Женские прокладки, конечно, готовы за всё это заплатить, а вот Cartier с Louis Vuitton – не факт.

Вот и стой на разрыв – где соглашаться, а где нет? Как уговорить там, где это тебе выгодно, и отказать там, где нет, но не испортив при этом отношения?..

Плюс постоянная конкуренция непосредственных коллег по цеху: кому-то дали главную роль, кому-то – нет; у кого-то зашёл шлягер и звучит, как назло, из каждого утюга, а кому-то – жди, пока твоя песня взлетит... А она не взлетает и не взлетает.

Вам когда-нибудь доводилось подниматься хотя бы на одну ступень выше по служебной иерархии? Пусть даже в обычном офисе?

Был как все, а тут вдруг – раз, и стал начальником. Пусть даже номинальным, пусть даже без особых полномочий, но это уже ответственность. Уже нужно как-то специальным образом себя вести, правильно?

А теперь представьте, что таких ступенек не одна, не две и даже не три, а сто, двести, триста. И вы взлетаете туда – как будто бы из глубины Марианской впадины вас выбрасывает. А от кессонной болезни, извините, башню рвёт.

Слава зачастую приходит к музыкантам, актёрам, писателям, художникам и прочей артистической братии внезапно. В конце концов, Ромео и Джульетту старики, даже если они заслуженные и перезаслуженные, играть не могут.

Песня может стать шлягером просто потому, что она попала в аудиторию. Юный писатель может быть признан «культовым» просто потому, что кому-то из авторитетных

критиков он понравился, и даже необязательно, что за творчество как таковое.

Такая слава самая опасная. Единицы из сотен переживают первый успех. В целом, конечно, слава – это результат долгих усилий, большой работы и ещё массы разных телодвижений,

которые непосредственно с творчеством никак не связаны.

Но когда к вам приходит слава, вы же не думаете, что она вами ещё не заслужена. Вы начинаете в ней купаться, вместо того чтобы начать работать с утроенной, удесятерённой силой, стараясь хотя бы удержаться на достигнутой высоте, не говоря уже о каком-то росте.

Нет, молодым «звёздам» это даже в голову не приходит – «все люди как люди, а я – суперзвезда»! Самое забавное, что они и вести себя начинают так, словно бы их тут – на Олимпе – все ждали, не могли дожждаться. И в момент, когда им начинает казаться, что они стали настоящими «звёздами», они терпят поражение.

**У публичного «успеха» есть это неприятное свойство – публика к нему привыкает.**

Если она к нему привыкает 20 лет, то у вас ещё есть те самые 20 более-менее беззаботных лет в запасе. Но если публика наслаждается вашим творчеством всего лишь год, то у вас в запасе полгода, пока о вас окончательно не забудут.

После того как вы вдруг спели хит, который, паче чаяния, волшебным образом взлетел на вершины хит-парадов, даже если ваша следующая песня будет просто хорошей, но не хитом, – это уже провал.

Так и с книгами, выставками, перформансами, с фильмами, ролями и т. д. Создавая что-то крутое, вы сами перед собой ставите новую планку: в следующий раз вам придётся быть лучше самих себя. А где взять запал, если ваш арсенал пока не отточен тысячами часов работы?

Тут, правда, есть одна хитрость: если вы делаете что-то крутое, то вокруг вас тут же материализуются личности, готовые воспользоваться ситуацией. Так что есть шанс, что вам предложат вдруг хорошую песню или сценарий, какой-то интересный проект, что позволит вам ещё какое-то время продержаться на волне своего первого «успеха».

Но серьёзные продюсеры, режиссёры, галеристы и т. д. ещё не обратят на вас внимания. Они подождут. От их услуг вы всё равно – и через пять, и через десять лет – не откажетесь. Но если вы калиф на час, звёздочка с короной и головокружением, то пока есть возможность подождать и посмотреть, они

подождут и посмотрят – скрутит вас или всё-таки как-то вынесет.

В общем, в любом случае – всё сам и сама-сама. Нет альтернативы, почти нет. И это тот редкий случай, когда исключения и вправду подтверждают правило. Впрочем, я и исключений-то особенно припомнить не могу.

«Успех» и «слава» – это всегда личный подвиг. Причём регулярный, без отпусков и выходных. А готовность к перманентному подвигу на протяжении многих лет – редчайшее, надо сказать, явление.

Слишком многое надо знать и понимать, чтобы чуть дольше известных «15 минут» Энди Уорхола продержаться на высоте, в этой разреженной атмосфере «славы», где даже между старейшинами, умудрёнными опытом, конкуренция так велика, что нет-нет кто-нибудь и из них да отправляется внезапно в небытие.

И это «небытие» – как раз отдельная тема. **Именно ужас этого «небытия» – то, что движет вами, когда вы и в самом деле достигаете осязаемого «успеха». Не желание творить, не зрительская любовь, не нисходящее на вас вдохновение, а страх небытия – вот что движет настоящими звёздами.**

Не пережив настоящей известности – той самой «славы», этого не понять. Но горькая правда состоит в том, что оказаться «сбитым летчиком» – это для человека, пережившего обожание толпы, невыносимое испытание.

Дело не в том, что известные люди изначально только того и хотят, чтобы все их обожали и боготворили (такие персонажи встречаются часто, но, как правило, они никогда не преуспевают).

Проблема в другом: после того как ты уже вкусил это внимание, узнавание, восторги, твоя психика меняется. То, что прежде могло казаться тебе лишь мечтой, теперь воспринимается как должное и необходимое. То есть теперь ты

вынужден постоянно обеспечивать себе этот странный «социальный наркотик», очередную «дозу».

То, что тебя узнают, то, что тобой восхищаются, что твои песни знают наизусть и т. д., – утомляет, пока этого вдоволь. Но как только человек теряет прежнюю узнаваемость, он начинает страдать от обратного эффекта.

Возникает что-то вроде раздвоения личности: с одной стороны, он по-прежнему мнит себя королём, но к нему уже относятся как к обычному человеку. Его больше не узнают, а если вдруг узнают, то говорят о нём, словно бы он уже умер.

Множество раз мне приходилось слышать, как «звёзды» жаловались на свою известность. Это и понятно – никакой личной жизни, бесконечные язвительные реплики и комментарии недоброжелателей, необходимость бороться за эфир, за роли, за репертуар и т. д.

Но этот бесконечный марафон – изматывающий, травмирующий, обессиливающий – ничто в сравнении с состоянием утраты известности.

Однажды, когда я ещё руководил компанией «Красный квадрат», ко мне в останкинский коридор подошёл пожилой телеведущий советских времён. Тогда он был самым настоящим кумиром для огромной страны, не побоюсь этого слова – секс-символом.

И вот он берёт меня за рукав и, глядя прямо в глаза, говорит быстро-быстро, словно бы ещё миг и его от меня кто-нибудь оттащит: «Андрюшенька, миленький! Ну придумайте для меня что-нибудь... Хоть что... Мой дорогой! Вы же такой умница, такой талантливый, у вас столько возможностей! А я, вы понимаете, я не могу... Не могу без эфиров, я умираю... Буквально!»

Всегда я восхищался этим замечательным артистом – как профессионалом, как настоящей, ещё старой закваски, звездой. Но сейчас я смотрел на него и понимал, что его время прошло. Всё, что я могу ему предложить, не даст ему и сотой доли того ощущения, которое он когда-то испытывал, будучи властителем сердец, и, надо сказать, совсем этого не ценил.

**Да, актуальную славу люди воспринимают чуть ли не как наказание, когда же этот наркотик у них забирают, оказывается, что они не могут без него жить. А забирают**

почти у всех. Мы с вами и забираем, потому что у нас появляются очередные кумиры, которым предстоит тот же «круговорот» популярности.

И как скажешь заслуженной когда-то «звезде», что зрителю, так любившему его когда-то зрителю он больше не нужен? Готовность же великого мастера играть в любой роли, чуть ли не в массовке, выглядит по-шекспировски трагическим финалом. Впрочем, это трудно передать словами.

Но чему удивляться?.. Мэрилин Монро, Дженис Джоуплин, Курт Кобейн, Александр МакКуин, Майкл Джексон, Хит Леджер, Уитни Хьюстон, Эми Уайнхаус, а ещё – Винсент Ван Гог, Отто Вейнингер, Владимир Маяковский, Сергей Есенин, Вирджиния Вульф, Стефан Цвейг, Эрнест Хемингуэй, Ги Дебор.

«Успешные» люди частенько впадают в наркотическую зависимость и кончают с собой даже в зените славы, не говоря уже о тех, кто «вышел в тираж» (даже, видите, специальный мем для таких случаев придумали).

Такой он, на самом деле, «успех» в мерцающем огнями мире селебрити: бесконечный марафон на пределе сил, конфликты и кризисы, мягко говоря, сомнительная по качеству личная жизнь, а взамен лишь это – «тебя знают люди, которых ты не желаешь знать».

## Богаты ли богатые?

Деньги – хороший слуга, но плохой хозяин.

### ФРЭНСИС БЭКОН

Может быть, вам приходилось замечать, что очень-очень состоятельный человек во время какого-нибудь интервью странным образом теряется, если журналист его спрашивает: «А вы ощущаете себя богатым человеком?»

Это странно, потому что мы-то, зная о его месте в списке Forbes, уверены, что он не только богат, а буквально сказочно богат! Зачем эта ложная скромность? Они что, стесняются или лукавят? Что это вообще такое, короче говоря?!

Дело в том, что, пока у тебя в кармане сто рублей, миллион долларов кажется огромным состоянием и пределом мечтаний. Когда же ты постепенно

приходишь к своему миллиону, твои представления о прекрасном меняются.

Ты теперь столько всего узнаёшь про эту жизнь, про возможности, которые она предоставляет, что этот миллион уже выглядит издёвкой.

С того места, на котором находится новоявленный миллионер со своим миллионом, вид открывается такой, что не может он ощущать себя никем иным, как нищим на чужом празднике жизни.

**Вы никуда от этого не денетесь, это психологический закон гештальта: фигура определяется фоном.** Поэтому миллион долларов на фоне ста рублей – это, конечно, космос фантастический. Но вот миллион долларов в мире настоящих миллионеров – это так, приятная, но мелочь.

Такая почти магическая субъективная девальвация капитала будет происходить не только с миллионом, но и с сотней миллионов, да и с миллиардом.

Тут ситуация как в спорте: вы победили на районном соревновании – вас отправили на городское, из первого парня на деревне вы тотчас превратились в одного из многих, причём с весьма посредственным результатом.

За городскими соревнованиями маячат областные, за областными – борьба за титул чемпиона страны, континента, мира. Атам, в самом конце, вроде как Олимпийские игры. Хотя и победа в них не сделает вас героем на все времена, потому что снизу подпирает молодёжь – бойкая, потому что ещё голодная до побед, призов и медалек.

Вроде бы вы медальки свои получили – миллионы с миллиардами, но и это не конец. Потому что вы теперь или прыгаете дальше через голову, чтобы эти награды оставались актуальными, или приходит тот, у кого в данный момент больше шансов стать финансовым чемпионом.

## **ФИНАНСОВЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ**

Финансовый «успех» – штука столь же нестабильная, как и «успех» на ниве популярности. Это не значит, что все богатые разоряются. Нет, наоборот, богатые, как правило, продолжают богатеть, так уж сейчас устроена мировая экономика: богатые богатеют, а бедные беднеют.

Но если вы рассматриваете богатство как способ посоревноваться с кем-то за виртуальные «первые места», то ждать в этой игре продолжительного успеха сложно. В этом легко убедиться, посмотрев на ротацию кадров на знаменитом табло бизнес-амбиций – списке журнала Forbes.

Только два человека из этого списка держатся там стабильно: два закадычных друга – Билл Гейтс и Уоррен Баффет. Остальных «мотает» туда-сюда (причём большая часть героев появляются в десятке на год-два и никогда сюда уже не возвращаются).

Такое «мотание» происходит, впрочем, на всех уровнях финансовой пирамиды, но первая десятка знаменитого списка миллиардеров, благодаря доступности данных, хорошо иллюстрирует картину происходящего.

Как я уже сказал, чемпионов всегда атакуют товарищи снизу. Казалось бы, если у тебя гора денег, то что может тебе бросить вызов? Но даже беглого взгляда на динамику списка за последние несколько лет достаточно, чтобы понять – ротация происходит с поразительной скоростью!

Взять хотя бы Джеффа Безоса – нынешнего лидера списка журнала Forbes. Создатель компании Amazon вошёл в десятку богатейших людей мира в 2007 году со скромными тогда 4,4 млрд долларов.

Спустя каких-то десять с небольшим лет Безос занимает первую строчку, а его состояние в 2018 году оценивается уже в 150 млрд долларов (в 2019-м оно, впрочем, чуть-чуть сократится – Джефф выплатит 37 млрд долларов отступных своей бывшей жене).

Амансио Ортега – основатель торговой марки Zara – знаменит уже тем, что три года подряд менялся с Биллом Гейтсом местом лидера в этом списке. Однако же вошёл он в десятку самых богатых людей в мире совсем недавно – только в 2011 году.

Бернар Арно – единоличный владелец люксовых брендов LVMH Moët Hennessy – Louis Vuitton и Christian Dior – вошёл в десятку (а точнее – сразу в пятёрку) лучших только в 2018 году.

Марк Цукерберг (в отдельном представлении не нуждается) вошёл в десятку списка Forbes – внимание! – только в 2016 году, но после бурного взлёта, на волне скандалов с утечкой персональных данных пользователей Facebook, его там хорошо помотало.

И ситуация с Марком – случай весьма и весьма показательный (впрочем, как и с Ортегой): если вы посмотрите самые релевантные заголовки СМИ, то увидите, что куда больше тех, в которых описывается падение Цукерберга, нежели его взлёт.

Богатых не любят, и если есть возможность зафиксировать чьё-то падение – даже мертвый, мне кажется, финансовый журналист не пропустит. А это, знаете ли, неприятно и само по себе – хочешь не хочешь – мотивирует на участие в последующем ежегодном забеге.

Сами бизнесмены, в массе своей, недолюбливают список Forbes. Во-первых, методология расчёта финансового состояния попавших в него бизнесменов не вполне адекватна, корректна и прозрачна.

А во-вторых, и это главное, те, кто находится в списке, в большинстве своём не особенно-то и хотят соревноваться с



коллегами по цеху (есть те, кто прямо хочет-хочет, – я знаю нескольких, но это, честное слово, на фоне общего нездоровья).

Но когда тебя уже стали с кем-то сравнивать, ты автоматически оказываешься участником соревнований – начинаешь следить за результатами и шансами других, напрягаться и переживать...

Смешно: у тебя десятки миллиардов долларов, а ты вынужден беспокоиться (даже если не показываешь своего волнения на публике) из-за того, как какие-то мальчики и девочки из издательского дома с ебитдой, простите, в 15 млн долларов, тебя посчитали.

Правда в том, что большинство бизнесменов из злосчастливого списка шли в бизнес не потому, что они хотели в этом списке оказаться. Они просто делали своё дело: Амансио шил женское бельё в собственной квартире, Джефф лично развозил посылки на родительском Chevrolet Blazer 1987 года выпуска, Марк что-то там кодил, параллельно учась на психолога в Гарварде...

Вряд ли они думали, что им придётся защищать своё «публичное лицо», демонстрируя всему миру размер кошелька. Но после того как у тебя это «лицо» появляется, ты вынужден – потому что на тебя смотрят. Ты больше не бизнесмен, ты селебрити-бизнесмен. А каково это – быть селебрити, вы уже знаете.

Не то чтобы я предлагаю кому-то из моих героев посочувствовать... Нет, я просто рассказываю, с чем приходится иметь дело, когда на вас «обрушивается» тот самый финансовый «успех».

Но вернёмся к эффекту гештальта – субъективному восприятию фигуры в зависимости от фона.

Что такого обнаруживают бизнесмены, зарабатывая, допустим, свой первый миллион долларов и вставая, так сказать, на приступочку следующего финансового этажа?

Речь, конечно, не об обычных бытовых благах (хотя и о них тоже) – дом, машина, самолёт. Для по-настоящему богатых людей всё это мелочи, просто необходимые инфраструктурные и имиджевые траты (если не считать, например, Баффета и

Кампрада, основателя ИКЕА, которые строили свой имидж как раз на обратном – демонстративной скупости и отрицании бытового комфорта).

Дело в другом: вы были до этого момента на общем – первом – этаже гипермаркета взрослых игрушек, а теперь вы заглянули на второй или даже, может быть, на третий, а там уже совсем другие отделы.

В этих отделах, этажами выше, продаются принципиально другие «игрушки». У ваших новых знакомых мальчиков и девочек здесь не новые машинки и кукольные домики по тысяче квадратов, а компании, производственные комплексы, акции и даже люди.

Люди, которые здесь «продаются», тоже не те, которыми торгуют этажом ниже, – горничные, водители и сотрудники со средней заработной платой. Нет, это люди со специальными компетенциями, без которых вам не обойтись, управляя вашей полкой с новыми игрушками.

Это топ-менеджеры, технологи, финансисты, креативщики и т. д., которые стоят уже совсем других денег. Зачастую они зарабатывают даже больше, чем компания, в которую вы их наняли. Компания вообще может быть пока убыточной, закредитованной, работающей на отдалённую перспективу.

Причём та самая перспектива не гарантирована, она существует лишь теоретически – если вы будете продолжать инвестиции, а ваша бизнес-стратегия и ситуация на рынке вас не подведут.

Ну а если подведут? Прямые конкуренты, новые технологии, стоимость ресурсов и т. д. и т. п. – ни у кого из участников этой пьесы нет заинтересованности в вашем личном успехе. И с этим – «если подведут» – надо жить.

**Количество возвращающихся на первый этаж этого предпринимательского супермаркета не со щитом, а на щите значительно больше удержавшихся на завоёванных рубежах и тем паче больше количества тех, кто способен подняться ещё выше.**

Сколько вы знаете людей, которые бы не отказались от миллиона долларов? Думаю, с избытком. А сколько этих миллионов в наличии? На самом деле достаточно много, так

что на втором этаже – будьте готовы – настоящее столпотворение.

При этом все, кто здесь как-то оказался, движимые тем самым «принципом гештальта», хотят дальше и выше. И это уже не просто диванные сидельцы, мечтающие о больших деньгах, а люди, которые что-то могут. То есть конкуренция на каждом этаже, если не считать подвала, – о-го-го какая.

Но и это ещё не всё: люди на втором этаже не только заработали свой первый миллион, они его уже и потратили. Никто не зарабатывает миллион, чтобы положить его под подушку: деньги уходят на покупки, которые сами по себе требуют обеспечения, но что самое главное – на инвестиции в бизнес.

В этом и состоит далеко не всеми осознаваемый бизнес-перпетуум-мобиле. Вы вложили деньги в бизнес, и у вас их больше нет, вам надо зарабатывать дальше. Когда окупятся инвестиции, пока неизвестно (и окупятся ли они вообще). И вы зарабатываете. Но куда уходят эти деньги? Опять-таки в бизнес (этот или другой – уже не важно). Вы снова зарабатываете...

То есть, чтобы зарабатывать всё больше и больше, вам постоянно нужны новые деньги, а где их брать? Правильно, возьмём кредит. А что пойдёт в его обеспечение? Да-да, уже созданный вами бизнес – один, другой, третий.

В результате вы зарабатываете, чтобы создать бизнес, чтобы отдать свой бизнес банку, чтобы получить деньги у банка, чтобы зарабатывать дальше, чтобы получить у него ещё деньги...

При этом на любом этапе что-то может пойти не так, и у вас уже нет ни нового бизнеса, ни заложенного, а только долги и репутация неудачника. Что для бизнесмена, в отличие от шоумена, который ещё может зажечь с каким-нибудь хитом, равносильно профессиональной смерти.

В итоге чем больше вы зарабатываете, тем больше вам надо зарабатывать – чтобы финансировать то, что есть, и то, что вас подстрахует, и то, что подстрахует то, что у вас уже есть, если что-то пойдёт не так. И это в целом всё ещё хорошее стечение обстоятельств.

Не будем говорить здесь о реалиях российского бизнеса – это не про «успех» совсем, а скорее про сводки с поля боевых действий. Но если вы посмотрите на новости международного бизнеса, то увидите тоже нечто странное: они буквально кишат сообщениями о нарушениях, подлогах, взятках, мошенничестве, налоговых преступлениях и прочих нарушениях, зачастую уголовно наказуемых.

А теперь задумайтесь... Богатые люди ведут дела в богатых и цивилизованных странах, всё чинно и благородно, лучше, кажется, не придумать. Работай, получай удовольствие, наслаждайся жизнью! Но почему они тогда идут на все эти теневые схемы, рискуют репутацией, банально нарушают закон?

Допустим, среди них есть отчаянные, безбашенные психопаты, которым без нарушений закона просто не обойтись – натура требует, природа зовёт. Но очевидно же, что дело только такими психами не ограничивается – слишком массовое это явление. Так в чём проблема?

Казалось бы, заработал – живи в своё удовольствие. Но в том-то всё и дело, что, несмотря на формальное богатство, – нет, не заработал. Если у тебя много чего есть, это не значит, что ты богат, это значит, что ты должен много работать, чтобы своих активов не растерять.

То есть необходимо продолжать инвестировать, реконструировать, заполнять мощности, избавляться от приходящих в негодность активов, отвечать вызовам времени, генерить отчётность с успешными и суперуспешными показателями, договариваться с инвесторами и партнёрами.

И если люди, рискуя, по сути, всем, идут на нарушения закона, то стоит задуматься о том, насколько реально это их богатство. Нам кажется, что они богаты, но мы не знаем их расходов, и в первую очередь на то, чтобы эти расходы были в принципе возможны, то есть на сам их бизнес.

## **ГЕНИАЛЬНЫЕ БОГАЧИ**

Когда Forbes печатает свои знаменитые списки, он не рассказывает читателям о том, сколько у того или иного человека денег на самом деле. Он рассказывает о стоимости

бизнеса этого человека. Сам же «счастливчик», пусть и не самого верха списка, может быть на грани банкротства или бизнес его заложен и перезаложен.

Возьмите какого-нибудь Илона Маска... Forbes оценивает его состояние в 20 млрд долларов. Но спросите у акционеров Tesla Motors и SpaceX – вроде бы одна из самых передовых компаний, – давно ли они видели дивиденды? Нет, лучше не спрашивайте: компания ежегодно генерит миллиардные убытки.

В общем-то и неудивительно. При общей стоимости акций Tesla Motors в 55 млрд, что больше, чем в случае Ford и General Motors, в 2017 году она выпустила всего лишь 105 тысяч автомобилей, то есть примерно два процента от ежегодного показателя Ford. А сколько коммерческих продуктов выпустила SpaceX, лучше и не вспоминать.

Или вот другой, но очень показательный пример: компания Стива Джобса, небезызвестная Apple, которая не выплачивала своим акционерам дивиденды с 1995 по 2012 год. Точнее, Джобс не выплачивал. Он умер в 2011-м, и выплаты, благодаря новому генеральному директору Тиму Куку, пошли.

Джобс же считал, что акционерам достаточно иметь акции, чей биржевой курс стабильно рос, а дивиденды – то есть то, что эти акции зарабатывают, – могут оставаться и в компании, пригодятся. Тоже, конечно, решение, и, как мы видим, вполне эффективное с точки зрения бизнеса.

Но согласитесь – это не те деньги, о которых думается, когда смотришь на цифры в списке Forbes. Чтобы убедиться в этом, представьте, что Маек решит продать свои акции принадлежащих ему Tesla Motors и SpaceX, чтобы выручить вроде бы принадлежащие ему 20 млрд.

Сколько они будут стоить в этот прекрасный день? Думаю, их цена – всего пакета – будет измеряться даже не в долларах, а в центах. Потому что, в общем и целом, стоимость этих компаний – это стоимость самого Илона Маска: реши он только выйти из игры – их нет.

Понимает ли это сам Маек? Понимает. Хорошо ли ему с этим чувством живётся? Ну, последите за новостями в СМИ, узнайте о его странных выходках и поступках. Или просто посмотрите на его лицо во время какого-нибудь очередного

интервью. Думаю, вам станет понятно, что такое настоящий «успех» в бизнесе.

К счастью инвесторов, когда, не выдержав сходного накала страстей, основатель и бессменный до того руководитель другой суперизвестной и суперубыточной компании – Uber, Трэвис Каланик ушёл со своего поста в 2017 году, небо не упало на землю (в конце концов, и Джобса когда-то выгоняли с его поста).

Но в случае Маска его компаниям будет крайне сложно пережить его уход. Маек, считающийся гением бизнеса и величайшим инноватором инновационной экономики всех времен, – заложник того самого бизнес-перпетуум-мобиле. Так что ему или дальше жать на все педали, или – из окна. Вот такой грандиозный «успех»!

Конечно, не всем становиться собственниками бизнеса. Кто-то может считать «успехом» карьерный рост в крупной компании. В конце концов, топ-менеджеры тоже неплохо зарабатывают. И кстати, от них мне приходилось слышать, что они считают себя «успешными».

Забавно в этом то, что уменьшение человеком уровня амбиций и притязаний положительно коррелирует с субъективным ощущением собственной «успешности»... Вам не кажется это странным? Да, это предельно нелогично.

Поэтому вопрос мой таков: что это за ненормальная тяга такая у нас к тому самому «успеху-успеху», который гарантированно заканчивается усталостью, выгоранием и разочарованием?

И есть ведь те, кто не просто на диване эту тягу испытывает, а реально идёт на грозу. Что это за «лемминги» такие рода человеческого?

## Ненормальные

Я не хочу попасть в рай после своей смерти – ад гораздо лучше.

Только подумайте о тех интереснейших людях, которых вы сможете там встретить, и вы тоже захотите туда попасть.

### ФРЕДДИ МЕРКЬЮРИ

Методология, которую я так люблю и которой занимаюсь всю жизнь, чем бы ни был занят – наукой, общественной деятельностью, бизнесом, образованием, – это технология работы со знанием.

Один из главных принципов методологии был в своё время сформулирован выдающимся философом Людвигом Витгенштейном: «Не думай. Смотри!»

Наш лукавый мозг легко найдёт объяснение любой глупости, поэтому полагаться на его умозаключения – рискованное занятие. Может завести куда не надо. Но факты – это факты, они говорят сами за себя, если, конечно, мы на них и в самом деле *смотрим*.

И вот он факт: идея равных возможностей всех людей, идея изначальной идентичности нас друг другу, всеобщей одинаковости, может быть, и неплоха в теории (а ещё лучше в рамках разных дурацких идеологий), но практикой она, к сожалению, никак не подтверждается.

Возьмите естественную группу шимпанзе, у неё всегда есть вожак, стоящий наверху социальной пирамиды. Как он туда попал? Волей случая? Он такой же, как все, но его почему-то выбрали всенародным голосованием? Нет, боюсь, альфа-самец просто обладает достоинствами, которых нет у его сородичей.

И дело не только в физической силе. Как показывают исследования выдающегося этолога Франса де Вааля, в случае шимпанзе, например, конкурентным преимуществом является ум и социальная чуткость примата. «Два даже самых слабых шимпанзе, – объясняет де Вааль, – объединившись вместе, сильнее самого сильного самца в группе»<sup>[1]</sup>.

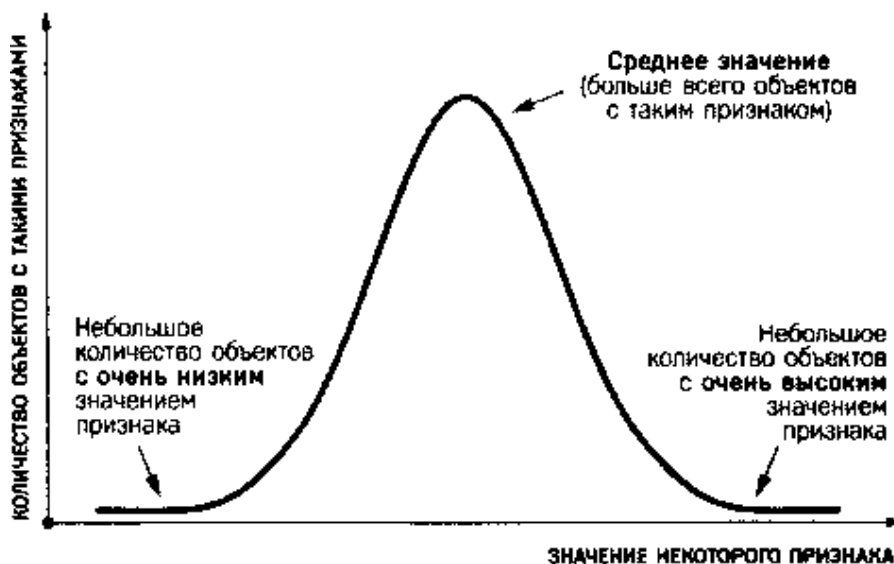
Если же это актуально даже для наших эволюционных предков, то что уж говорить о людях?

Можно сколько угодно бить себя в грудь и кричать на площадях, что мы все от природы равные, что перед каждым из нас открыты любые невозможные возможности и прочую одурманивающую слабые мозги чушь.

Но правда состоит в том, что от рождения, не говоря уже про последующее влияние образования, культурной среды и прочих социальных плюшек, мы разные и, в особенности, в психическом отношении.

Те, кто утверждают обратное, видимо, никогда не были в психоневрологическом интернате, а им было бы полезно – для проветривания мозгов. В ПНИ содержат тех из нас, чьи интеллектуальные шансы на успех в нашем обществе изначально оказались несовместимы с существованием в нём.

Какой бы вы признак ни взяли: рост, вес, физическая сила, выносливость, интеллектуальные способности и т. д., и т. п., – вы увидите классическую кривую нормального распределения (рис. № 1).



**Рис. № 1. Кривая нормального распределения Гаусса-Лапласа**

Как гласит теория вероятности, если некая величина образуется в результате сложения многих случайных факторов, каждый из которых вносит малый вклад в конечный результат,



распределение этих величин при большом количестве наблюдений будет стремиться к колоколообразной кривой Гаусса-Лапласа.

Что ж, для «успеха» это определение подходит почти идеально!

Посмотрим, как это работает на конкретном примере, который понятен и даже очевиден. Если мы измерим рост каждого человека на планете и посмотрим на соотношение людей с разным ростом, то мы и обнаружим нормальное распределение.

Кто-то из нас, как я, например, ростом 175 см, но есть и те, у кого рост 220 см или 120. В среднем у нас получится колокол, на вершине которого средний рост, потому что таких людей большинство (и я в том числе), а хвосты в основании получившегося колокола – справа и слева – это низкорослые и высокие люди.

То есть я отношусь к ростовому большинству. Но это только один признак, по которому можно посмотреть нормальное распределение человечества.

Можете взять грамотность: большинство людей будет обладать средней грамотностью, а по бокам окажется меньшее количество людей – суперграмотных и абсолютно неграмотных.

Теперь усложним пример. Любые таланты точно таким же образом продемонстрируют нам нормальное распределение.

Есть, например, люди, у которых средний музыкальный слух, и их большинство. Но есть и музыканты-виртуозы, у которых идеальный музыкальный слух, с одной стороны, и те, кому, как говорят, медведь на ухо наступил, с другой. И тех, и других существенно меньше, чем середнячков.

Наконец, мы подходим к нашему злополучному «успеху».

Есть люди, которых мы все, без всяких сомнений, назовём неуспешными: кто-то от рождения страдает от тяжёлого физического недуга или психической болезни, кто-то принимал в своей жизни таких решений, что умудрился потерять всё, оказавшись «лицом без определённого места жительства», кто-то по дурости что-то натворил, оказался в тюрьме, а дальше, по скользкой дорожке, падал всё ниже и ниже.

Да, причины могут быть самые разные, но, глядя на такого человека, все мы думаем: «беда-беда», «вот же не повезло», «неудачник» или «как же вообще можно было до такого докатиться?!».

Не удивлюсь, если среди моих читателей сыщутся те, кто скажет, что это работа «провиденья», «проклятье», «на роду написано» и т. д. Но я не знаю, как это измерять, и, соответственно, не понимаю, как к такого рода трактовкам можно серьёзно относиться.

Важно, что если есть такие «лузеры», то должны быть, согласно закону нормального распределения, и те, кто, напротив, невероятно «успешен» (что бы это ни значило).

Большинство из нас, как и положено «нормальным людям», скромно нашли своё место где-то на вершине колокола. Там все «обычные люди». Успешные или неуспешные? Даже и не скажешь. Нормальные.

Но кто-то находится всё-таки с того – «лучшего» вроде как – края. И что бы мы с вами ни понимали под «успехом» – богатство, славу, обожание масс или «след в истории», – он вряд ли возможен, если каких-то специфических особенностей мозга у человека не обнаруживается.

## **ПАССИОНАРНОСТЬ, ГЕНИАЛЬНОСТЬ, БЕЗУМИЕ...**

Быть может, вы уже знакомы с моей книгой «Троица. Будь больше самого себя!», где я, в частности, рассказывал о психологии и психопатологии гениальности.

Впервые этой взаимосвязью заинтересовался ещё в XIX веке итальянский психиатр Чезаро Ломброзо, написавший книгу «Гениальность и помешательство», ставшую самым настоящим бестселлером.

Исследование этой взаимосвязи продолжалось и после, а самым интересным прочтением данной темы, возможно, следует считать «теорию пассионарности» нашего соотечественника, историка Льва Николаевича Гумилёва.

Гумилёв говорил, что **пассионарность – это своего рода внутренняя доминанта, непреодолимое стремление**

**человека к деятельности, направленной на осуществление какой-либо цели.** Причём цели часто даже иллюзорной, которая вместе с тем представляется ему ценнее его собственной жизни.

Пассионарность – это вовсе не какая-то приятная штука, не манна небесная. Если человека угораздило родиться с набором соответствующих генов, ему, честно говоря, особо не позавидуешь. Он постоянно страдает, словно от какого-то внутреннего зуда, который мучает его, не даёт покоя, не щадит его сил и самой его жизни.

Посмотрите на список любимых Гумилёвым пассионариев: Александр Македонский, Корнелий Сулла, Ганнибал, Чингисхан, Александр Невский, Дмитрий Донской, Иван III и Иван Грозный, Минин и Пожарский, Филарет, Готфрид Бульонский, Жанна д'Арк, Петр I, Наполеон... [2]

Внешне, предупреждал Лев Николаевич, пассионарность может «проявляется во властолюбии, гордости, тщеславии, алчности, зависти, которые с равной лёгкостью порождают подвиги и преступления, созидание и разрушение, благо и зло, но не оставляют место равнодушию».

Главное же свойство пассионарности – это «способность и стремление к изменению окружения». И действительно, когда мы говорим о гениях и пассионариях (или гениальных произведениях, решениях, открытиях), мы в первую очередь думаем о том, как они изменили мир, что с них началась какая-то новая эпоха.

То, что в основе пассионарности лежит своего рода безумие, ненормальность, Гумилёв всегда особо подчеркивал: «Пассионариями же в полном смысле слова мы называем тех людей, у которых инстинктивные импульсы самосохранения подавлены стремлением к реальной или иллюзорной цели. Деятельность их неизбежно направлена не на самосохранение или минутное самоудовлетворение, а на изменение окружения, хотя заслуга принадлежит не их воле, а их конституции».

Вот как Гумилёв описывает одного из своих главных любимцев: «Александр Македонский имел по праву рождения всё, что нужно человеку: пищу, дом, развлечения и даже беседы с Аристотелем. И тем не менее он бросился на Беотию, Иллирию и Фракию только потому, что те не хотели помогать ему в войне с Персией, в то время как он якобы желал

отомстить за разрушения, нанесённые персами во время греко-персидских войн, о которых успели забыть сами греки. А потом, после победы над персами, он напал на Среднюю Азию и Индию, причем бессмысленность последней войны возмутила самих македонян».

Пусть формулировка «инстинктивные импульсы самосохранения» и выглядит несколько одиозной, но вполне понятно, о чём на самом деле идёт речь.

У каждого нормального человека есть своего рода внутренний стопор – тот предел, дальше которого он не идёт, не рискует, потому что чувствует страх: страх зайти слишком далеко, не справиться с ситуацией, оказаться один на один с общественным мнением, ощутить на себе гнев и осуждение толпы.

Нужно быть весьма и весьма бесстрашным человеком, бросая вызов научному или культурному сообществу, планируя войну или какую-либо революцию. И у пассионариев как раз этот страх отсутствует, но не потому, что они его преодолевают в себе, а потому, что они его не чувствуют так, как нормальные люди с нормальной психикой.

Впрочем, это не значит, что пассионарии в принципе бесстрашны. Нет, напротив. Они могут бояться сильнее многих других, но они боятся не того, чего боятся другие. Например, они будут бояться проиграть, но у них нет страха ввязаться в бой: ввязываются бесстрашно, а потом просто не могут проиграть – ибо «победа или смерть!».

**Пассионарии готовы идти дальше – и в практическом, и в интеллектуальном плане, – нежели обычные, здоровые люди.** Их не пугают ни смерть на баррикадах, ни бесчисленные жертвы, ни конфликт с влиятельными людьми, ни репутационные риски, которые они зачастую даже не видят, ощущая свою исключительность. И это ненормально – «инстинкт самосохранения», так сказать, сбоит.

Пассионарий действует там, где нормальный человек не решается на риск, боится допустить ошибку, испытывает страх перед новым. Нормальному человеку трудно перестраиваться, трансформировать свои старые привычки. Это зачастую настолько парализует его, что он отказывается от своей цели. Но пассионарий словно бы не чувствует всех этих ограничений.

Страх, что придётся работать, напрягаться, а результат не гарантирован, заставляет нормальных людей сдаваться без боя. И давайте уточним – это нормально!

Для пассионария же результат: победа, признание, научная истина и т. д. – обладает такой ценностью, что он просто не может испугаться сложностей, не видит их в том объёме, в котором их видят нормальные люди. Для него как бы нет временных «неудач» и прочих «ужасов» обычного человека.

Да, гениальная пассионарность или пассионарность гениальности – это нездоровье, но и не обычная психическая болезнь, как какая-нибудь шизофрения или невроз навязчивых состояний. Это своего рода психопатия – когда человека и душевнобольным назвать нельзя (не выглядит он как безумный), но и на нормального он тоже не тянет.

**Очевидно, что причины пассионарности – генетические. Она не может быть объяснена влиянием каких-то внешних обстоятельств, это особенность работы мозга человека – высокий потенциал психической активности, сопряжённый с меньшей потребностью в безопасности.**

Когда я ещё учился в Военно-медицинской академии, журнал «Вестник Балтийской педагогической академии» сделал специальный выпуск, в котором было опубликовано пару глав из моей первой монографии «Философия психологии. Новая методология».

Помню, как будущий главный психиатр Санкт-Петербурга, а тогда ещё ординатор кафедры, изучив эту публикацию, строго экзаменовал меня на понимание слова «имплицитный», которое я использовал в работе. Это было забавно.

А старший медицинский психолог кафедры – блистательный специалист, мудрая женщина, сказала мне: «Андрей, прочитав вашу работу, я должна решить, что вы гений. Но не знаю, могу ли я?.. Ведь на мой взгляд вы абсолютно психически здоровы!»

Эту историю я всегда вспоминаю с юмором. Дело в том, что наша кафедра была по-настоящему легендарной – первая в России, где трудились великие В. М. Бехтерев, В. П. Осипов,

И. Ф. Случевский. И пациентами, соответственно, здесь регулярно оказывались знаковые фигуры отечественной науки, культуры и общественные деятели.

Так что гениев в ней побывало предостаточно, включая, кстати говоря, и ныне здравствующих, признанных. И вот правда состоит в том, что для психиатра с опытом представить себе психически здорового гения – это и в самом деле какой-то оксюморон.

Что, с другой стороны, фактически означает, что действительное стремление к чему-то «великому» есть своего рода психический дефект, ну или, по крайней мере, серьёзное отклонение от колоколообразной нормы.

## Обречены на свой мозг

Страсть и безумие стояли рядом  
задолго до классической эпохи,  
стоят сейчас и, по-видимому,  
будут стоять и впредь.

### МИШЕЛЬ ФУКО

То, что выдающиеся люди, а точнее, способные сделать что-то кажущееся нам выдающимся, – это люди необычные, – само по себе вполне логично. В конце концов, что мы считаем великим, если не то, что не под силу сделать каждому?

Написать триста страниц текста – дело нехитрое: бери словарь да переписывай. Даже безграмотный при желании может справиться. Но вот написать художественный текст, который тронет за живое, которым захотят делиться, который будут обсуждать, – это точно не каждому дано.

То же самое касается и живописи, и музыки, и архитектуры, и науки, и технологий, и любых других задач, способных потрясти наше воображение. Неизменная и необходимая черта гениального – уникальность, а это само по себе означает отклонение от нормы.

Конечно, можно предположить, что подобное отклонение сверходарённого человека от нормы проявляется лишь в развитости, специфичности каких-то конкретных зон мозга, ответственных за тот или иной творческий навык.

Допустим, это может быть какое-то особенное строение зрительной и моторной коры у художника, теменных долей у математика или теоретического физика, слуховой коры у музыканта, речевых центров у писателей и т. д., но это не так.

Точнее, одного этого недостаточно. Этого вполне может хватить на «талант», на «одарённость», но ведь весь вопрос в том, как обладатель соответствующих мозгов их использует.

**Тех, кто достигает «успеха» – в нашем, общечеловеческом понимании, – отличает не просто умение что-то делать, а напор самой его деятельности, её**

**запредельная какая-то активность – специфическое беспокойство, нетерпение, зуд.**

Никогда не скрываю этого факта от «успешных» людей, с которыми знаком лично, – всем собственникам серьёзного бизнеса, топ-менеджерам крупных компаний, знаковым творцам (художникам, режиссёрам, музыкантам, писателям, выдающимся учёным) я честно говорю: «Вы психи!»

Не в обиду. Да никто и не обижается. Они про себя это знают. А о том, что именно они про себя знают, я и намерен сейчас рассказать...

Попробую продемонстрировать безумие «успешных» людей, так сказать, на пальцах. Но для этого всех их нужно прежде всего разделить на три большие группы:

- люди бизнеса и политики;
- творцы художественного фронта;
- ученые, исследователи и просто интеллектуалы.

**Группа «бизнесмены» (собственники и крупные управленцы) – это прежде всего патологические трудоголики.** Они работают, без преувеличения, 7 дней в неделю 24 часа в сутки: мало спят – кто-то по 5 часов, а кто-то и меньше, но даже во сне они продолжают решать квесты своего бизнеса.

Может быть, вы слышали об этом, поскольку факт хорошо известный: Пётр I (Гумилёвский, кстати, пассионарий) спал, держа под рукой письменные принадлежности. Для него было нормой – проснуться посреди ночи и записать параметры указа, который он выдумал только что во сне. И эта практика, надо сказать, для представителей данной группы – норма жизни, включая, как мы видим, и ту её часть, которую они всё-таки умудряются проводить во сне.

Лично я никогда не удивляюсь, получая письмо или сообщение от представителей данного типа людей в три часа ночи или уже совсем под утро. Не удивляюсь и тому, что к девяти часам после этого они уже на работе и махают шашкой так, словно бы отсыпались перед этим не одни сутки.

При этом неуёмная энергия этих ярких характеров тратится вовсе не только на работу. Каждый из них имеет «хобби» – как правило, спортивное или сопряжённое с риском,



стрельба какая-то и прочее в этом роде. Встречаются, впрочем, и куда менее подвижные, но столь же трудозатратные.

Когда одни бегают, плавают, крутят педали, стреляют по тарелочкам, залезают на горы, рулят вертолётами, гоняют на спортивных яхтах и т.д., другие, вроде бы более спокойные, демонстрируют гиперактивность другого рода...

Одни знают, например, всё про еду и вина, причём сами готовят (и в промышленных масштабах зачем-то) и расскажут вам, в каком ресторане – из множества ими детально изученных – что подают и каково это на вкус. Где и как эти рестораны закупаются, чем знаменит конкретный шеф, где он работал до этого и что там со звёздами Michelin.

Другие читают по книге в день (это при их-то графике – 24 на 7) и коллекционируют, как безумные, какую-нибудь живопись, скульптуру, старинные фотоаппараты, книги, исторические документы и прочее в этом роде. А это ведь тоже время и страсть – выставки, аукционы, встречи-просмотры с дилерами и кураторами их коллекций.

Третьи, например, строят и обустроивают поместья. Нет, кирпичи они, конечно, не таскают, но превратить в драгоценную шкатулку дворцового уровня каких-нибудь три тысячи квадратных метров недвижимости – это тоже развлечение не одного дня. Особенно если каждая деталь имеет историческую подоплёку, культурологическое значение и главное – не так, как у всех.

Впрочем, сверхчеловеческие странности на этом, как правило, не заканчиваются... Есть ещё куча детей, череда жён и мужей, любовниц. То есть, проще говоря, гиперсексуальность.

Но не подростковая, а в каком-то смысле взрослая, ответственная: понаделать детей, воспитание и образование каждого проконтролировать, поддерживать матерей, заниматься их карьерой и ещё не путать одно «гнездо» с другим, если какая-то из семей не знает о существовании прочих.

Про такое хочется одно сказать: «И как только здоровья хватает?!» Но им хватает, да.

**Группа «творцов» (художники, режиссёры, музыканты, писатели et cetera) – это, по моему разумению,**

## **вообще космические люди.**

Они – буквально – не с нами и не здесь. И там, где они, там драмы, страсти, трагедии, заговоры, безумства, предательства, восторги и прочие Армагеддоны – в общем, всё не на жизнь, а на смерть. И в целом, понятное дело, всё исключительно на ровном месте.

Вы можете представить себе творческого человека, который спит 20 часов в сутки? Я – да, особенно если он перед этими сутками, то есть буквально несколько суток подряд, находился в творческом безумии. В отличие от «бизнесменов», «творцы», как правило, функционируют своеобразными приступами, я бы даже сказал – «творческими припадками».

Творчество, в отличие от бизнеса, стоит на эмоциях, на страстях. Поэтому для «творцов» вполне естественно некоторое время раскачиваться, погружаясь всё глубже и глубже в предстоящее им творческое безумие.

Схема может быть, например, такой: человек становится сам не свой – ему всё не нравится, он всем недоволен, начинает считать себя «ни на что не способной бездарностью», «ничтожеством» (или непринятым и непонятым гением), другие «художники» начинают казаться ему недостижимыми Титанами (или жалкими мразями, которые способны производить только «нафталин» и «пластик»).

Параллельно в жизни творца развивается какой-то сюжет, которому предстоит лечь в основу его будущего произведения: он входит с кем-то в непримиримый конфликт, обнаруживает признаки замышляемого против него «заговора» или, например, в кого-то безответно влюбляется (возможно, впрочем, что ответно, но тогда превращает эти отношения в сущий ад).

Если ни то, ни другое не срабатывает, творец вдруг «обнаруживает врага» (им может быть родственник, продюсер, конкурент, бывшая любовь и т.д.), демонизирует его, сам бросается в бой – инспирирует скандалы и непотребства до тех пор, пока ничего не подозревающий о своей враждебности «враг» наконец не очухается, в крайнем недоумении, и не пойдёт в контратаку.

В этот момент на авансцену инспирированного нашим творцом сражения выкатываются всевозможные орудия, и

разрастающаяся драма становится публичной... Тут наконец появляются зрители, а это именно то, что было нужно! Чем больше злопыхателей и прочих подонков, тем лучше – драматичнее, ярче, пронзительнее!

Из высеченной с таким трудом (и творческой смекалкой!) искры возгорается пламя: из творца, как селевый поток, как цунами, как огненная лава из жерла вулкана, начинает безудержно фонтанировать творчество.

Да, к этому моменту все ресурсы мозга творца загружены и перезагружены контентом – фрагментами будущего произведения. И тут, на этом триггере конфликта (внешнего, а зачастую и глубоко внутреннего, неочевидного), они начинают каким-то, почти магическим образом складываться в единую звучащую структуру.

Появляются, словно ниоткуда, строки, рифмы, мелодии, художественные образы, языковые

конструкции, сюжетные повороты, цветовые пятна, формы, объёмы...

Как будто бы какие-то битые цветные стёклышки и никчёмные железячки обрамляются вдруг набором зеркал, порождая таким образом фантастические образы некоего виртуального калейдоскопа...

Лучше Анны Андреевны Ахматовой (матери Льва Гумилёва, кстати) и не скажешь: «Когда б вы знали, из какого сора / Растут стихи, не ведая стыда...» Да, весь бесстыдно собранный сор переплавляется творцом в произведение на все времена.

Работа захватывает творца целиком, он уходит от нас в какой-то новый потусторонний мир (предыдущий его мир, напомню, тоже не был слишком реалистичным) и создаёт – днями и ночами напролёт – свою Галатею.

Испытывая приступы эйфории, высокого отчаяния, восторга и «разговаривая с богами», он Творит. Проще говоря, его мозг заливает дофамином от складывающихся наконец в его дефолт-системе массивных творческих интеллектуальных объектов.

Потом да, нашему герою потребуется выспаться, а то и перейти в состояние следующего долгого, эмоционально-пассивного дрейфа, который, впрочем, закончится ровно тем

же импульсивным творческим всплеском-приступом, что и тот, который я только что описал.

То есть если «бизнесмены» – стайеры берутся и тянут своего «бегемота» из болота до изнеможенья, то «творцы», как правило, спринтеры – создают свои произведения залпами, припадками, вспышками, творческими затемнениями и онейроидами<sup>[3]</sup>.

**Группа «интеллектуалы» (учёные, исследователи, публицисты и прочие «властители дум») – это в некотором смысле идейные параноики.** Они всегда движимы какой-то идеей, достигающей порой степени сверхценности.

В классической психиатрии «сверхценные идеи» – это клинический термин. Так называют комплекс мыслей, которые овладевают сознанием пациента целиком и полностью. Вся его жизненная ситуация, всё, с чем он сталкивается, всё, о чём бы он мог подумать, как бы вовлекается в поле этой сверхценной идеи, подчиняется ей и способствует её дальнейшему развитию.

В отличие от другого, схожего вроде бы но форме психиатрического синдрома (системного проявления болезни) – бреда, характерного для тяжёлых психических расстройств, сверхценные идеи не содержат абсолютно неправильных или абсурдных суждений. То есть любой нормальный человек нечто подобное может подумать и высказать.

Дело здесь не в конкретных смыслах этой идеи, дело в том, с каким упорством, с какой увлечённостью и вовлечённостью человек посвящает себя ей. Как правило, он ощущает, что не только сама его сверхценная идея обладает невероятной значимостью, но и сам он, как носитель этой идеи, по-своему исключительный, особенный человек.

Такой человек, захваченный своей сверхценной идеей, ощущает, что у него есть миссия, предназначение, нравственная обязанность – докристаллизовать эту идею, додумать её до конца, добиться её идеальной и всеобъемлющей формы и донести её всем остальным, чтобы она в конечном счёте изменила весь мир.

**НЕ ВЯЛОТЕКУЩАЯ МЫСЛЬ...**

Раз я уже вспомнил свои курсантские годы, расскажу ещё один случай. Дело было в начале 90-х, когда много было кривотолков про «репрессивную советскую психиатрию» и надуманный якобы диагноз «малопрогрессирующая (или вялотекущая) шизофрения».

Будучи тогда политически ангажированным молодым человеком, я не мог не спросить об этом «скандале» своего учителя – доктора медицинских наук Олега Николаевича Кузнецова.

Он был одним из старожилів кафедры психиатрии Военно-медицинской академии и, конечно, повидал немало диссидентов, выступавших против советской власти, которых отправляли сюда на освидетельствование.

Да, некоторые из них получали диагноз той самой «вялотекущей шизофрении», и меня беспокоило, что, может быть, и правда этот диагноз ставился людям абсолютно здоровым и лишь потому, что они лучше видели и осознавали реальное положение дел в тогдашнем СССР.

Не исключено же, что военные психиатры, находившиеся под воздействием советской пропаганды, могли просто не понять, насколько разумные вещи говорят эти люди – про диктатуру коммунистов, про репрессии, про «прогнивший строй», про отсутствие свободы слова, цензуру, КГБ и т. д.

Олег Николаевич был великим учёным и замечательным человеком, который очень много сделал для науки. Ещё в 60-х годах он работал в Звёздном городке, где проходила подготовка первых советских космонавтов к полётам в космос, в том числе и психологическая, за которую и отвечал Олег Николаевич.

В общем, выслушав мой юношеский, сбивчивый, идеологически заряженный монолог, Олег Николаевич посмотрел на меня внимательно, улыбнулся и очень доброжелательно сказал: «Понимаешь, Андрюша, тут вот ведь какая штука...»

Уже в этот момент я понял, какую глупость сморозил. Психиатры ставят диагнозы не за ошибочные убеждения (в противном случае любого дурака надо было бы считать шизофреником), а по причине специфических особенностей

поведения пациента. Но Олег Николаевич проявил сочувствие, как он, впрочем, всегда и делал, и не стал меня распекать.

Он просто продолжил: «Да, они критиковали советскую власть. Кто ж мог сомневаться в том, что они правы? Все же всё видели и понимали. Но когда их высылали за границу, а таких ссыльных было много, они спустя каких-нибудь пару лет принимались критиковать правительства стран, которые их приютили, и сам капиталистический строй, который здесь они ещё не так давно прославляли. Дело вовсе не в убеждениях, дело в сверхценности».

И правда, есть люди, обычно научного склада ума, которых буквально ослепляет какая-то мысль. Эта мысль может быть абсолютно верной, а их поведение по утверждению этой истины может быть даже героическим, и, конечно, это далеко не всегда связано с таким психическим расстройством, как «вялотекущая шизофрения»<sup>[4]</sup>.

Хороший пример – Андрей Дмитриевич Сахаров, академик АН СССР, один из создателей водородной бомбы, трижды Герой Социалистического Труда.

Именно ему, кстати, принадлежал такой вот, я бы сказал, дерзкий план: вместо того, чтобы бороться с США в обычной гонке вооружений, разоряющей СССР, Андрей Дмитриевич предлагал разместить вдоль Атлантического и Тихоокеанского побережий США заряды по 100 мегатонн каждый. Если что-то пойдёт не так, то можно будет просто, нажав на кнопку, вызывать такое цунами, которое смоем страну с двух сторон. Соответствующие расчёты Андрей Дмитриевич, кстати сказать, сделал.

И именно этому человеку в 1974 году была присвоена Нобелевская премия мира. Не удивительно? Удивительно очень, но только если ничего не знать про сверхценность.

Дело в том, что в послевоенные годы Сахаров оказался в своеобразном раю для выдающихся советских учёных – пайки, санатории и прочие плюшки. А потом случилось так, что он кое-что узнал о реалиях советской жизни, и произошла разительная перемена.

Создатель водородной бомбы стал правозащитником, диссидентом, подписантом множества писем к советскому правительству, выступал за запрет испытаний атомного

оружия, всеобщее разоружение, отмену смертной казни в СССР и во всём мире. И всё с тем же рвением, с каким он занимался прежде военными проектами.

На протяжении двух десятков лет Сахаров вытворял такое, что ни одному другому советскому человеку никогда бы не позволили: открыто выступал против действий советской власти, поддерживал других диссидентов, писал обличительные тексты, которые публиковались по всему миру, выступал против репрессивных действий СССР в Чехословакии, против ввода советских войск в Афганистан.

Его, конечно, всячески одёргивали ответственные товарищи. Уговаривали, пытались сдержать, но не тут-то было... Терпение советского начальства кончилось только в 1980-м, когда Андрея Дмитриевича – нет, не расстреляли, не осудили, не репрессировали, а просто вывезли в Горький – город, который тогда был закрыт для въезда иностранцев. Просто чтобы ограничить хотя бы эти его контакты.

В ссылке Сахаров проводил бесконечные голодовки по разным поводам, которые завершались тем, что его госпитализировали в больницу и насильно кормили. И дух, как говорится, его не был сломлен.

Хотя условием возвращения его из ссылки было прекращение общественной деятельности, Сахаров, на волне грянувшей Перестройки, становится народным депутатом СССР. И все, кто был тогда в сознательном возрасте, хорошо помнят его выступления во время заседаний Съезда, которые транслировались по центральному телевидению.

Сгорбленный, кажется, еле живой старик, отказывающийся покинуть трибуну Кремлёвского дворца... Ему уже выключили микрофон, а он продолжает и продолжает говорить, обращаясь к Генеральному секретарю Коммунистической партии СССР. А многотысячный зал тем временем встаёт, улюлюкает и заглушает его слабый голос негодующими аплодисментами.

Сверхценность.

Конечно, когда я говорю о высокоодарённых людях, которыми вот так овладевают сверхценные идеи, речь не идёт о каком-то диагнозе. Скорее, о некоем подобии патологии –

таком же переживании состояния вовлечённости, интеллектуальной страсти, абсолютной самоотдачи.

Как мы видим на примере того же Андрея Дмитриевича Сахарова, ценность идеи, которую «интеллектуал» ощущает в себе и исповедует, такова, что ему не страшен ни голод, ни изоляция, ни физическое страдание, ни даже смерть.

Но не обладай Сахаров такой способностью, он бы и водородную бомбу не смог создать, и множество выдающихся открытий в области теоретической физики, вероятно, не сделал бы.

В прежние времена такие люди отправлялись в опасные кругосветные путешествия, изучали дикие народы, покоряли Северный и Южный полюса и горные пики, исследовали на себе действие первых вакцин и подвергали себя ещё множеству других рисков.

Вся жизнь человека, поймавшего, так сказать, свою сверхценную идею, оказывается подчинена ей. Он полностью погружён в её воплощение и реализацию. Он трудоголик, но не потому, что много работает, как это делает «бизнесмен», а потому, что не думает ни о чём, кроме как о своей идее, вынашивает её в себе, как нерождённое ещё дитя.

Такой человек достаточно спокойно сносит тягости и лишения, его почти не заботит физический комфорт. Сложены легенды о том, как Эйнштейн ходил без носков и забывал застёгивать ширинку брюк, или о Григории Перельмане, который живёт затворником в однокомнатной квартире с большой матерью.

Идеальная личная жизнь «интеллектуала» – это присутствие рядом соратника, товарища по духу, как Елена Боннэр у Сахарова или Надежда Константиновна Крупская у Ленина. Если же такого соратника у «интеллектуала» не обнаруживается, то он и не слишком тоскует, оставшись без семьи и детей.

То есть мы видим здесь, с одной стороны, своего рода фотонегатив от «бизнесмена», с другой стороны, ту же одержимость и ту же массу энергии, которая переполняет «интеллектуала» изнутри. Без неё сложно было бы представить, что человек добился бы таких... нуда, «успехов».



Конечно, название групп – «бизнесмены», «творцы», «интеллектуалы» – в некотором смысле условность. Речь идёт о стратегиях пассионарности, внутренней механике достижения «успеха»:

- кто-то атакует свои цели непрекращающимся натиском по всем фронтам, и это стратегия «бизнесмен»;

- кто-то действует мощным сжатым импульсом — сначала раскручивает мощности своего мозга до максимума, затем ищет слабое место в системе и даёт по нему мощный залп, и это стратегия «творца»;

- наконец, кто-то создаёт сверхценность, нечто вроде своей великой миссии, собирает под неё все силы, все инструменты, все средства и, когда они набирают критическую массу, проламывает систему, добиваясь результата, и это стратегия «интеллектуала».

Среди миллиардеров мне приходилось, например, встречать «интеллектуалов». То есть в основе их финансовых достижений была механика сверхценности.

Для кого-то из них сверхценностью были сами деньги, капитал, для кого-то – влияние через капитал на социальную или, например, политическую реальность.

Если посмотреть на финансовые схемы, которые создают такие «интеллектуалы» от бизнеса, то они чем-то очень похожи на сложные научные теории. Да и сам их бизнес работает, скорее, как научно-исследовательский центр, наподобие какого-нибудь «Манхэттенского проекта».

Встречаются и крупные бизнесмены-«творцы», но их финансовый успех связан, как правило, с созданием продукта, прорывными идеями в производственной сфере.

Причём в основном такие бизнесмены заняты творческой, так сказать, частью, тогда как фактическим управлением компанией и непосредственной борьбой за прибыль занимается уже её менеджмент.

Наконец, возможно и сочетание стратегий «успеха» – «бизнесмена» и «творца», «творца» и «интеллектуала» или «бизнесмена» и «интеллектуала».

## ТИПЫ МЫШЛЕНИЯ И СТРАТЕГИИ «УСПЕХА»

Кто-то из вас, кто уже прочёл «Троицу», возможно, думает, глядя на перечисленные стратегии «успеха», что речь идёт о типах мышления – о «конструкторах», «рефлекторах» и «центристах». Но это не так, точнее – не совсем так.

В «Троице» я действительно говорю именно о типах мышления, то есть о том, как наш мозг, в зависимости от активности и взаимовлияния отдельных его структур друг на друга, строит разные модели реальности у разных людей.

Мы живём с вами в некой общей, казалось бы, для всех нас реальности, и чтобы ориентироваться в ней, нам нужны её карты. Чем, собственно, и занят наш мозг – он строит такие карты, моделирует для нас реальность. Но выясняется, что карты одной и той же реальности одних людей не подходят для других.

Это, на первый взгляд, кажется странным. Но это, напротив, вполне логично. Если отношения между структурами мозга у разных людей разные (то есть существует несколько различающихся глобальных паттернов нейрофизиологического взаимодействия внутри мозга), то и модели реальности, которые эти мозги строят, будут отличаться друг от друга.

То есть, когда мы говорим о типах мышления, речь идёт о том, что разные люди, в зависимости от структурных и функциональных особенностей своего мозга, создают модели общей для нас реальности по-разному, и сами интеллектуальные объекты, которые они производят, отличаются друг от друга по качеству.

«Конструкторы», например, строят структуры с жёстким причинно-следственным каркасом. «Рефлекторы» порождают образы-метафоры, которые определяют ценность тех или иных референтов в реальности. Интеллектуальные объекты «центристов» – это отношение между сущностями, которые они усматривают в реальности.

Таким образом, мы можем взять одну и ту же реальность, смоделировать её несколькими разными способами (разными типами мышления) и получим несколько разных моделей, совмещение которых и способно дать нам максимально

точную картину этой самой – одной-единственной на нас всех – реальности.

Вот почему так важно понимать механику производства мозгом разных моделей одной и той же реальности посредством разных типов мышления. В этом залог точности наших действий, системности решений, проще говоря, это вопрос создания эффективного инструментария.

Но важно не только иметь молоток (инструментарий), нужно ещё уметь и правильно приложить к нему силу. Одни работают им как прессом посредством резких ударов, а кто-то превращает его в отбойный молоток.

То есть, имея один и тот же инструмент, вы можете приложить к нему свою силу по-разному. Вот именно об этом речь, когда мы говорим о стратегии «успеха».

Да, среди «бизнесменов», наверное, больше центристов, среди «творцов» больше рефлекторов, среди «интеллектуалов» больше конструкторов, но речь идёт о другом.

Рассматривая стратегии «успеха», мы говорим не о том, как создать карту реальности, а о том, какие стратегии позволяют им максимально эффективно использовать знание о реальности для достижения результатов в ней.

## Энергия бьёт

Энтузиазм – это блеск ваших глаз, стремительность походки, крепость рукопожатия, непреодолимый прилив энергии и воли для претворения в жизнь ваших идей.

Только с ним возможен успех.

Без него у вас есть только возможности.

### ГЕНРИ ФОРД

Итак, что же это за энергия такая безумная, которую производит мозг «успешных» людей? Понятно, что речь не идёт о магии или каких-то божественных силах.

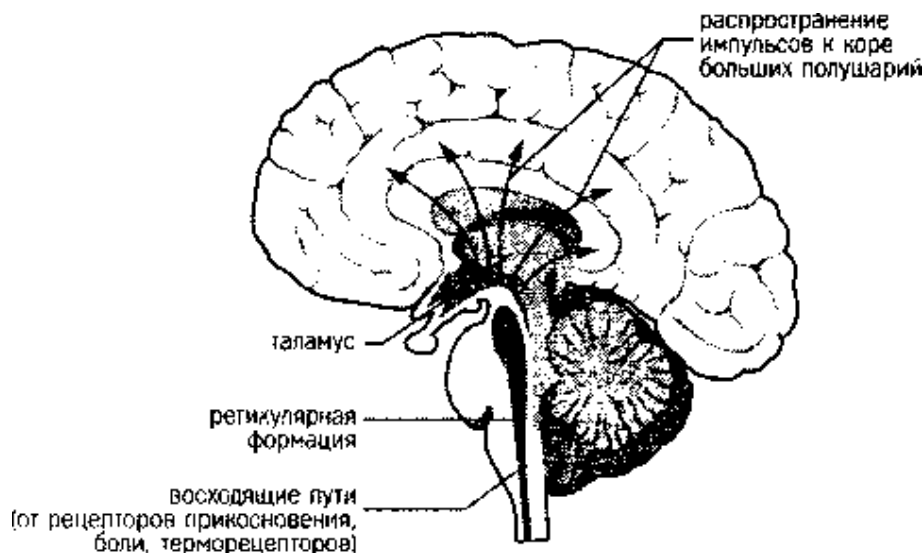
Речь идёт о психической энергии, нервно-психическом напряжении, за производство которой в нашем мозге отвечает так называемая ретикулярная формация.

Ретикулярная формация, возможно, одна из самых загадочных структур мозга. О её существовании мы узнали лишь в конце 40-х годов XX века благодаря исследованиям Джузеппе Моруци и Горацио Мэгуна.

Они стимулировали электродами ствол мозга животных, находящихся под наркозом, и те внезапно приходили в сознание, словно бы реагируя на какой-то внутренний будильник.

Так была обнаружена активирующая функция ретикулярной формации, но это стало только началом...

Название «ретикулярная формация» дословно переводится с латыни как сетчатое образование. Это «образование» тянется по всему стволу головного мозга (см. рис. № 2) и состоит из особенных нервных клеток, характеризующихся высокой плотностью аксональных и дендритных связей, то есть буквально ретикулярная формация выглядит как сетчатая структура.



**Рис. № 2. Анатомическое расположение ретикулярной формации**

Но в стволе мозга находится лишь, если так можно выразиться, центральное представительство ретикулярной формации, а аксоны этих клеток тянутся очень далеко. Причём и вверх – к корковым отделам головного мозга, и вниз – в спинной мозг.

Вся поступающая в мозг сенсорная информация (то есть информация о любом раздражителе) обязательно заглядывает сюда. Не важно – вы что-то увидели, услышали, ощутили попой, – этот импульс обязательно добежит, кроме прочего, и до клеток ретикулярной формации.

Понятно, что поступающая в наш мозг извне информация имеет свой конечный пункт назначения:

- во-первых, она обязательно пройдёт через таламус, то есть через подкорковые ядра, которые, при необходимости, позволят нам действовать неосознанно, абсолютно рефлекторно, но очень быстро (например: резкий звук – и вы тут же оборачиваетесь);

- во-вторых, у любого сенсора нашего организма есть его область коры головного мозга: зрительная информация, например, целится в затылочную долю, слуховая – в височную, сенсорная – в переднюю часть теменной и т. д. (там она будет обработана специализированными нервными клетками коры и превратится для нас в зрительный, слуховой, тактильный или какой-то ещё образ).

Но в чём резон дублировать любой сигнал, поступающий в мозг как от внешних источников, так и от самого организма, в ретикулярную формацию? Долго этого не могли понять, и только сейчас, кажется, всё встало на свои места.

Справедливости ради надо сказать, что ещё блистательный нейрохирург и выдающийся учёный Уайлдер Пенфилд в 60-х годах прошлого века предупреждал – в стволе мозга будет обнаружен центр сознания. Это казалось странным, но теперь мы знаем, что он был прав.

Пенфилд первым обратил внимание на то, что повреждения даже очень обширных областей коры головного мозга часто не вызывают нарушений сознания, тогда как повреждение ретикулярной формации всегда приводит к коме.

Осталось добавить к этой формуле обширные взаимосвязи ретикулярной формации внутри мозга, и учёный заключил, что она – не просто глупый механизм психической активации (мол, проснись и пой), а источник синтезирующего сознания.

Это значит буквально следующее: **клетки ретикулярной формации отвечают не только за то, что мы с вами активны и находимся в сознании, но и за направленность нашей психической деятельности.**

Да, наши глаза, уши, кожа и прочие органы чувств постоянно сканируют окружающую среду, работают как своего рода детекторы.

Но что заставляет наши глаза не просто блуждать от одного объекта внешнего мира к другому, а концентрироваться на каких-то конкретных?

Почему мы не просто пассивно воспринимаем звуки, но ещё и поворачиваем голову, чтобы уловить их с большей чёткостью, пытаюсь вникнуть в их значение?

Правильно, вопрос в значимости: тот или иной раздражитель имеет для нас определённую значимость, и поэтому мозг должен где-то найти в себе ресурс, чтобы зафиксироваться на соответствующем, биологически важном для него раздражителе.

Вспомните своё состояние, когда вы вдруг просыпаетесь от тяжёлого сна и не можете понять, где вы находитесь и что

происходит. Не часто такое случается, надо полагать, но точно вы с таким сталкивались.

Вы с каким-то странным чувством прострации поднимаетесь на постели, словно от внутреннего толчка, растерянно смотрите по сторонам, бессмысленно вертите головой и пытаетесь понять, что к чему.

Вот примерно таким было бы наше восприятие мира всегда, если бы не ретикулярная формация. В данном примере она уже пробудила вас, но ещё не включилась на полную мощь и не успела выполнить свою интегрирующую функцию.

Буквально одна секунда, другая – и вы начинаете осознавать окружающий вас мир: «О, это же моя комната, да! Сегодня среда, рабочий день, и мне нужно вставать, важная встреча... Сколько времени? Я не проспал?!», и хватаетесь за телефон или будильник, чтобы узнать, сколько времени.

Всё, вы проснулись, пришли в сознание: импульсы ретикулярной формации растолкали все зоны коры, они очухались от забытья и начали драйвить друг друга.

## **ПЕЙСМЕЙКЕРЫ ГОЛОВНОГО МОЗГА**

То, что клетки ретикулярной формации способны к своеобразной самозаводке и, по сути, спонтанной генерации нервных импульсов, было известно уже достаточно давно. Но что это за странные энержайзеры и почему им не живётся спокойно? Это долго оставалось открытым вопросом.

На самом деле, такие особые водители ритма (их ещё называют клетки-пейсмейкеры) есть в другом важном органе тела – в сердце. Как и клетки ретикулярной формации, водители ритма (пейсмейкеры) сердца образуют своеобразные узлы, которые и производят напряжение, достаточное для того, чтобы запустить сокращение сердечной мышцы.

Работа этих клеток настолько автономна, что сердце может даже какое-то время биться у вас в руках, будучи вынутым из тела – как бы само по себе, без регуляции со стороны вегетативной нервной системы.

**Примерно этот же принцип реализуется и в случае ретикулярной формации, являющейся таким**

**пейсмейкером для всего нашего мозга. Её клетки способны самозапускаться – производить импульсы, динамически формируя в мозге нервно-психическое напряжение.**

На клеточном уровне эффект этой самозаводки объясняется специфическим устройством мембраны клеток ретикулярной формации: её каналы, через которые проходят ионы, приводящие клетку в состояние возбуждения или, напротив, в расслабленное состояние, устроены таким образом, что, как только клетка разряжается, это автоматически приводит к тому, что она открывает каналы для поступления в неё ионов, способных её возбудить.

Но как только она, благодаря этим ионам, возбудится и выдаст импульс, покинувшие её при этом ионы откроют каналы для следующего такта зарядки, то есть начнут впускать ионы, необходимые для возникновения в клетке возбуждения. Такая биохимическая машинка... Но это ещё не всё.

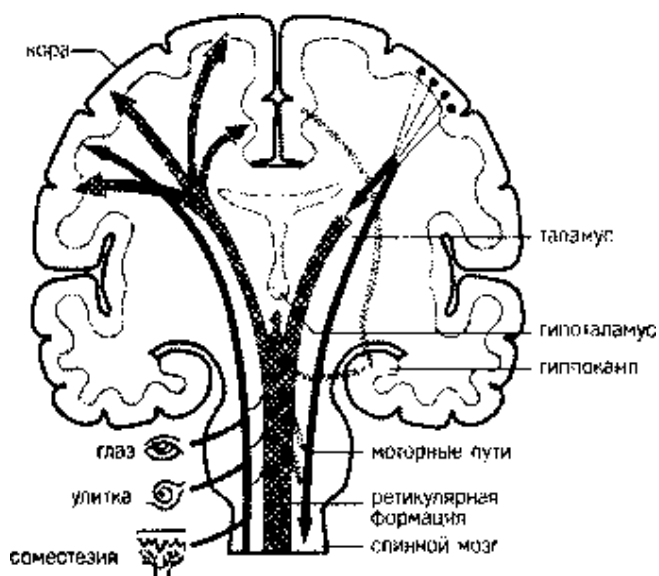
Совсем недавно исследователи Лаборатории нейробиологии и поведения при Рокфеллеровском университете под руководством профессора Дональда Пфаффа наткнулись на специфическую особенность клеток ретикулярной формации, расположенных в области гигантоцеллюлярного ядра<sup>[5]</sup>.

Выяснилось, что клетки ретикулярной формации способны не только самовозбуждаться, но ещё и самостоятельно регулируют уровень своего кровоснабжения, а как следствие, и собственную активность!

То есть, получая сигнал из внешней среды (или внутренних органов), клетки ретикулярной формации способны самоактивизироваться и сгенерить нервный импульс, который далее распределяется вверх по всему пространству коры головного мозга.

Восходящие связи ретикулярной формации действительно огромны. Посмотрите на рисунок № 3, где схематично изображён принцип работы ретикулярной формации.





**Рис. № 3. Схема работы ретикулярной формации**

От рецепторов (глаз, улитка, сома) информация отправляется и в подкорку, и в подведомственные им отделы коры головного мозга, а какая-то часть изначального импульса направляется к клеткам ретикулярной формации.

Пока нейроны подкорки и коры превращают пришедший в них сигнал в образ, клетки ретикулярной формации собираются с силами. После чего они производят мощный выброс психической активности, которая, можно сказать, ударяет в кору головного мозга, чтобы соответствующие, возникшие в ней образы приобрели для вашего мозга ценность и значимость.

Другими словами, нервный сигнал доходит от рецепторов до соответствующих зон коры, а дальше, для того чтобы он был нами всецело осознан и включён в мыслительную деятельность мозга, поступает новый, второй, поддерживающий и стимулирующий сигнал – уже от ретикулярной формации по её восходящим путям.

Таким образом, формируется фактическая вовлечённость человека в окружающую его действительность и, более того, определяется степень этой вовлечённости. Если вы что-то увидели, рассеянно на это дело посмотрели и пошли дальше – это один результат.

Но если вы что-то увидели и тут вам в голову, что называется, вдарило, вы начинаете обнаруженный вашим

глазом факт осмыслять. Психическая энергия, поступающая из ретикулярной формации в кору головного мозга, будит ваши знания, воспоминания, понимания.

Возбуждённый таким образом мозг сваривает не просто – «а, там что-то было прикольное...», но сложный интеллектуальный объект, учитывающий большие объёмы другой информации, контексты, дополнительные смыслы и т. д.

От этого вы приходите в ещё большее возбуждение и начинаете генерить идеи о том, как использовать этот факт, что ещё надо узнать и т. д., и т. п.

Причём вы делаете это не потому, что вы «умный», а потому, что у вас куча психической энергии, которая буквально будоражит ваш мозг.

**Эта активность – не что иное, как дополнительные контакты (обмен информацией) между группами нейронов, что, в свою очередь, увеличивает плотность связей между ними. И уже именно это, в конечном итоге, делает вас умнее.**

А теперь давайте подумаем вот о чём... Объём мозга варьирует от человека к человеку: у одних он может составлять 1250 кубических сантиметров, а у других и 1600. Если же, что называется, мерить в граммах, то он может быть от одного килограмма до двух.

Причём не факт, что чем больше, тем лучше. Так, например, нобелевский лауреат Анатолий Франс обладал мозгом в один килограмм, а у Ивана Тургенева мозг был больше двух кило. При этом писатели это одного порядка.

Но речь не об этом. Речь о том, что если наши мозги, в принципе, могут отличаться по объёму, по количеству нервных клеток, то и по количеству клеток ретикулярной формации они тоже должны отличаться: у кого-то этих клеток явно больше, а у кого-то меньше.

Да, мы говорим, что в среднем в мозге человека порядка 87 миллиардов нейронов, это в среднем – тот самый купол на кривой Гаусса-Лапласа. Но это именно средняя цифра, причём обобщённая: она не говорит нам, о каких именно клетках идёт речь.

Даже если у двух людей одинаковое количество нервных клеток, но у одного их больше в мозжечке, а у другого – в лобной доле, у третьего – в зрительной коре, а вот у четвёртого – в той самой ретикулярной формации. Очевидно, что это будут совершенно разные люди. Совершенно!

Ну а теперь давайте вспомним, что там у наших успешных пассионариев со сном и бодростью духа?

**Вовсе не просто так я подробно описывал вам «бизнесменов», «творцов» и «интеллектуалов». Вся эта публика демонстрирует в этом отношении сверхъестественные способности: их буквально штырит энергией ретикулярной формации.**

А теперь давайте проведём нехитрый расчёт... Допустим, вы спите по 8 часов в сутки, но кто-то ведь спит по 7 часов<sup>[6]</sup>. Кажется, час разницы – что в этом такого? Но один дополнительный час в сутки – это 365 дополнительных часов в год, а значит 9 дополнительных 40-часовых недель к вашему рабочему графику. Один час даёт больше двух месяцев для работы!

Если же не 7 часов сна в сутки, а, например, 6, то это уже четыре дополнительных рабочих месяца! И, наконец, при 5 часах сна в сутки мы получаем полгода – дополнительные полгода – для работы!

Нужно ли быть гением и обладать какими-то магическими суперспособностями, чтобы обставить конкурентов, если у вас просто в полтора раза больше рабочего времени?

Одна только эта, кажущаяся незначительной прибавка ко времени бодрствования, обеспеченная активностью ретикулярной формации, сокращает количество ваших потенциальных конкурентов в разы.

## **НЕМНОГО О ЛИЧНОМ...**

К 21 году я, как уже говорил, написал свою первую научную монографию – «Философия психологии. Новая методология», создал терапевтическую модель, которая вскоре легла в основу популярной книги по психологии «Счастлив по собственному желанию».

Параллельно с этим я учился в Военно-медицинской академии на врача общего профиля и самостоятельно на психиатра – в рамках студенческого научного кружка при кафедре (Военно-научное общество слушателей – ВНОС).

Там же, кстати, проводились исследования под руководством различных научных руководителей в рамках их кандидатских и докторских диссертаций. В моём случае эти исследования выливались в 2-3 научные статьи в год.

На этой же кафедре находилось и «отделение неврозов», где я в «свободное время» проводил психотерапевтические занятия с пациентами. Плюс, будучи военнослужащим, я ещё, понятное дело, выполнял служебные обязанности: ходил в наряды и строем, драил казарму и был ЗКВ (заместителем командира взвода).

Ну и да, КВН, например. Как раз в 21 год мне посчастливилось быть капитаном замечательной команды КВН ВМед.А, которая, могу сказать с гордостью, ни разу не проиграла на городских соревнованиях в Санкт-Петербурге. А мне даже присвоили титул «Лучший игрок КВН Санкт-Петербурга 1995 года», хотя это, конечно, была общая заслуга нашей, не побоюсь этого слова, блистательной команды.

Наверное, это говорит о гениальности, да?.. Нет. Это график. Для того чтобы всё это успевать, мне приходилось спать по 4, 5 часа в сутки. В 7 утра подъём, чтобы в 9 быть на занятиях, после 15:00 – всё вышперечисленное, к 21:00 я был дома, спал полчаса, а потом работал до 3 утра. Туда и обратно я ездил на метро, и это единственное время, когда я успевал читать всю необходимую литературу – хоть по медицине, хоть по философии.

Остаётся добавить, что у нас – как у военных – была шестидневка, но единственный выходной я тоже не тратил зря. Не без чувства глубокого удовлетворения я тогда говорил: «Наконец-то выходной – можно нормально поработать!»

К сожалению, приходилось жертвовать «личным временем» – на весёлых и регулярных пьянках-гулянках своих замечательных однокурсников я появлялся лишь несколько раз в год, да и на свидания время приходилось буквально выкраивать (к счастью, меня готовы были и в таком виде терпеть).

Не знаю, как тут посчитать точно, но если учесть, что большинство моих однокурсников нагружали свои мозги с 9 утра до 15 шесть дней в неделю (и то – многие без особого, надо признать, фанатизма), то, наверное, можно считать, что я учился-работал в среднем в два раза больше, чем они.

Так можно ли признать мои достижения каким-то особенным умом? Что я был умнее своих однокурсников или талантливее их? Нет. Это в первую очередь вопрос времени, то есть того объёма работы, которую производил мой мозг.

Конечно, на количество ретикулярной формации я точно не должен жаловаться. Мне с этим повезло. Хотя силы свои я всё-таки не рассчитал.

К 23 годам, когда ко всему прочему добавилась субординатура по гнойной хирургии и военная практика, мой иммунитет приказал долго жить: тривиальный совершенно грипп закончился для меня массивным аутоиммунным поражением нервной ткани – «паралич Гийена-Барре по типу Ландри».

Справедливости ради надо, впрочем, сказать, что теорию пола, над которой я тогда работал (так и не опубликованная мною монография «Теория пола»), я додумал как раз в реанимации, записав ключевые тезисы слабой рукой на бланках для «истории болезни».

В общем, даже в таком состоянии моя раздухарённая ретикулярная формация не унималась.

Когда же месячное заключение в реанимации закончилось, я продолжил приём пациентов, которые остались без моего попечения в клинике психиатрии. Теперь, впрочем, уже не я к ним ходил на отделение (у меня в принципе было с ходьбой не весело), а они ко мне.

И тогда же, из-за невозможности работать с научной литературой и проводить исследования, я был вынужден засесть за написание первой своей популярной книги по психотерапии «Счастлив по собственному желанию».

Это единственное, что я мог писать из головы, потому что вся информация уже была в ней. Ну и, очевидно, ретикулярная формация в ней тоже не скучала.

Само по себе время – это, конечно, очень важно. Но дело не только в нём. У каждого человека, на самом деле, вагон времени, даже если он спит по 8 часов в сутки. Важно, как он это время тратит – использует ли он его для дела или нет?

Почему, например, я так сокрушаюсь по поводу поразившей нашу цивилизацию эпидемии цифровой зависимости? Потому что она убивает время – даже то небольшое время, которое у нас с вами есть.

Да, у кого-то физически больше психической энергии. Да, у кого-то ретикулярная формация шарашит за двоих. Но как растрачивается эта энергия – вот в чём вопрос.

Если вы ориентированы на дело, на работу, на формирование новых навыков – это одна история. А если на компьютерные игры, скролинг новостной ленты и просмотр сериалов – другая.

Забавно, но мы сейчас оказались в ситуации, когда простой отказ от цифрового потребления способен сделать вас в разы более эффективными, по сравнению со множеством людей с хорошей ретикулярной формацией, которые бездумно проливают свой психический ресурс сквозь пальцы, держащие iPhone.

О том, как собирать, направлять и эффективно использовать нашу психическую энергию, я расскажу чуть позже. Пока же мы разбираем, что такое «успех», и в этой связи я должен прояснить ещё одно очень важное обстоятельство...

Понимаю, что многих «успех» манит, и когда они читают всё это: о гиперреактивности и суперсиле ретикулярной формации чемпионов по «успеху», – им кажется, что мир несправедлив. Мол, вон кому-то повезло с сетчатыми структурами, и они дают жару, а другим нет и сиди страдай.

Правда в том, что не вполне понятно, как страдать лучше – пассивно или активно. **Избыток психической энергии – это не благо, это крест. Люди, обладающие мощной ретикулярной формацией, конечно, могут добиться многого, но это не значит, что им легко живётся, а их жизни остаётся лишь позавидовать.**

Я всегда говорил и продолжаю повторять – мы обречены на свой мозг. Все без исключения. Если вам сложно на что-то

себя сподвигнуть, если вы не чувствуете в себе жажды деятельности – в этом, конечно, мало хорошего.

Но если в вашем мозгу, напротив, постоянно роятся мысли и планы, если вы не сидите на месте и постоянно что-то новое создаёте – это тоже не здорово, потому что платить приходится абсолютно за всё.

Люди, обладающие мощным психическим ресурсом, находятся под его властью. Эту силу сложно, а то и просто невозможно контролировать. Попытки остановить себя, потратить время на близких, на милое безделье приводят к внутреннему взрыву этой атомной электростанции.

Помню рассказ одного невероятно успешного и по-настоящему мощного топ-менеджера огромной корпорации. Думаю, не надо объяснять, что встаёт он в полшестого, ложится в час ночи, работает по выходным... Гут вы уже можете догадаться. Но ещё у него есть семья – замечательная супруга, двое детей.

Теперь представьте, сколько у него уходит энергии в процессе работы, где сделки измеряются миллиардами рублей, где партнёры – технологические и просто бизнес-гиганты, где тысячи людей в подчинении. А теперь сравните это с домом, женой и детьми. Орбитальная станция «Мир» приземлилась в коттеджном посёлке...

В общем, у супруги была мечта провести семейный отпуск на море. Вполне себе приятная могла получиться поездка, если бы не одно «но» – ретикулярная формация мужа. Прежние отпуска семья проводила то на горных лыжах, то на горных же велосипедах и тому подобное, а тут – проба пера – спокойный пляжный отдых.

На второй день глава семейства был обнаружен полностью погружённым в рабочую почту с перерывами на... конференц-коллы. И уже на третий день принятые им «на отдыхе» решения потребовали от него немедленного возвращения в офис.

«Понятно, больше никакого моря, – прокомментировала происходящее мудрая жена. – Отныне и навсегда – только горы».

Да, большая внутренняя энергия требует большого же масштаба действий. Она не уместается в объёмах семьи,

«простых житейских радостях», «дружеских посиделках». Даже дружеские посиделки – и те, почти всегда, лишь часть работы. Всё в жизни такого человека работает на его работу.

Не он выставляет себе такие приоритеты, а его мозг, кипящий на энергии ретикулярной формации, требует от него больших задач. Вы не можете пропустить тысячу ватт через лампочку на сто и надеяться, что она не перегорит. Перегорит, к сожалению. И это нужно иметь в виду, когда кто-то кому-то собрался завидовать.

Хорошо, если находится такая мудрая жена или муж, которым оказывается достаточно столь скромного присутствия близкого человека в их жизни. Но, честно говоря, я не часто встречал счастливые союзы такого рода.

Наши возможности накладывают на нас и ограничения. Поэтому я часто удивляюсь даже не тому, что люди хотят стать «успешными» (в целом, учитывая действие культурной пропаганды, это совсем не странно), а тому, что никто не предупреждает о всех последствиях этого самого «успеха».

Всех, и далеко не всегда таких радужных, как может казаться со стороны.

## **РОЖДЁННЫЙ БЫТЬ ВЕЛИКИМ...**

Когнитивные искажения – штука, от которой никак не уйти. Вы всё можете знать о когнитивных искажениях, понимать их природу, даже знать, как с ними бороться, но ваш мозг всё равно будет их производить. Он так устроен, с багами.

Всё, что в наших силах, – это задаваться вопросом: почему наши умозаключения, наши модели реальности, не позволяют нам увидеть выход из очередного тупика, в который они же нас, собственно, и привели?

Это, конечно, сверхсложная задача. Нужно для начала заметить, что мы в оказались тупике. Что не так-то просто, потому что на подсознательном уровне мы всегда считаем себя правыми. А если мы во всём правы, то как мы могли оказаться в тупике?.. Это невозможно!



Невозможно, согласен. Поэтому отматываем назад и понимаем, что мы ошибаемся относительно собственной правоты.

**После того как вы осознаёте, что тупик, в котором вы оказались, есть результат вашей собственной – идиотской, судя по результатам, – интеллектуальной деятельности, вы можете подвергнуть её сомнению.**

До тех пор пока вы не сомневаетесь в собственной правоте, вы ничего не можете изменить в своей жизни – наслаждайтесь тем, что имеете, и не надо причитать. Если вас что-то не устраивает и причитать вы всё-таки начали, то надо признать перед самим собой, что вы ступили, и торжественно посыпать голову пеплом.

Признание собственной глупости – это наиважнейшая поворотная точка. И вот тут вам могут пригодиться знания о когнитивных искажениях. Эти обусловленные эволюцией, нейрофизиологией и культурой ошибки мышления пробираются в наши рассуждения, превращая любой, даже самый прекрасный интеллект в клинического придурка.

Допустим, вы занимаетесь изучением мышления и проводите семинары, где рассказываете о его механике, но не встречаете понимания, на которое вы рассчитываете. Почему так?

Логично предположить, что на семинары к вам приходят умственно-отсталые люди (ну да, а вы такой – весь в белом и с блёстками). Но если у собравшихся нет соответствующего диагноза, то придурок – это, скорее всего, вы. Осознав данный нелицеприятный факт, вы можете приступить к инвентаризации своей «логики» на предмет когнитивных искажений...

Да, это я о себе рассказываю, о своей собственной глупости. А точнее о том, как я долгое время не замечал когнитивного искажения с драматическим названием «проклятие знания», закравшегося в мои рассуждения.

Суть этого когнитивного искажения заключается в следующем:

- если у вас есть определённый жизненный опыт, которого нет у вашего визави, вы не помните, как вы сами думали, не имея этого жизненного опыта;

- так что вы объясняете всё так, словно бы полученные вами в связи с этим жизненным опытом знания очевидны как божий день, а это и есть ошибка.

Как я понял, что сглупил? На одном из семинаров я рассказывал о важности мышления для достижения человеком его целей. Ну, мысль, прямо скажем, тривиальная, поэтому я удивился, когда вдруг возникла дискуссия...

Молодой человек сказал мне буквально следующее: «Ну, это всё понятно. Но чем мне поможет мышление, если я хочу сделать что-то великое, а не понимаю, что именно?» Вот тут-то я и сел на пятую точку.

«Что-то великое...» – эта формулировка пронзила мой мозг, словно двадцатисантиметровый гвоздь, выпущенный по нему в упор из пневматического гвоздезабивательного пистолета.

– А что такое «великое»? – пробормотал я.

Я вдруг осознал, что каждому из нас в голову когда-то была заложена мысль о том, что мы способны на что-то «великое» – сказки там всякие, плюс голливудские фильмы, в которых простой парень внезапно становится «Человеком-пауком» и героически спасает мир.

Так-то, конечно, на здравую голову, никто пауком быть, я думаю, не хочет. Поэтому мы и не относимся к этим мифам о «пути героя»<sup>[7]</sup> слишком серьёзно. Но на подсознательном уровне это, понятное дело, очень льстит эгоцентрическому чувству нашей исключительности, даже избранности.

Мы автоматически примеряем на себя роль «героя», и, что тут скрывать, она нам нравится. Никто, правда, предлагая нам такого рода контент, не объясняет предметно, какое «величие» в нём на самом деле подразумевается и в чём это «величие великого» будет проявлено.

В конце концов, мир наш, хоть он, конечно, и не идеален, с большой натяжкой может быть признан стоящим на краю пропасти. То есть его не только нельзя спасти, но, судя по всему, он и не особенно на это спасение настроен. Но мы готовы, буквально ощущаем себя к чему-то «великому» призванными!

К чему? Зачем? С какой стати? По какому такому закону единичный продукт агрегации конкретной яйцеклетки и конкретного сперматозоида должен изменить ход истории? Нет такого закона и просто не может быть.

Но мы так не думаем, нам «кажется»... И чтобы понять фундаментальность этого нашего заблуждения, давайте посмотрим, как работает это, произведённое нашей культурой когнитивное искажение «индивидуальной избранности» и «величия».

## **Хвалёная пирамида**

Поток потребностей непрерывен. Удовлетворение одной потребности ведёт к появлению новой.

### **АБРАХАМ МАСЛОУ**

Сложно представить более модную и растиражированную психологическую теорию, чем теория иерархии потребностей Абрахама Маслоу (см. рис. № 4). При этом более противоречивой и сомнительной с научной точки зрения теории тоже, мне кажется, не сыскать.

По, видимо, слишком сильна у человечества любовь к пирамидам...

Впрочем, и сам автор теории признавался, что это лишь общая схема, что существует множество исключений и вообще его пирамиду потребностей не стоит воспринимать слишком буквально. Но оговорки не помогли.

На фоне «сексуальной революции», прокатившейся по Америке, хиппующих «детей цветов», The Beatles и The Rolling Stones, а также массового LSD-угара теория Маслоу, гласящая вкратце: «Будь самим собой!» – распространилась в мире золотого миллиарда, как пожар по сухостю.

Суть теории заключается в том, что у нас с вами есть набор потребностей, которые образуют своеобразную иерархию, начиная с примитивных и физиологических (голод, жажда и т. д.) и заканчивая «высшими» – потребностью в самоактуализации, например.



**Рис. № 4. Схематическое представление иерархии потребностей по А. Маслоу**

По мере того как удовлетворяются наши «низменные» потребности, считал автор, у нас возникают потребности более высокого уровня.

Единственная же причина, почему кто-то так и остаётся внизу этой виртуальной пирамиды, заключается в том, что они не занимаются делом, к которому предназначены, а потому, гласит теория, и не могут реализовать имеющийся у них потенциал.

Звучит всё это, надо признать, очень красиво – мол, не складывается жизнь, значит, не тем занимаешься. И правда, основной метод «лечения», который Маслоу предлагал своим пациентам, – это смена работы.

Но, к сожалению, никаких научных доказательств (то есть статистически подтверждённых данных), что этот «рецепт» работал, ни у Маслоу, ни у кого-либо другого не обнаруживается.

Впрочем, эта теория элегантно оправдывает «неуспешность» тех, кто недоволен своей жизнью. А оправдание, которое снимает с тебя всякую ответственность, – это же, согласитесь, такая приятная штука!

Кроме того, эта голословная теория основателя гуманистической психологии весьма органично вписывается в

современные представления о том, что работа должна быть «интересной» и «приносить человеку удовольствие».

**Приверженцы данной идеологии, кажется, совершенно игнорируют очевидное противоречие: за удовлетворение нашего интереса и за полученное нами удовольствие обычно мы платим, а не нам.** Почему кому-то будут платить за то, за что другие люди исправно платят, не вполне понятно.

Любая работа, представляющая собой действительную ценность для потенциального заказчика товара или услуги и потому имеющая смысл, требует от работника сложных профессиональных навыков, которые вырабатываются путём долгой и кропотливой тренировки.

Наш мозг, формируя эти специфические навыки, должен измениться: в процессе долгого обучения (как мы знаем, на достижение мастерства требуется порядка 10 000 часов практики) в нём возникают новые нервные связи<sup>[8]</sup>.

А формирование новых нейронных связей – это для организма труд и стресс, который, конечно, не долго сопровождается изначальным интересом и удовольствием.

Программирование – интересно, медицина – интересна, творчество – интересно. Но когда вы перестаёте просто интересоваться и погружаетесь в образовательный процесс – вы страдаете, как всякий, кому предстоит анатомически изменить свой мозг.

**Овладение профессиональными навыками – это что-то вроде операции на открытом мозге: вам нужно сшить в нейронные цепи миллиарды нервных клеток, которые до этого функционировали отдельно.** Изменение анатомической структуры мозга – это и есть становление профессионала.

Многолетний вход в любую мало-мальски стоящую профессию – это труд, боль, неудачи и продолжающиеся тренировки. Любому нормальному человеку будет тяжело, его будет «плющить», периодами он будет впадать в отчаяние, испытывать желание всё бросить и заняться чем-то другим.

Это нормальные побочные последствия перестройки мозга. Да, когда спустя условных 10 000 часов практики человек станет мастером своего дела, он, возможно, даже будет получать удовольствие от своей работы. Скорее, впрочем, от результатов своей работы, нежели от работы как таковой.

Это удовольствие, как и всякое фактическое удовольствие, будет иметь нейрофизиологическую природу: мозг вознаграждает нас «нейромедиаторами счастья», когда воспроизводим действия, к которым уже привыкли.

То есть это удовольствие ждёт вас в любом случае – какую бы работу вы ни выбрали в качестве своего «призвания». Если, конечно, она достаточно уникальна, а производимая вами услуга или продукт востребованы другими людьми.

**Проще говоря, если вы достигаете определённой степени мастерства на каком-то профессиональном поприще (то есть ваш мозг обучается делать что-то на таком уровне качества), это дело, чем бы ни был обусловлен ваш изначальный выбор – случаем или необходимостью, – будет казаться вам «вашим» и даже любимым.**

Однако же, если вы постоянно меняете свою профессиональную ориентацию, надеясь, что где-то вас – каким-то диковинным чудом – ждёт работа, которая станет сразу у вас получаться и будет неизменно доставлять удовольствие, вы не в своём уме. Вас просто кто-то крепко надул. И если это Абрахам Маслоу и его многочисленные последователи балаболы – я не удивлюсь.

Пока вы не пострадаете, обучая свой мозг профессиональной деятельности, вы не будете получать удовольствие от работы, а ваши показатели по «пирамиде», если она вообще существует, будут в лучшем случае соответствовать первым ступеням.

## **НЕ ПОВЕЗЛО САМОАКТУАЛИЗИРОВАТЬСЯ...**

Кажется вполне очевидным, что если мы имеем универсальную пирамиду «успеха», то с переходом со ступени на ступень человек должен становиться всё более и более счастливым, не так ли? Вы последовательно удовлетворяете свои потребности и достигаете в какой-то момент своего рода просветления – «самоактуализации». Это ли не «успех»?

Давайте посмотрим на этих «счастливчиков». Абрахам Маслоу выбрал 48 человек, которые, по его мнению, достигли

самоактуализации, и попытался вывести общие характеристики, которые всем им свойственны.

Исторических личностей и современников, которые заслужили право на присутствие в списке Маслоу, он разделил на три группы:

- «весьма определённые случаи» (то есть точно самоактуализированные личности);
- «весьма вероятные случаи»;
- «потенциальные или возможные случаи».

Остановимся только на тех, кто оказался на самой-самой верхушке пирамиды. Кто бы это мог быть? Маслоу признал безусловно самоактуализирующимися личностями Томаса Джефферсона, Авраама Линкольна, Уильяма Джеймса, Джейн Аддамс, Альберта Эйнштейна и Элеонору Рузвельт.

То есть два президента Соединённых Штатов и жена президента, а также основатель научной психологии, основатель современной физики и ещё лауреат Нобелевской премии мира (Джейн Аддамс была создательницей благотворительного фонда помощи женщинам и детям).

Первое ощущение, что критерием выбора стала должность, общественное положение/признание и место в истории той или иной науки (а женщины, кажется, и вовсе были подобраны «для комплекта», чтобы соблюсти видимость гендерного разнообразия).

Но не только это кажется в данной подборке странным. Самоактуализировавшийся, по Маслоу, Томас Джефферсон – один из отцов-основателей Соединённых Штатов с их «правами и свободами гражданина» – был рабовладельцем, хоть, как говорят, и «гуманным».

Авраам Линкольн страдал тяжелейшей эндогенной депрессией – вот уж счастья-то привалило! Ему принадлежат вот эти строки: «Я самый жалкий из всех живущих. Если то, что я чувствую, разделить на весь род человеческий, на Земле не останется ни одной улыбки. Стану ли я лучше – не знаю. Боюсь, что нет, и это ужасно. Оставаться таким, как есть, невозможно».

Уильям Джеймс и вправду гениальный психолог, написавший замечательные «Принципы психологии», а также



многие годы посвятивший философии прагматизма, одним из основателей которой он по праву считается. Тут, кажется, всё логично.

Но, к сожалению, смерть малолетнего сына сделала его лёгкой добычей «магов». Джеймс увлёкся спиритизмом, верил в телепатию, экспериментировал с наркотиками, а в результате наговорил и написал немало глупостей. Вероятно, этому способствовала его общая душевная неустойчивость, которая проявилась ещё в детстве, когда он страдал от неврозов и приступов депрессии.

Это было бы даже забавно, если бы не было так грустно, но Маслоу считал выбранных им самоактуализированных личностей эталоном психического здоровья...

Ну и напоследок. Если кто-то, читая биографию Альберта Эйнштейна, решит, что готов прожить такую же жизнь, то у него явно не все дома. Психологически очень тяжёлые молодые годы, вечная неустроенность, бесконечные семейные проблемы, сын, заболевший шизофренией, бегство от фашизма.

Наконец, всеобщее признание, которое стало самым настоящим кошмаром: раздражающая Эйнштейна роль посаженного генерала и бесконечная усталость от навязчивых зевак, воплощением которой стала растиражированная фотография с высунутым языком, который великий физик показал надоевшему репортёру. Такой ли жизни и такого ли внимания к своей персоне он хотел на самом деле?..

И я уж не говорю, например, о глубочайшем чувстве вины за Хиросиму и Нагасаки (именно письмо Эйнштейна к президенту Соединённых Штатов положило начало Манхэттенскому проекту). Или о главном научном фиаско, которое постигло Эйнштейна во второй половине жизни, когда он пытался, но так и не смог ни опровергнуть, ни смириться с победившей копенгагенской интерпретацией квантовой механики.

Были, впрочем, в списках Маслоу, как я уже говорил, и другие герои, но их самоактуализацию он считал лишь «возможной». Хочется думать, что, может быть, им-то повезло чуть больше, чем представленным только что упомянутым нами «счастливицам».

Но, глядя на этот список, боюсь, что и тут о счастье говорить, мягко говоря, проблематично: Барух Спиноза, Олдос Хаксли, Бенджамин Франклин, Уолт Уитмен, Альберт Швейцер и т. д. Какой-то «успех», вероятно, у них был. Но тот ли это «успех», о котором все вроде как мечтают?

Вернёмся с вершины пирамиды Маслоу в наш мир – грешных, обычных людей. Может быть, там наверху просто какой-то сверхуспех и у людей возникают психические расстройства от перегрузки самореализацией и счастьем?

Может, уровнем ниже всё не так страшно и как раз там залегает какой-то реальный, понятный нормальному человеку «успех-успех»?

Как вы уже, наверное, поняли, статистически достоверные исследования не были коньком Маслоу. Обычно он измерял оцениваемые им показатели на глазок. И вот что у него получается, если говорить об обычных людях.

По расчётам Маслоу, «средний человек» удовлетворяет свои физиологические потребности на 85 %, потребность в безопасности и защищённости на 70 %, потребность в любви и заботе на 50 %, потребность в самоуважении – на 40 %, а самоактуализируется процентов на 10.

Уровни пирамиды, согласно Маслоу, взаимозависимы, и если нижележащий перестаёт удовлетворяться в достаточной степени, то вероятность удовлетворения более высокой потребности снижается.

Гак, например, если вы не чувствуете себя в безопасности, то маловероятно, что вы способны испытывать чувство любви или чувствуете себя любимыми. Не знаю, насколько это так, и как это вообще можно проверить, но выглядит, с первого взгляда, логично.

Существенно же во всём этом другое: Маслоу был уверен, что практически каждый человек внутренне нуждается в той самой самоактуализации – потребности, располагающейся на вершине пирамиды его имени.

То есть нуждаются и испытывают эту нужду все, но, по его же оценкам, действительной самоактуализации достигают меньше 1 % людей.

Каковы же причины? Почему люди не могут раскрыть свой внутренний потенциал, если они и в самом деле в этом нуждаются? Просто из-за отсутствия сытости, безопасности, любви и самоуважения? Как-то странно звучит...

Абрахам Маслоу выделил три причины нашего – 99 % людей на Земле – фиаско на пути к самоактуализации.

- Во-первых, большинство людей просто не знают, в чём состоит их потенциал, и не понимают, какой смысл его искать и как реализовывать.

- Во-вторых, раскрытию внутреннего потенциала человека мешают социальнокультурные установки.

Например, объяснял Маслоу, в обществе существует стереотип мужественности, который не поощряет такие качества мужчины, как сочувствие, мягкость, доброта, нежность, чувственность. В результате это социальное давление блокирует личностное развитие мужчин.

То же самое, впрочем, актуально и для женщин: общество не поощряет их мужественности, их решительности, готовности следовать своей цели, желания добиваться уважения и признания. Так что, в конечном итоге, и женщины застревают где-то на полпути в раскрытии своего личностного потенциала.

- В-третьих, Маслоу обнаружил своего рода патологическую петлю на пути к актуализации внутреннего потенциала человека – петлю, которая буквально вшита в иерархию наших потребностей.

Дело в том, объясняет Маслоу, что процесс роста требует от нас постоянной готовности к риску, мы должны быть готовы ошибаться, перестраиваться, отказываться от старых привычек. А это сопряжено с утратой чувства безопасности и защищённости.

То есть, пытаясь забраться наверх по ступеням масловской пирамиды, мы тем самым ослабляем свою удовлетворённость на ступенях, расположенных ниже. А это, как мы знаем, благодаря уже известному нам «правилу Маслоу», сдёргивает, так сказать, нас обратно.

Только вы вознамерились рискнуть, чтобы реализовать себя, как тут же вы оказываетесь в уязвимом положении и вынуждены отказаться от штурма вершины. Самоактуализация

оказывается в результате для нас вечно ускользающей грёзой, мерцающей невоплощённой мечтой.

В общем, если чем и хороша масловская теория, так это тем, что она внутри себя самой очень правдоподобно и непротиворечиво объясняет свою же неадекватность реальному положению вещей.

Все вроде бы рождены стать героями, так? Гак, все согласны. Приятно же так думать! Но не всем везёт, правильно? Да, точно не всем. А почему?

Всё просто: одним не объяснили, в чём потенциальный подвиг состоит, на других социум давит, а кто-то рискнуть боится, что гоже вполне объяснимо. Понятно? Понятно предельно!

Но у меня, например, остаются вопросы. А кто объяснил тем, кто всё-таки добился результатов, в чём их призвание состоит? Ангелы нашептали над колыбелькой?

И что, прошу прощения, на них социум не давил? Всех остальных жёстко запрессовал, а этих – «избранных» – нет? Сомнительно.

Или, может быть, они от рождения бесстрашны, а поэтому «петля Маслоу» на них не распространяется?

Допустим, это и вправду так. Но тогда это опровергает пункт первый... То есть представители этого загадочного процента – не такие, как остальные 99 %. Так почему мы вообще их сравниваем?

Впрочем, этим очевидным, на мой взгляд, вопросом мало кто задаётся. Что в целом и понятно: в теории всё звучит так сладостно, буквально до щенячьего визга красиво. Только вслушайтесь: всем нам на роду написано подняться на вершину, и каждый может туда попасть!

Тут же на ум приходят бесчисленные сказки про младших братьев Иванов-дураков и Илью Муромца, про Золушку и Алёнушку и всех прочих героев народных сказаний и былин, которые, так сказать, из грязи в князи депортировались.

Как думаете, почему в детстве нам не объясняют, что сказки – это только сказки? Да потому что путь героя человеку льстит, и мы не можем удержаться, чтобы не воспроизводить эту ерунду, засоряя головы своих детей.

Но, поступая так, следует помнить, что именно эти мифы и превращают детей в несчастных взрослых:

- 1 % из них добьётся «успеха» и будет страдать, не получив искомого счастье, потому как его на вершине «успеха» нет;

- оставшиеся 99 % будут считать себя несчастными, потому что они не добились «успеха». В общем, ничего глупее такой диспозиции представить просто нельзя.

Правда состоит в том, что за масловской самоактуализацией скрывается самая обычная, ничем не примечательная ретикулярная формация. И кому-то её дано больше, а кому-то – меньше.

Но тем, кому дано больше, возможно, больше же и не повезло: они принуждены всю жизнь гнаться за результатами, которые будут превращаться в тлен и бессмыслицу, как только окажутся у них в руках.

В древнегреческом мифе об Оресте, который убил свою мать Клитемнестру за измену отцу и его последующее убийство, боги наложили на него проклятье – быть вечно гонимым по земле страшными эриниями и нигде не найти ни успокоения, ни приюта.

Согласно преданию, убийство матери Орест совершил не по собственной воле – его науськала сестра Электра, а приказ отдал и вовсе Аполлон. Но как бы там ни было, гнев и преследование эриний досталось именно ему, Оресту. Без вины виноватый. Не хотел, но вот.

Примерно в том же положении оказываются и «успешные» люди. Вроде бы всю свою жизнь наворотили своими руками, но было ли это их сознательным решением, выбором, поступком? Нет, они, как и каждый из нас, обречены на свой мозг, а он уж играет с ними в игру, в какую умеет.

Конечно, трудно испытывать сочувствие к «избранным», особенно сравнивая ситуации «успеха» и «неуспеха» по «объективным» критериям. Но дело в том, что вся наша жизнь субъективна, поэтому «объективные» критерии плохи даже для некрологов, не говоря уже о прижизненных поздравлениях.

Сейчас мы перейдём к практической части, где я буду рассказывать о том, что нужно сделать, чтобы заставить ваш мозг встать на тропу «успеха», как раскатать и направить

энергию вашей ретикулярной формации. Но я всё-таки счёл своим долгом сначала предупредить вас о всех обстоятельствах дела...

- Во-первых, вы вовсе не обязаны, кто бы и что бы вам по этому поводу ни говорил – хоть сам Маслоу с того света, – добиваться «успеха». Вы никому не обязаны быть богатыми, знаменитыми и совершать что-то великое. Это совершенно не обязательно.

Движение к пресловутому «успеху» – это тяжёлый, изматывающий труд. Причём труд, не дающий никаких гарантий, ведь сколь бы «успешными» вы ни были, вы всегда можете это потерять и, более того, скорее всего, потеряете. Во-вторых, если всё это — богатство, известность, «великое» — и случится в вашей жизни, то оно (даже это всё вместе взятое) не сделает вас счастливыми, не ответит на вопрос о смысле вашей жизни, не спасёт вас от напряжения и внутренней тревоги, которые вы испытываете.

Скорее наоборот, вы окажетесь в ситуации под названием «вход – рубль, выход – два». И боюсь, что в какой-то момент вы даже будете психологически готовы на сделку по выходу – в тот самый дауншифтинг, но так, скорее всего, и не сможете на неё решиться.

У «успеха» нет конца, но у него есть начало. И я начал с конца, потому что такова правда, а я обещал говорить правду и ничего, кроме правды.

С другой стороны, и это тоже правда, мы один раз живём, поэтому если вам чего-то и в самом деле хочется – того самого успеха, славы, богатства, – то почему бы не попробовать?

Впрочем, есть и ещё одна причина, почему я всё-таки считаю, что говорить о рецептах «успеха» можно и даже нужно. Дело во времени, в котором мы оказались.

Времена, в принципе, мне кажется, не бывают простыми – везде, понятное дело, свои погрешности. Но наше время всё-таки особенное.

Ещё никогда человечество не переживало такой драматичной трансформации, как сейчас – в пору «Четвёртой технологической революции», или, как я считаю, «Четвёртой мировой войны».

Большинство людей лишится работы, огромное количество – здравомыслия и впадут в информационную псевдодебильность. Как будет вести себя экономика, что будет происходить в рамках геополитики и политики отдельно взятых стран – даже лучшие экономисты и политологи предсказать сейчас не могут.

**Современные технологии меняют всё, и крайними, как это всегда в таких случаях бывает, окажутся обычные люди. Поэтому в каком-то смысле «успех» в этом новом дивном мире будет не какой-то блажью избранных, а жизненной необходимостью, чтобы просто оставаться на плаву.**

Так что, как бы я сам скептически ни относился к «успеху», каким бы сомнительным мне самому ни казался этот тренд, я считаю своим долгом рассказать о психических механизмах, которые вы, будучи относительно молодым и здоровым человеком, можете задействовать, чтобы существенно изменить качество своей жизни.

Опять-таки, предупреждаю, лёгких путей не будет (думаю, что после всего мною сказанного трудно было бы ожидать от меня чего-то другого), а результат вряд ли покажется вам «волшебным» – всякий успешный человек сталкивается с тем, что достигнутые им высоты, по субъективному его ощущению, не стоят затраченных на это свеч.

Короче говоря, вам решать – читать дальше эту книгу или нет. Остановившись здесь, вы не будете знать, что делать в сложившейся у вас ситуации. А пока вы не знаете, что делать, вы можете ничего и не делать.

Честное слово, возможно, это будет самым хорошим решением. По крайней мере, оно может оказаться гораздо комфортнее и практичнее для вас, нежели предстоящая вам война с самим собой за светлое, как его называют, будущее.

Если же вы всё-таки решитесь читать дальше, то узнаете и поймёте, что нет никаких причин думать, что вы не можете достичь «успеха». Можете. Но встанет вопрос цены, которую, возможно, вы не будете готовы за него заплатить.

То есть вы будете знать, что могли бы побороться за желаемое, но не стали, потому что пожалели себя, свои силы,

свою нынешнюю жизнь. Вы будете знать, что не решились рискнуть, и эта «упущенная выгода» (пока, впрочем, весьма гипотетическая), возможно, потом будет постоянно напоминать вам о себе.

Я честно предупредил вас и откровенно сказал то, что думаю. Теперь решайте – двигаемся дальше и будем менять свою жизнь, или остановимся здесь, на этом кратком экскурсе в мир леммингов рода человеческого.

Надеюсь, само по себе это было достаточно увлекательное приключение, а потому на этом можно было бы, наверное, и закончить.

Отложите книгу, подумайте. И если решитесь, зная правду, действовать, то возвращайтесь – вас ждёт следующая глава...



## Глава вторая. Знаю и хочу

Кирпич ни с того ни с сего никому и никогда на голову не свалится.

### МИХАИЛ БУЛГАКОВ

Полагаю, читатели этой книги надеются получить некий «рецепт успеха». Что ж, я готов его дать – почему нет? Вопрос лишь в том, устроит ли он читателя.

Вряд ли кто-то, хоть чуть-чуть зная автора, ждёт от него «заговора на успех» или «мотивационных речей». Так что, да, рецепт обещаю, и, конечно, он будет касаться устройства нашего мозга, точнее, эффективного использования его ресурсов.

Мозг – существо весьма и весьма примитивное, движимое рудиментами своего эволюционного прошлого. Само по себе это не плохо и не хорошо, это просто факт, который следует иметь в виду.

Когда-то мы обожествляли деревянных кукол, потом наступила эра «единого Бога». Затем, под влиянием научно-технического прогресса, мы секуляризировали «душу» и стали обожествлять «личность». Теперь у нас образовалось очередное новое божество – «Мозг».

И кажется, мы в очередной раз собираемся сесть в лужу.

Мозг не какая-то загадочная «вселенная», а всего лишь несколько миллиардов нервных клеток – биотранзисторов, связанных друг с другом нейронными связями. И ни на какие выдающиеся чудеса наш мозг не способен.

Память у нас, к сожалению, так себе. Наше внимание ограничено – не больше трёх объектов или элементов ситуации в единицу времени. Наше сознание то блуждает где-то, то не может отличить реальность от иллюзий и заблуждений, то отказывается следовать нашим же сознательным решениям.

Наш мозг производит психическую энергию, которую необходимо утилизировать, а ещё он направляет эту энергию по трём дорогам – страх, власть и секс. Таковы наши базовые инстинкты, и других нет.

Реальный мир не таков, каким кажется. Пытаясь добиться успеха и счастья, мы опираемся на иллюзии и заблуждения. В результате всё идёт, мягко говоря, не совсем так, как нам бы того хотелось.

Идёт даже, я бы сказал, откровенно плохо: мир то страдает от тотальной тревожности, то погружается в омут депрессии, то все мучаются от одиночества (и это в мире-то социальных сетей!).

Остальные же, не желающие разбираться в причинах и следствиях, просто отдаются на милость цифровому миру и заболевают компьютерной зависимостью.

Мы же почему-то надеемся, что до нас есть кому-то дело, и вот-вот «волшебник в голубом вертолёте» прилетит, Спаситель объявите я, и вообще – «всех ждёт успех, надо только захотеть и поверить в себя».

В общем, «Слабоумие и отвага!» – вот наш, извините, девиз.

Но нам эта правда о себе не очень-то нравится. Да, «не очень» – это от слова «совсем». Мы хотим думать о себе так же лестно и возвышенно, как нам об этом рассказывали. Но в эти моменты мы закрываем глаза на объективную данность:

- реального успеха достигают лишь единицы;
- счастье природой для человеческих существ не предусматривалось (в мозге даже опции такой нет);
- и самое главное – мы не являемся хозяевами в своём мозге, не обладаем ни чистым сознанием, ни силой воли.

Обо всём этом я подробно рассказал в первой «Красной таблетке». А сейчас настало время понять, как из этих, извините, четырёх букв – «ж», «о», «п», «а» – сложить слово «вечность».

## Хорошая мина при дурной игре

Большинство не видит проблему во всём её многообразии, поэтому их решения весьма прямолинейны.

### СТИВ ДЖОБС

Что ни день, обязательно услышишь эту фразу: «Да я не знаю, чего я хочу» или «Я хочу разобраться в том, чего я хочу». Мол, я готов работать, трудиться, идти навстречу трудностям, совершать подвиги, но не знаю, в каком направлении двигаться. Надо же хотеть, чтобы действовать, а ничего не хочется.

Так-то, конечно, есть абстрактные желания – чтобы было круто, чтобы было весело, задорно и дорого-богато. Но где это всё добро запрятано и что нужно сделать, чтобы его обрести, категорически непонятно. И люди раздумывают – где же эта земля обетованная, где таится вот это всё?..

Я же, когда слышу эту фразу, испытываю культурный шок. Ну правда, мне непонятно, как можно умудриться высказать всего лишь одно суждение – «Я не знаю, чего хочу» – и совершить при этом сразу три фундаментальные ошибки.

Если вы читали первую «Красную таблетку» вдумчиво, вы вполне можете заметить эти ошибки и самостоятельно. Сейчас я это продемонстрирую.

Один из базовых тезисов «КТ-1»: **Мы думаем, что у нас есть мозг, а на самом деле у мозга есть мы.**

Мы – не хозяйка своего мозга, мы его продукт. Наша «личность» – такой же нейрофизиологический фантом, как и воспоминания, чувства, ощущения, желания или, например, сны.

Ребром этот вопрос поставил ещё в 70-х годах прошлого века учёный-нейробиолог Бенджамин Либет – никому доселе неизвестный научный сотрудник физиологического факультета Калифорнийского университета в Сан-Франциско.

Именно Либету удалось придумать эксперимент, который наглядно продемонстрировал общественности (и в особенности философам) факт, который у серьёзных учёных уже давно никаких сомнений не вызывал.

В хрестоматийном теперь эксперименте Либета было показано: нейронная активность мозга, свидетельствующая о том, что он уже принял то или иное решение, примерно на полсекунды опережает наше как бы собственное, сознательное решение.

Проще говоря, наш мозг что-то сам по себе решает, а затем наше сознание лишь присваивает себе это решение, будто бы само его и выдумало.

Всё как с английской королевой, выступающей перед Парламентом: текст доклада Её Величества звучит от первого лица, но написан правительством. Не знай вы об этом, вы бы никогда не догадались, что королева лишь озвучивает чужие мысли. Более того, вы бы считали старушку невероятно крутой дамой.

Да, Елизавета II – та ещё штучка. Самый настоящий кремень! Об этом вам, уверен, и её августейший супруг расскажет, и принц Чарльз, и леди Диана, думаю, подтвердила бы. Но когда Елизавета озвучивает приоритеты внешней политики Соединённого Королевства, она лишь чрево вещает планы, прописанные правительством Великобритании.

К счастью, сама Елизавета знает, что она царствует, но не правит. Это позволяет ей в некоторых случаях дистанцироваться от политики, проводимой «Её» правительством, и делать самостоятельные шаги, с которыми потом этому же правительству приходится иметь дело.

Но наше сознание, к сожалению, не таково. Мы настолько верим в него, в его силу и мощь, что не можем использовать его как инструмент в том, чтобы хоть как-то повлиять на деятельность своего мозга.

Правда, осознанная и принятая (полагаю, без всякого удовольствия) королевой, создаёт для неё хоть какие-то возможности для манёвра, лазейки для действительного участия в политической игре.

Поэтому принятие этого непреложного факта: «не у нас есть мозг, а у нашего мозга есть мы» – та самая точка опоры, которая потенциально даёт нам шансы.

Зная неприятную правду о том, что мы вынуждены играть по правилам своего мозга – ленивого, прожорливого, созданного эволюцией для решения примитивных задач

выживания, а вовсе не для какой-то большой и красивой истории, на которую мы рассчитываем, – мы получаем люфт для самостоятельного действия.

## **ОДНОГО ЗНАНИЯ МАЛО...**

Знание – сила. Это правда. Но не само по себе. Если вы это знание не используете (а вашему мозгу это знание зачастую поперёк горла, и поверьте, он будет сопротивляться до последнего), никакой силы в знании вы для себя не обнаружите.

Нам нужна сила для того, чтобы использовать силу знания, в противном случае мозг всё равно обведёт вас вокруг пальца и оставит всё на своих местах, как ему – ленивому, трусливому, завистливому и т. д. – удобно.

И вот экспериментальное доказательство этому факту.

Многие из вас, наверное, слышали о знаменитом эксперименте Стэнли Милгрэма по подчинению авторитету. Милгрэм хотел понять, как могло получиться, что целая нация вдруг оказывается ослеплена фашистским мороком, а каждый, по сути, готов стать соучастником убийства миллионов ни в чём не повинных людей.

Подопытные в эксперименте Милгрэма – обычные люди, участвовавшие в исследовании за небольшую плату<sup>[9]</sup>, – назывались «учителями». Их задача состояла в том, чтобы отслеживать ошибки «учеников» и наказывать их разрядами электрического тока, когда те не справляются с заданием.

Сам процесс обучения проходил под контролем «экспериментатора» (см. рис. № 5).



**Рис. № 5. Схема классического эксперимента Стэнли Милгрэма на эффект «подчинение авторитету»**

Итак, к телу «ученика», находящегося за стеклом, прикреплены электроды – это подставной актёр, который будет ошибаться и изображать страдание.

«Учитель» (наш действительный испытуемый, который весь будущий спектакль принимает за чистую монету) сидит за специальным устройством, которое позволяет ему повышать силу тока при каждой последующей ошибке «ученика».

Неподалёку от него находится «экспериментатор», который будет следить за тем, чтобы «учитель» не халтурил.

Процедура простая: «учитель» зачитывает несколько слов, которые «ученик» должен запомнить, и если он ошибается при воспроизведении этих слов, то его надо ударить током. Потом ещё несколько слов, и если снова ошибка – разряд надо повысить на 15 вольт.

«Ученики», будучи подготовленными актёрами, намеренно ошибаются и истошно вопят, когда получают своё «наказание».

В какой-то момент «ученики» начинают умолять «учителя» прекратить эксперимент, жалуются на больное сердце, начинают задыхаться, просто орут, а в какой-то момент стихают и не подают признаков жизни.

По условиям «эксперимента» это, как вы понимаете, не может быть признано правильным ответом, и «учитель»

должен продолжать наказывать «ученика».

Понятно, что однажды «учитель» начинает-таки нервничать и обращается к «экспериментатору» – мол, может, закончим с этим безобразием, он больше не даст правильного ответа, ему слишком больно!

На что «экспериментатор» спокойно отвечает «учителю»: «У вас нет выбора, вы должны продолжать».

Тумблеров на электрогенераторе 30 штук. Первый, в 15 вольт, обозначен как «Слабый ток», последний – 450 вольт, под ним написано «Опасно для жизни». И да, их надо пройти все, такова задача «эксперимента».

Хотя на самом деле задача – узнать, когда наконец находящийся в панике и ужасе «учитель», несмотря на присутствие авторитетной фигуры «экспериментатора», откажется больше издеваться над «учеником».

Актёры, исполняющие роль «учеников», должны были после определённой «дозы тока» замолчать, имитируя потерю сознания. Однако же даже после этого 65 % «учителей» продолжали повышать силу ударов вплоть до 450 вольт.

**Что ж, Стэнли Милгрэм доказал факт, ставший теперь научным: «чувствуя себя ответственными перед авторитетом, мы отказываемся от ответственности за содержание своих действий».** Но сейчас не об этом...

В 1988 году психолог Университета Британской Колумбии (Канада) Джорджия Шелтон решила узнать, как поведут себя участники эксперимента, если они будут знать о том, насколько сильна сила авторитета, и насколько эта сила может, в обход сознания, подчинить их своей воле.

Для начала Джорджия рассказала участникам своего эксперимента о результатах работы Стэнли Милгрэма. Она задавала уточняющие вопросы, чтобы убедиться, что её испытуемые всё поняли, – и правда, вроде бы понимали. После этого им предлагалось принять участие в эксперименте в роли «экспериментатора».

Им предстояло контролировать «учителя», который, по легенде Джорджии, был обычным испытуемым. На самом деле в её исследовании, в отличие от классического эксперимента Милгрэма, и «учитель», и «ученики» – все были подсадными утками, а реальным подопытным был «экспериментатор».

Итак, эксперимент начался, всё идёт как по писаному. На 150 вольт, когда «ученик» начинает возражать против процедуры, «учитель» начинает нервничать. Он просит «экспериментатора» сжалиться и над ним, и над «учеником» и прекратить этот ужас.

Но мы знаем эту кодовую фразу: «У вас нет выбора, вы должны продолжать», и она звучит из уст «экспериментатора» раз за разом.

Дальше – больше: «ученик» орёт от боли, просит о помощи, взывает к состраданию... «Учитель» потеет, краснеет, его руки трясутся, он что-то бессмысленно бормочет себе под нос и просит пощады у Господа Бога: «Боже, прекрати это!». Примерно так и вели себя «учителя» в эксперименте Милгрэма.

Ладно, «ученик» играет свою роль, и «экспериментатор» это знает, никто не пострадает – всё понятно. Но что с «учителем»? Вам не жалко его? Вы понимаете, что ему потом жить с этим моральным грузом, с осознанием того факта, что он полное ничтожество, не способное поступить правильно? Ему предстоит знать, что он не смог отказаться убить человека?.. Мне жалко очень. Думаю, и вам было бы тоже.

Но, несмотря на все мольбы и страдания «учителей», 22 из 24 участников эксперимента Джорджии Шелтон довели его до конца, добившись того, чтобы «учителя» всё-таки нажимали на тумблер в 450 вольт – «Опасно для жизни».

На мой взгляд, это просто фантастический по силе эксперимент. Испытуемые Джорджии не поняли, что они в нём никакие не «экспериментаторы», а те самые несчастные милгрэмовские «учителя». Действительным «экспериментатором» для них в своём эксперименте была Джорджия и сила её авторитета.

Поразмыслите над этим: человек знает, как работает сила авторитета, знает, что человек может под влиянием этого авторитета превратиться в пассивный инструмент зла, но, несмотря на это своё *знание*, они становятся пассивными марионетками в играемой с ними игре.

Они заставили другого человека страдать просто потому, что у них было красивое оправдание своему поведению – «участие в научном эксперименте», а ответственность лежала



на ком-то другом – на Джорджии в данном случае, которая всё это организовала.

**То есть вы можете, как вам кажется, всё «знать и понимать», но механизмы мозга продолжают работать. И несмотря на своё знание, вы попадёте на его ловушки.** Вы, например, можете знать, что он ленив и вы не должны идти у этой его лености на поводу, но он всё равно найдёт способ вас обмануть.

Почему эксперимент Либета был особенно важен для философов? Он наглядно продемонстрировал тот факт, что их хваленая «свобода воли» – лишь психологическая иллюзия, и не более того.

Вы не можете заставить себя что-то сделать, если просто знаете, что это правильно. В противном случае так просто было бы похудеть, начать бегать по утрам, перестать раздражаться из-за мелочей, отказаться от вредных привычек или, например, страстно любить человека только потому, что «он этого заслуживает».

Но, как известно, сердцу – то есть мозгу – не прикажешь. Он сам решает, что мы будем делать, а что – нет: любить или ненавидеть, трескать ли третью пиццу подряд, мечтая сесть на диету, или часами прокрастинировать в телефоне, «умом понимая», что это уже ни в какие ворота.

Умом, сознанием вы можете понимать всё что угодно. Но что этот ум? Слова, слова, слова... И если уж совсем начистоту, сознание не только не помогает нам властвовать над своим мозгом, а, напротив, самозабвенно работает над оправданием тех глупостей. А глупости он, будучи, по существу, примитивной зверюшкой, отчебучивает с завидной регулярностью.

Нейрофизиологический механизм – «принцип доминанты», – обуславливающий власть мозга над нашим сознанием, был описан ещё в начале XX века нашим великим соотечественником – профессором Санкт-Петербургского университета Алексеем Алексеевичем Ухтомским.

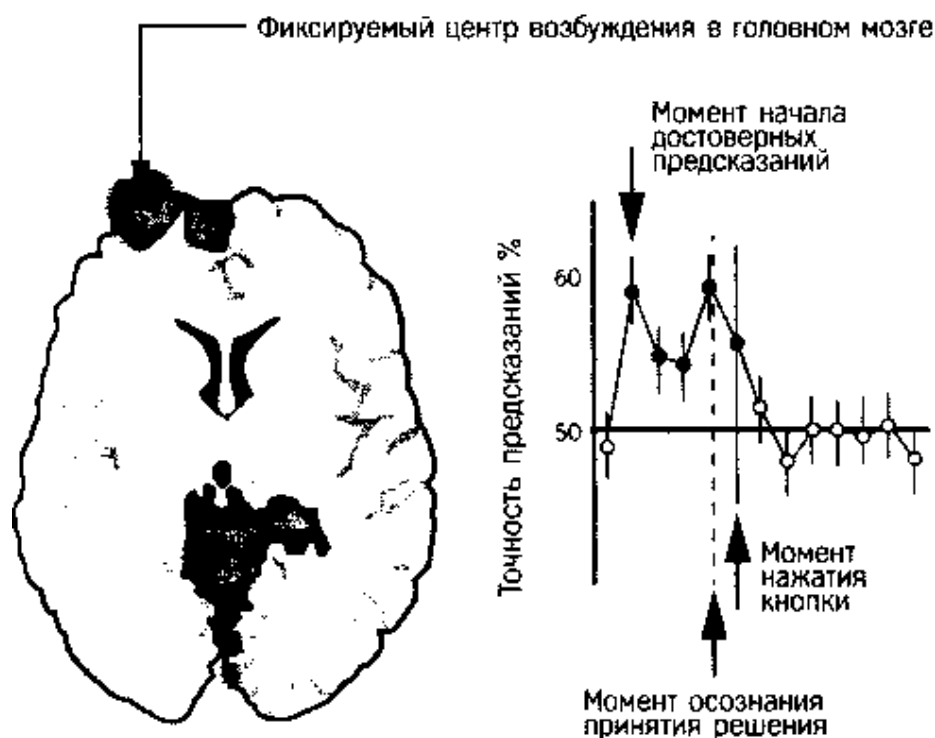
В общем, с сущностью феномена всё понятно, а в том, что эксперимент Либета часто и не без оснований критикуют, нет

ничего страшного – он и в самом деле не был идеален с технической точки зрения.

Но если кому-то нужны железобетонные доказательства того, что мозг принимает решения на подсознательном уровне, а сознание лишь ему подмахивает, то и они, как я уже рассказывал в «Красной таблетке», теперь есть в наличии.

В 2008 году группа учёных под руководством профессора Джона-Дилана Хайнса из Института когнитивной психологии и нейрофизиологии имени Макса Планка в Лейпциге продвинулась по сравнению с Либетом на 6,5 секунды.

Сканируя мозг испытуемого с помощью аппарата фМРТ, учёным удалось предсказывать его сознательное решение не за 0,5 секунды, а уже за 7 секунд до этого события (см. рис. № 6).



**Рис. № 6. График активности мозга в эксперименте Джона-Дилана Хайнса**

То есть учёные, наблюдавшие за активностью мозга испытуемого с помощью фМРТ, уже знали, что решит человек, и лишь спустя 7 секунд об этом решении своего мозга узнавал и сам испытуемый.

Разумеется, он находился в полной уверенности, что принял соответствующее решение сам, сознательно – подумал, мол, и решил. Ну, бывают в жизни разочарования.

## ДЛЯ НЕВЕРУЮЩЕГО ФОМЫ...

К сожалению, авторитет науки в современном обществе (которое, кстати, обязано ей всем) крайне низок. По крайней мере, если научный факт противопоставляется «личному мнению» («Я так не думаю!», «У меня другое мнение!» и т. д.), то всегда проигрывает ему вчистую. Правда, это происходит только в мире дураков, но их сейчас как раз – пруд пруди.

Когда я рассказываю, например, о том же исследовании Джона-Дилана Хайнса, то постоянно слышу от кого-нибудь возражения – «космического масштаба и космической же глупости». Мол, лётчики принимают решения мгновенно! Или – а как же я успеваю на дороге от машины отпрыгнуть, если она внезапно появляется?!

Да, аргументы, конечно, сильнее некуда! Если человек хочет в чём-то разобраться, ему в этом и надо разбираться, а не в хламе, который находится в его голове. В исследовании Института Макса Планка изучались *сознательные* решения человека, а не спонтанные реакции и не работа психических автоматизмов.

Когда вы отпрыгиваете от внезапно появившегося рядом с вами автомобиля, вы действуете не сознательно, а подсознательно. Решение в данном случае принимается вашим мозгом на уровне подкорковых ядер (так называемый «короткий путь»), о чём я уже вкратце говорил, когда рассказывал о работе ретикулярной формации.

Да, потом вы осознаете, что случилось. До вас, что называется, дойдёт. Вы начнёте думать о том, какой водитель «козёл», как вам повезло и как же чудесным образом вы сумели быстро среагировать. Но не спешите надевать лавры на чело перепуганного случившимся сознания. Решение было принято вашим мозгом без его участия. Что бы вы сейчас про это ни думали...

Когда пилот за доли секунды принимает решение, это решение принимает не он, а набор выученных,

натренированных в его мозге автоматизмов. Да, есть автоматизмы оценки ситуации, автоматизмы определённого порядка действий в них.

Если же вы в этом сомневаетесь, то садитесь за учебники по автопилотированию, выучите их все от корки до корки, а потом сразу – за штурвал. Мы возьмём секундомер (я, правда, с вами точно не полечу) и будем замерять, сколько времени у вас будет уходить на принятие сознательных решений, когда соответствующих поведенческих автоматизмов в вашем мозгу ещё не сформировано, а одни только «знания» в нём и есть.

Старший научный сотрудник Macro Cognition LLC психолог Гари Клейн провёл весьма занимательное исследование. Его научная группа хотела выяснить, каким образом люди меняют свой способ работать, когда становятся настоящими экспертами? То есть что меняется в самовосприятии человека, профессиональные действия которого доведены до нейрофизиологических автоматизмов.

В качестве испытуемых они использовали пожарных, которые, как вы понимаете, ничем не хуже пилотов с точки зрения «мгновенно» принятых решений. Учёные задавали профессиональным пожарным высшей категории вопрос: «Как вы принимаете решения в сложных случаях?»

Понятно, что в одних случаях пожарный решает, можно или нельзя входить в горящее здание, какую дверь в нём открывать, а открытие какой приведёт к дополнительному распространению огня или даже взрыву. То есть пожарный принимает множество последовательных решений, от которых зачастую зависит его жизнь.

Однако же ответы испытуемых изначально привели психологов в полное недоумение. Как один все пожарные со стажем говорили одно и то же: «Я не припомню, чтобы я когда-нибудь принимал решения. Есть правила, и я им следую».

Очухавшись после первого шока, исследователи стали спрашивать пожарных не о «принятии решений», а о «сложных случаях». И тут информация полилась рекой – пожарные стали рассказывать о том, как они принимают решения!

**Видите, в чём дело: подлинные эксперты не принимают сознательных решений, что не значит, впрочем, что их решения не являются обдуманными. Но обдуманы они не ограниченным сознанием, а дефолт-системой мозга, о которой я не устаю рассказывать и которая осуществляет свою работу на подсознательном уровне.**

Мозг специалиста в любой области постоянно сталкивается с теми или иными характерными ситуациями, и в результате долгой работы (где-то 10 000 часов для этого нужно, если вы помните из «Красной таблетки») создаёт множество схем на разные случаи жизни.

Теперь эти схемы, уже в нём наличествующие в результате множества тренировок, позволяют мозгу мгновенно оценивать и классифицировать ситуации, чтобы выдать сознанию необходимое в данный момент решение.

Это действительно происходит очень быстро, и 7 секунд уже не требуется. Но надо учитывать те тысячи часов, которые были потрачены на трансформацию соответствующего поведенческого акта в сложный условный рефлекс – то есть, по сути, в автоматизм, который не нуждается в сознательном контроле.

А что до «личного мнения» – это, я думаю, прекрасно. Особенно если оно никого не касается и даже не озвучивается лишний раз, чтобы лишний же раз не позориться.

Мы любим поговорить о своих «целях», «жизненных планах», о своей уникальной «индивидуальности» и «самореализации», о своей «личности». Проблема только в том, что эту «личность» никто никогда не видел, включая нейрофизиологов, для которых во всём остальном мы уже почти на ладони.

Мы рассуждаем так, словно бы всё в наших силах, что мы вершители собственной судьбы и «невозможное возможно» – «стоит только захотеть». **Проблема в том, что захотеть усилием воли никак нельзя, нет такой опции.**

Если не верите, попробуйте захотеть есть, наевшись до отвала. Это не значит, что вы не сможете в себя что-то ещё

засунуть, это пожалуйста. Но засунуть еду в рот и захотеть есть – это разные вещи.

Или заставьте себя испытать сексуальное возбуждение в отношении объекта, который не вызывает у вас ничего, кроме отвращения. Желания нам не подконтрольны, они создаются мозгом и его действительными потребностями.

Так что вся эта бравурная риторика – «Поставь себе цель и следуй за ней!» или «Верь в себя, и всё получится!» – никак не согласуется с научными фактами о нас и нашем мозге. Это так не работает.

Из «Красной таблетки» естественным образом вытекает вывод: те решения, которые, как нам кажется, мы принимаем сознательно, на самом деле генерируются нашим мозгом, а наше сознание лишь оправдывает их. Понятия же «личности», «свободы воли», «сознательного решения» и проч. – лишь вводят нас в заблуждение.

Этот вывод напрямую влияет на то, о чём у нас с вами здесь сейчас идёт речь. Если мы хотим быть успешными, необходимо учитывать то, как работает мозг, чтобы иметь возможность целенаправленно влиять на его решения, в противном случае нам останется лишь разводиться руками и посыпать голову пеплом.

Запомните эту метафору, предложенную социопсихологом Джонатаном Хайдтом из Нью-Йоркского университета, она кажется мне очень удачной: «Разум подобен погонщику слона. Погонщик – это сознательные, контролируемые процессы, такие, например, как логическое мышление. А слон – все остальные 99 процентов того, что происходит у нас в мозгу: процессы бессознательные и автоматические».

## Три фундаментальные ошибки

Великие дела нужно совершать, а не обдумывать их бесконечно.

### ЮЛИЙ ЦЕЗАРЬ

Итак, вернёмся к этой великой, не побоюсь этого слова, фразе: «Я не знаю, чего хочу». Её магия, впрочем, лишь в том, насколько она может парализовать деятельность человека, решившего думать, что это и в самом деле так.

При желании в этой ахинее и можно было бы найти и больше трёх заявленных фундаментальных ошибок – так она «хороша» в своей бессмысленности. Но мы, пожалев времени и сил, сосредоточимся лишь на трёх.

#### Ошибка № 1

Правда в том, что ваши желания, потребности, то, что вами и в самом деле движет, находятся под капотом вашего сознания. Вся эта, прошу прощения, страсть залегает на уровнях, куда сознанию просто нет доступа, – в подкорковых структурах.

Наши желания, которые производятся мозгом в подкорке, не имеют непосредственной связи с речевыми центрами. То есть вы банально не смогли бы, даже если бы очень хотели, свои истинные желания назвать.

**Предчувствие, смутное ощущение желаемого – да, это вам знакомо. Но чётко определить свои желания нет никакой возможности.**

Когда вы пытаетесь сформулировать то, что считаете своим желанием, вы называете не своё желание, а то, что, вы думаете, является вашим желанием. И нетрудно, мне кажется, понять, что это далеко не одно и то же.

Впрочем, это не значит, что мы ничего не знаем о своих желаниях. О наших желаниях можно судить по нашему поведению. В конечном счёте мозг приводит нас туда, куда он нас приводит, он мыслит о том, о чём он мыслит (даже если мы не осознаём этой его интеллектуальной деятельности в полной мере).

Поэтому, глядя на траекторию его внешних и внутренних движений, мы вполне можем разгадать его подлинные желания. И мы уже, кстати сказать, это сделали – всё в той же «Красной таблетке». Там про наши желания чёрным по белому написано.

Поскольку каждый человек является биологическим представителем своего вида, стайным животным и отдельно взятой особью, его желания, выданные ему эволюцией, могут быть определены в рамках соответствующих инстинктов:

- индивидуальный инстинкт самосохранения (желание безопасности и любопытства),
- инстинкт самосохранения группы (желание власти и защищённости);
- инстинкт самосохранения вида (желание быть желанным и испытывать желание).

То есть, если совсем грубо: все мы хотим безопасности и удовольствий, власти и защищённости, а также удовлетворения наших чувственных потребностей.

Можно себе в этом не признаваться, можно придумывать любые сказки-рассказки, но правда такова: **у вас есть мозг, который миллионами лет естественного отбора выкристаллизовал в нас наши подлинные «хочу».**

Да, вы не можете знать, чего вы хотите, но если вы не инопланетянин, которого закинули на эту планету с принципиально другим геномом и физиологией, вы хотите ровно того же, чего хотят подкорки всех прочих людей. И давайте остановимся на этом чуть подробнее (см. рис. № 7).



**Рис. № 7. Общая схема базовых потребностей**



Сейчас я опишу вам вашу жизнь, от которой вы не сможете отказаться. Точнее, я расскажу вам о ваших желаниях, и вы поймёте, что вы хотите именно этого.

Реальная жизнь нормального человека полна неприятностей, сложностей, разнообразных проблем, которые нужно решать.

Но в нашем дивном мире реализованных желаний вы ощущаете себя в абсолютной безопасности.

Вам ничего не угрожает. От слова вообще. Вы не болеете, не страдаете, у вас всё есть, денег куры не клюют, вы можете позволить себе всё что угодно. Любой каприз за деньги, которые никогда не кончатся! Наслаждайтесь...

Плюс, конечно, вам должно быть интересно, и в нашем мире это предусмотрено. Мы будем постоянно вас развлекать, подкидывать интересные штуки, вызывать кучу положительных эмоций, будоражить ваше любопытство и тут же заливать вас морем дофамина от полученных инсайтов.

Конечно, в нашем чудном мире вы будете чувствовать себя «Царём горы». Все будут считать вас правым, великим, всемогущим и всемогущим. Все будут говорить вам, что вы невероятно умны, талантливы, гениальны, что просто побыть с вами, почесать вам вашу спинку – это уже счастье невозможное!

При этом, конечно, не бойтесь ответственности. Потому что никто на вас её не возлагает, наоборот – все готовы вас защищать, рвутся встать грудью, чтобы не то что ни одна волосинка с вашего божественного тела не упала, но, вообще, чтобы даже подумать о вас никто ничего плохого не мог.

Ну и конечно, вы самый желанный человек на планете – самый красивый, самый прекрасный, самая сексуальная чаровница и самый чувственный любовник. Вы вызываете во всех и каждом такую любовь, что боже-боже... Вас готовы любить вечно, на все времена – и только вас!

Вы побуждаете такое восхищение, что зюскиндовский парфюмер может облиться своими духами с головы до ног, но никто и никогда не будет хотеть вас так сильно, так страстно, с таким жгучим восторгом, как все мы – жители вашей, о

светлейший, наимудрейший и наипрекраснейший бог, планеты.

И да, конечно, мы сами будем божественны для вас. Мы будем будить ваше желание, вашу чувственность, мы будем побуждать в вас страсть, чтобы вы получали удовольствие от своего возбуждения, готового пролиться реками наслаждения и страсти.

Ну как, подойдёт? Согласны?

Но почему-то у меня странное ощущение, что я никакой Америки сейчас не открыл... Неужели вы и сами не знаете, что всего этого хотите? Боюсь, что знаете, да и все знают.

Вы и они могут не знать, как этого добиться, как оказаться в этом дивном, чудном мире. Но это уже другой вопрос, и тогда говорить надо так: **«Я не знаю, что мне делать, чтобы получить желаемое».**

Это правда – хочется, а не может. Неприятная, конечно, правда, потому что выглядишь дураком, но правда как она есть.

Поэтому, когда кто-то ещё раз скажет в вашем присутствии: «Я не знаю, чего хочу», просто покрутите пальцем у виска и попросите его больше в вашем присутствии подобных глупостей не говорить.

Что называется – пожалуйста, мы, конечно, не Эйнштейны, но не надо оскорблять наш интеллект! Ты знаешь, чего ты хочешь, но у тебя этого нет, и ты страдаешь.

## **Ошибка № 2**

Переходим к «ошибке номер два». Наши, пусть и очень скромные, познания мозга не оставляют сомнений, что он работает вне сознательного контроля. То есть он делает то, что хочет, а сознание, будучи английской королевой, вынуждено лишь держать хорошую мину при дурной игре.

Вспомните, с какой лёгкостью обнаруживаются обоснования, когда вы сделали что-то, что формально, то есть согласно вашим же представлениям о прекрасном, прекрасным не является.

Вот вы кого-то подвели, например. Обещали, собирались, но не сложилось. Но вы же не специально. Да и ситуация у вас сложная. И вообще – нечего было на вас рассчитывать, могли и

сами справиться! А то вот только бы ответственность на кого-то скинуть!

Короче говоря, схема достаточно простая: думаем одно, потом делаем другое и начинаем оправдывать то самое другое, а не то, что думали до того, как сделали то, что сделали.

Впрочем, мы теперь этому не удивляемся, у нас есть ясное научное обоснование – спасибо Либету Бенджамину и Институту Макса Планка в Лейпциге.

Но давайте пройдём чуть дальше... Вроде бы человек заявляет: «Я не знаю, чего я хочу». Допустим, он не в курсе (хотя, конечно, мы теперь уж точно знаем, что врёт, а точнее – прикидывается).

**Но даже если он сознанием своим не понимает своих желаний, мозг-то его знает, что ему нужно! В нём – в мозге – эти желания есть, а всё, что он делает с нами, – это его личная импровизация.**

Можно ли допустить, что он, имея желания, действительно их испытывая, ничего не делает для их удовлетворения? Попробуем провести нехитрый эксперимент, который вполне можно осуществить в домашних условиях и непосредственно над самими собой.

Предлагаю вам на сутки отказаться от еды. Ничего страшного, от этого никто ещё не умирал, только бодрее станете. Итак, что будет происходить дальше? Первые два-три-четыре часа, надо полагать, пройдут без сучка без задоринки.

Но через пять часов в вашей голове начнут появляться образы еды, и вы начнёте вдруг обнаруживать себя на кухне приглядывающимся к полке с печеньками или инспектирующим холодильник.

В какой-то момент вы начнёте потирать живот и ощущать, что он категорически против вашей голодовки – даже суточной. При мысли о еде у вас начнёт выделяться слюна, вы почувствуете приступы тревоги и выраженного напряжения.

Попытки отвлечься – что-нибудь почитать, посмотреть – будут прерываться аккурат на проход до кухни и обратно.

Что, вообще говоря, здесь происходит?! Что за странное поведение? Решили же сутки не есть – в чём вопрос?

Мозг хочет есть, и он это делает: он рыскает еду, всячески сообщает вам о необходимости перестать валять дурака и засунуть наконец что-то съедобное в рот.

Именно поэтому у вас в голове появляются образы еды – это он их рисует, в желудке урчит – это тоже его рук дело. И он заставляет вас всматриваться в холодильник, словно бы тот – икона какая-то, чудотворная и намоленная.

Да, некоторое время вы сможете желанию своего мозга сопротивляться, просто потому, что такая мысль в вашей голове имела место быть – посопротивляться чувству голода. Но подкорковые центры, отвечающие за обеспечение вашего организма калориями, и не таких супостатов видали.

Можно не сомневаться, что очень скоро под напором вашего оголодавшего мозга эта светлая мысль об ограничении калорий начнёт таять, хиреть и... «Жрать!!!»

Возможно, вы скажете, что есть люди, которые голодают неделями, – мол, у них что, с мозгами плохо дела обстоят? Нет, как раз, как правило, очень хорошо обстоят у них дела с мозгами.

Ни один человек не выдержал бы длительной голодовки, если бы с его голодом не конкурировал какой-то другой мощный нервный центр – производный той же подкорки.

Люди объявляют голодовку не потому, что им нечем заняться, а потому что они таким образом демонстрируют свою решительность и пытаются повлиять на других людей. То есть у них в мозгу наличествует другая цель, другая доминанта, а не просто абстрактное – «не буду есть».

С голодом в такой ситуации в мозге голодающего конкурирует не просто какая-то идея, а, например, политическая борьба, как в случае того же Андрея Дмитриевича. Или, допустим, чувство физической безопасности, когда голодают, например, тюремные заключенные, требующие изменения режима содержания.

Проще говоря, здесь не сознательная идея борется с голодом, а один инстинкт с другим воюют насмерть.

Например, у Сахарова иерархический инстинкт побеждал инстинкт самосохранения. В случае тюремных голодовок, как правило, части одного и того же инстинкта друг с другом схлёстываются: какое желание окажется по итогу сильнее – с

голоду не умереть или страх физического насилия со стороны тюремщиков?

Правда состоит в том, что мозг желает и мозг принимает решения. Не важно, знаете ли вы на сознательном, рациональном уровне, чего хотите, или не знаете. Ваш мозг будет делать то, что он считает нужным, – то, что ему и в самом деле хочется. И будет добиваться своего – не мытьем, так катаньем, – выкручивая, выверчивая, зачастую банально дурача вас.

Тогда что могут значить слова человека, который говорит, что он не знает, чего он хочет? А ничего, потому что он при этом точно что-то делает: гуляет, тусит в компаниях, слушает музыку, в игрушки играет, смотрит киношки, фотографируется, постит фоточки в Инстаграме, смотрит чужие истории там же, переписывается с кем-то...

Упс и вуаля! Мы знаем, чего он хочет!

Он может мнить себя нереализованным талантом, потенциально прекрасным работником (при условии, что ему «будет интересно»), ценным членом общества, который работает на благо людей и делает что-то важное...

Он может думать о себе вообще всё, что ему заблагорассудится, – ведь его мысли так красивы, так возвышенны!

Но суровая правда его жизни заключается в том, что его действительные желания таковы – гулять, тусить, слушать музыку, в игры играть, киношки и сторисы смотреть, фоткаться и постить эти фоточки в соцсетях, ожидая лайков и восторженных отзывов.

Да, реальная жизнь человека, сформированная такими средствами, будет так себе, особо не пошикуешь. Инстинкт самосохранения вроде бы должен предупреждать, что это слишком легкомысленный подход к жизни – мол, проснись, товарищ, надо как-то и про будущее подумать!

**Но подкорка не умеет думать про будущее так – с прорисовкой конкретных планов. За такое – осмысленное – видение будущего отвечает лобная кора.**

Для подкорки достаточно, что ничего не болит, не давит, крыша над головой не течёт, какие-то грошики на еду есть, а ещё и чувство свободы, независимость (власть) и внимание со

стороны потенциальных сексуальных партнёров (восхищение). Считайте, что у нас полный набор профитов по всем трём инстинктам набран!

Теперь давайте ещё раз вслушаемся в это трогательное страдание: «Я не знаю, чего хочу...». Враньё. Ничего не хочешь – это правда. Всё устраивает. На сознательном уровне, может быть, нет, но это так себе уровень – решения он в жизни не принимает, как мы знаем.

Однако же базово, фундаментально – все потребности закрыты, жуткой какой-то нехватки нет, а потому реально можно ничего не делать. Так спокойнее, комфортнее и понятнее.

Предложите такому человеку что-нибудь поделывать, работу какую-нибудь, проект. Что он вам скажет? «Нет, не интересно», «Нет, я это не умею», «Нет, думаю, это не моё». И тогда прозвучит наконец: «Мне бы чего-то другого хотелось...» И даже знаю, что именно – ничего не делать!

Одна проблема: стыдно признать, что вот такая жизнь – это твой действительный, фактический уровень амбиций. Стыдно не хотеть чего-то добиваться, стыдно, что нечем похвастаться, стыдно не хотеть делать дела какие-то, в обществе уважаемые.

Но всегда же можно сказать: «Да нет, я нормальный, хороший. Просто не знаю, чего хочу». И вроде бы нашёл отговорку – мол, не я плохой, а жизнь такая.

Знаете, что такое стыд? Если верить одному из лучших специалистов по этой теме, автору теории «дифференциальных эмоций» Кэрролу Э. Изарду, **стыд – это когда вы сделали что-то такое, что вам хотелось, но обществом осуждается, и вас за этим делом застали.**

Вот что такое стыд: нежелание, чтобы другие знали правду о тебе и о твоих желаниях. И тут наконец всё сходится одно к одному – понятно, почему человек живёт так, как хочет, но делает вид, что желает другой жизни.

Другая жизнь потребует от него другой жизни – вложения сил, самоотверженности, ответственности, – но для кого-то всё это и не жизнь вовсе, а мука. Что ж нам теперь – винить такого человека за это?

## ИНТОКСИКАЦИЯ ГУМАНИЗМОМ

Осталось добавить к тотальному безделью и фантастической безответственности всеобщую избалованность «гуманистической идеологией»: мол, каждый человек – это нечто и что-то с чем-то, надо лишь взглядеться внутрь него, помочь ему найти себя, раскрыть в нём его дарования, и тогда он расцветёт буйным цветом, и все оторопеют от восторга.

Кроме упомянутого уже Абрахама Маслоу в эту ДУДУ Дули многие неплохие психологи: Карл Роджерс, например, Эрих Фромм, Рэлло Мэй, Джеймс Бьюдженталь, Виктор Франкл и многие-многие другие. Впрочем, психологи они и правда были хорошие.

Проблема в том, что из всего того, что они наговорили (а это их основной жанр, не исследования, к сожалению), **в массовом сознании осталось только то, что лестно инфантильному самомнению «героев нашего времени», где у всех есть «личность», но мало в ком обнаруживается хоть какая-то ценность.**

На самом деле психологи-гуманисты, кроме прочего, говорили и о личной ответственности человека за свою жизнь, и о необходимости понимать, принимать и поддерживать других людей, о неизбежности страданий и важности превозмогать свой природный эгоизм.

Они говорили об обязательности работы над собой, своими привычками и слабостями. И пусть я не уверен, что это так работает (если верить моему опыту, то изменения достигаются внешними обстоятельствами, а не одним только самокопанием), но это важные оговорки, существенные, так сказать, уточнения.

Впрочем, согласитесь, это ведь так скучно! Всё это понимать, принимать, поддерживать, терпеть, работать, нести ответственность... Бррр! Куда приятнее «искать себя» и «быть собой» – вот это реально крутое дело! Вся речь обо мне и о том, какой я, должно быть, прекрасный, хотя и непонятно пока почему.

Но пустое это дело – все ответы на данные животрепещущие вопросы уже давно сформулированы. Без культуры, воспитания и социальных обязательств мы –

жалкие, лысые, слабые, агрессивно-трусливые, завистливые, вороватые приматы с неоправданными лидерскими, а то и вовсе тоталитарными замашками.

А найти в себе, правда, если очень постараться, можно внутренние органы. Они там, у нас внутри, действительно спрятаны – почки, печень, селезёнка. Но тогда уж, наверное, лучше сразу в анатомы податься или в судмедэксперты, например. Очень крутые профессии, кстати, доложу я вам! Да и мозги на место ставят плотно, всю дурь из них выветривают.

Гуманистическая психология хороша для тех, кто уже достиг ощущения собственной ответственности за то, что с ним происходит в его жизни. А на неокрепшие мозги она действует как солнце на масло – оно сначала плавится, течёт, а потом гниёт.

Представьте себе на секунду общество, в котором от человека больше не станут требовать быть особенным – какой-то невероятной индивидуальностью, реализовывать свой фантастический, но страшно куда-то закопано-перезапрятанный потенциал.

Подумайте только, какое бы невероятное количество людей испытало бы облегчение!

Нам иногда кажется, что вменить другим людям некую великую миссию, сказать им, что они «могут, а значит, должны» – это что-то очень хорошее, такое правильное, светлое, мотивирующее! Даже если это то самое – «пойди туда, не знаю куда, найди то, не знаю что»...

Но я так не думаю. Наоборот, это те самые «благие намерения», которыми, согласно Данте, и тут я ему верю безоговорочно, «выстлана дорога в Ад».

Сейчас мы посмотрели на «ошибку номер два». По идее, исправляя эту ошибку, человек должен был бы сказать: «Да, я был не прав, что я не знаю, чего хочу. На самом деле, я просто ничего такого особенного и не хочу. Мне и так норм».

Честный, красивый, понятный ответ. И он не стыдный ровно до тех пор, пока кто-то не придёт с некой меркой загадочной и не скажет: «Так, те, кто хотят “успеха-успеха”, – те нормальные. А кто не хочет – тот тварь дрожащая и права не имеет». Почему? В связи с чем?..



Да, можно понять общество, устремлённое в «светлое будущее» (каким бы оно этому обществу ни казалось – коммунистическим, капиталистическим, демократическим), где тунеядцев пытаются приладить хоть к какому-то делу ради общего блага и успеха. Под эти задачи, надо признать, и делались все известные нам идеологии.

Но тут, по крайней мере, понятен смысл этих мотивирующих речей – держайте, свершайте, побеждайте, у нас много дел надо передать! Пусть замотивированные таким образом граждане ничего особого и не достигнут, но, по крайней мере, они будут хоть что-то делать плюс не станут расхолаживать других, страдающих от избытка ретикулярной формации.

Но нынешняя цивилизация уже не требует такого количества живой рабочей силы. Скоро она вообще не будет знать, что делать даже с теми, кто действительно чем-то хочет заниматься, причём по-настоящему, без дураков.

Зачем же в таком случае сподвигать на нечто «великое» ещё и множество пассивных обывателей, которым и так, в принципе, неплохо живётся? А прекрати мы их мучить своими дальними далями «великого», так они и вовсе, возможно, расцветут пышным цветом.

И даже если не расцветут, то понятно точно: в такой конкурентной борьбе они, мотивируй их или нет, всё равно проиграют. А потом будут стыдиться себя, своей жизни, своего существования, ненавидя при этом весь мир.

Ради чего это всё? Для соответствия идеалистическим представлениям о человеке, которые в XVIII веке выдумали какие-то придворные мудрецы-французы – Руссо, Дидро, Вольтер и прочая писучая публика?

Но и эти представления о человеке после века XX с его концентрационными лагерями, газовыми камерами, ГУЛАГами, репрессиями, ку-клукс-кланом, газовыми атаками, террористическими актами, атомными бомбами, падающими на мирные города, уже точно не могут быть теми же, чем когда-то при французском дворе.

Желание людей казаться лучше, чем они есть, неплохо, пока мозг человека формируется – то есть до двадцати пяти лет. Но после того

как он сформировался, ставить планку выше той, что может быть им взята, просто бессмысленно. Порой научиться быть хорошим человеком куда лучше, чем метить в гения или супергероя, не имея на то ни малейших шансов.

Человек не обязан хотеть доставать звёзды с неба, создавать шедевры и превращать камни в золото. Он должен быть тем, кто он есть, кем он на самом деле хочет быть.

**Не нужно никого силком затаскивать в какой-то завиральный рай «успеха». Во-первых, его банально не существует, а во-вторых, в этот рай можно только рваться – отчаянно, произвольно, по реальному, так сказать, зову мозга.**

Короче говоря, дайте тем, кому это и в самом деле нужно, возможность вдохнуть и сказать: «Я не хочу». Не заставляйте их повторять: «Я не знаю, чего я хочу». Они знают, их мозг знает.

Они там, где они есть, именно потому, что они этого и хотят – не славы, не успеха, не миллионов, а просто спокойной, нормальной, полной нехитрых удовольствий жизни. Почему нет? Что в этом плохого?

Если же мы и вправду считаем, что каждый человек имеет право на свою жизнь, дайте им (или себе) возможность спокойно прожить их (или вашу) жизнь без чувства стыда, что вы не оправдали каких-то и непонятно чьих ожиданий.

Но есть тут и другой поворот. Сейчас вы всё это прочли. Что вы чувствуете? Как вам, если так – без амбиций, без хрустальных мечт и прочей ерунды? Спокойно?

Что вы ощущаете в себе, когда произносите фразу: «А я ничего такого особенного и не хочу. Всё нормально. Меня в целом всё устраивает»?

Попробуйте, произнесите.

Если спокойствия прибавилось – то и хорошо, и правильно, а книга эта вам больше ни к чему, своё дело она уже сделала.

Но если же за моментом спокойствия внутри вас поднимается вдруг какое-то сопротивление... То, возможно, мы должны продолжить нашу работу дальше.

**Ошибка № 3**

Понятно, что дивный мир, который я описал, когда рассказывал об «ошибке номер один», невозможен в принципе. Но как так получается, что подобная ахиня, прошу прощения, вообще зарождается в нашем мозгу? Откуда, так сказать, всё это безобразия надуло?..

А это на самом деле механизм естественной мотивации или, если угодно, самомотивации.

Вся эта бредоподобная химера рождается в нашей голове, чтобы подтолкнуть его же – наш мозг – к какому-то действию. Он – самозаводящаяся машина. И дело не только в ретикулярной формации, которая будит нас по утрам и требует расходовать накопленную в ней энергию.

**Есть и более мощная вещь – это производство мозгом самих желаний. Как мы уже видели, анализируя структуру наших базовых потребностей, мозг эволюционно так устроен, чтобы их генерить.**

Это не какая-то его прихоть. Он и сам возник для того, чтобы обеспечивать организму выживание и продолжение рода. У кого-то зубы, у кого-то плавники, у кого-то крылья, а вот у нас – человеческий мозг. Эволюционно-приспособительные, так сказать, органы.

## ПРИЧУДЫ ЭВОЛЮЦИИ

Когда эволюция конструировала наш мозг, активно используя метод проб и ошибок (поэтому в нём, к сожалению, куча багов и странностей), она решала вопрос воспроизводства генов, а не счастья отдельно взятой особи.

То, что во всём виноват именно ген, рассказал и доказал замечательный Ричард Докинз (подробности можно прочитать в его легендарной книге «Эгоистический ген»): именно они – наши гены – стремятся к воспроизводству.

Формально, конечно, нельзя сказать, что ген куда-то стремится. Но от того, какой признак или свойство он кодирует, зависит – оставит зверь жизнеспособное потомство или нет. И если оставит, то таких генов, понятное дело, будет больше.

То есть приписывать генам некую идею или желание самосохранения (выживания, воспроизводства, захвата пространства и т. д.) – это, конечно, глупость необыкновенная. Но, поскольку описанная закономерность работает именно таким образом, то всё как бы выглядит так, словно бы гены и в самом деле этого хотят или так думают.

Наши с вами мозги – плоть от плоти результат такой работы генов. И они же как раз наглядный пример того, как гены нашли золотую жилу для своего воспроизводства и распространения: мы уже всю Землю заполнили своими генами, а теперь ещё и на Луну собираемся, на Марс.

Гены человека в полном, так сказать, шоколаде – плодятся на славу, используя наш мозг как инструмент в этом, на самом деле абсолютно бессмысленном и бесцельном процессе наращивания массы специфического ДНК.

То, что нам, возможно, не так уж и приятно жить с этими беспокойными генами – по субъективному нашему восприятию, – это, извините, эволюцию не волнует. Воспроизводите гены в больших количествах? Прекрасно! А издержки извольте терпеть – они никого не интересуют, да и на конечный результат особенно не влияют.

Тяжко вам с вашими желаниями – слишком сильные и нереализуемые? Ну что поделать?.. Зато вон как вас прёт! Конкуренция, амбиции, ненасытность, страсти-мордасти! Если бы не было этих непомерных желаний, то и сидели бы себе в пещерке, кости грызли и друг к другу жались. А так вон – Марс...

Да, каждый из нас в отдельности – тварь дрожащая. Но всё человечество в целом – это, конечно, страшная мощь. Наши избыточные до несуразности желания – закодированные в генах и реализующиеся через мозг – это ядерное, а то и термоядерное топливо.

На этом топливе были построены тысячи цивилизаций и культур, произошли технологические революции – от изобретения колеса до адронного коллайдера. Каждый клочок земли и даже океанического дна, благодаря этому топливу, кем-то у кого-то отвоёван, кем-то присвоен и насмерть охраняется – военными альянсами, государствами и, с не меньшей страстностью, даже садоводческими хозяйствами.

**То есть соответствующий наш с вами мегаломанический масштаб обусловлен не только генами, но и культурой, которая, понятное дело, произросла на почве сформированной этими же безудержными и неуёмными генами.** Тут, что называется, одно с другим сошлось, а точнее – одно другому дало подзажечь.

Посмотрите на все эти бесконечные пирамиды египетские, греческие парфены, триумфальные арки, вспомните всех этих колоссов безумных родосских и буддийских или посмотрите на нынешние – что в Нью-Йорке стоят, в Рио-де-Жанейро и в Москве.

Это эманация самой сути нашей человечности – быстрее, выше, сильнее: «Дайте мне таблеток от жадности. И побольше! Побольше!!!» Культура породила и ту самую идею «успеха», которая никого ещё не сделала счастливым, но зато заставила миллионы людей вкладывать себя в общее дело. Дело наших генов, в конечном итоге.

Хотим мы этого или нет, наш мозг работает в общем муравейнике человеческих мозгов отдельно взятым маленьким муравьём для решения задач, которые никак не связаны с его единичным существованием.

Да, нашему муравьишке иногда приходит в голову порассуждать о ценности и смысле его отдельно взятой жизни. Но даже этот его славный «полёт мысли», надо признать, тоже не его заслуга.

Масса муравьёв, которые до сих пор занимались строительством муравейника нашей цивилизации, выдумала такие штуки, как «смысл», «предназначение», «успех», «достижения», «подвиг» и т. д.

Культура воспроизводит подобные «мемы» (и это тоже докинзовский термин, из той же, кстати говоря, книжки), потому что они дополнительно подталкивают людей выживать, плодиться или искать новые места обитания для генов (на том же Марсе, например)<sup>[10]</sup>.

То, что такова действительная приземленная роль наших «идеологий», «мнений» и «мировоззрений», – это, конечно, забавно. Хотя, не скрою, немного грустно осознавать, что

муравьёв, для понимания этой правды, приходится мерить килограммами, а не поштучно.

**Все эти «мемы», произведённые совокупной деятельностью интеллектуального муравейника, поселяются в мозге отдельно взятого субъекта и живут в нём как такие культурные субпотребности (то есть потребности, удовлетворение которых должно привести к удовлетворению более глубоких, фундаментальных потребностей).**

Согласитесь, невелики шансы у «мемов», которые, например, проповедуют самоубийство, целибат и тому подобные деструктивные глупости. Поэтому они, конечно, иногда заявляют о себе («метод проб и ошибок» никто не отменял), но быстро вымываются, по сравнению с мемами, обещающими нам счастье, если мы будем:

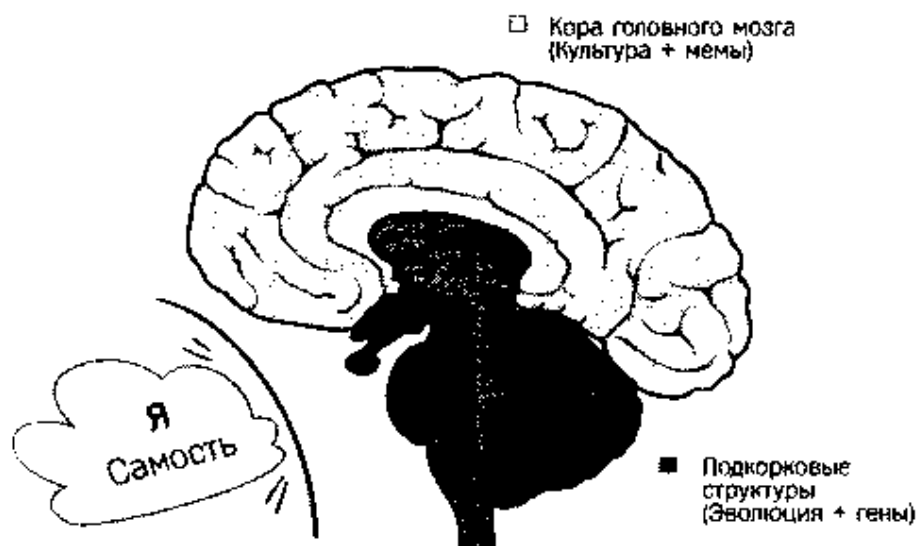
- плодиться и размножаться (счастье ведь в детях, так?);
- создадим нечто великое (а тут уже и до Марса недалеко!).

**Желания в нашем мозге производятся без нашего контроля и участия, а мы лишь безропотно им следуем. То есть, строго говоря, они – наши желания – не наши. Это желания наших генов, материализующиеся в нашем мозге через психофизиологические потребности, которые используют удобные им мемы.**

Иными словами, вы, вот буквально – лично вы ничего не хотите. Но в вас хотят, причём страстно – гены и мемы. По сути, это два таких типа «тараканов» в нашем мозге:

- одни поселяются в коре головного мозга– «корковые тараканы», производные культурных мемов;
- другие производятся подкорковыми структурами мозга — «подкорковые тараканы», за них спасибо непосредственно нашим генам.

А ваше «я» (или как его назвал когда-то Уильям Джеймс – «самость») просто не может хотеть (см. рис. № 8).



**Рис. № 8. Отношение наших желаний к нашей самости**

Впрочем, тут новостей тоже нет. Можно поднять записи эдак 2, 5-тысячелетней давности и посмотреть, что об этом говорил Его Высочество Сиддхартха Гаутама Будда: причина наших страданий – в наших желаниях, а единственный способ избавиться от страданий – это избавиться от желаний.

Остаётся только уточнить, что избавление от желаний невозможно. Вы, конечно, можете попытаться выкинуть из своей черепной коробки все корково-подкорковые структуры, но, боюсь, что и самости в опустевшем черепе вы после этого не обнаружите.

«Самость», наше личностное «я» – это, конечно, лишь фикция. За возможность ощущать эту фикцию в себе отвечает, как сейчас считается, отдельная часть нашего мозга – островковая доля (или островок Рейля): маленькая, спрятавшаяся в глубине мозга, между подкоркой и основными корковыми областями такая, я бы сказал, недодоля.

Думаю, вам любопытно будет взглянуть на её портрет (см. рис. № 9).



**Рис. № 9. Анатомический препарат с удалённой лобной и височной долями для демонстрации островка Рейля**

Впрочем, можно даже сказать, что это наш с вами портрет – ведь так выглядит масса нервной ткани, порождающая чувство нашей «самости».

В островковой доле находится центр интеграции ощущений, чтобы мы, разрываемые своими корково-подкорковыми тараканами на тысячу частей, сохраняли иллюзию целостности собственного существования.

С другой стороны, ничто не мешает нам помедитировать...

Представьте себя одиноко стоящим в огромном ангаре, который наполнен птицами. Подумайте о них как о желаниях, запертых в вашем мозге. Мысленно последите за тем, как они проносятся мимо, воркуют друг с другом, а то и пикируют на вас, а потом неспешно планируют от одной стены к другой...

Не знаю, смогли ли вы проникнуться этим художественным образом, но он, честное слово, хорош хотя бы как метафора. И в следующий раз, если вам вдруг придёт в голову сказать: «Я не знаю, чего хочу», вспомните, что ваше «я», ваша «самость» и не могут хотеть.

**Мы движимы своими желаниями, а не производим их. Поэтому можете смело убирать из этого сомнительного утверждения – «Я не знаю, чего хочу» – слово «я». И тогда, возможно, вы сможете осознать, что важны не все эти бесчисленные «хочу», которые вам неподвластны,**



**погружают вас в уныние и лишают сна, а важны ваши «знания».**

Наши желания нам предписаны – это наш крест, с этим ничего не сделать. Но вот наши знания – это, потенциально, тот инструмент, который позволяет с ними совладать. Ну или хоть как-то договориться.

## Знания преодолевают

Вы не обязаны быть великим, чтобы начать, но обязаны начать, чтобы стать великим.

### ДЖО САБАХ

Меня часто спрашивают – мол, если мы не можем повлиять на свой мозг, то как вообще можно что-то в своей жизни изменить?

Вопрос вполне законный, если учесть ту настойчивость, с которой я продолжаю повторять, что это мозг принимает решения в нас, а мы сами лишь осознаём эти решения и приписываем их себе.

Кроме того, я, как известно, обрушиваюсь с беспощадной критикой на сознание и сравниваю его то с английской королевой, то с лучом внимания, то с пространством рабочей памяти.

Наконец, я вроде как отказываю человеку в свободной воле.

В общем, странно было бы меня не спросить – а что, собственно, делать-то, господин хороший, если кругом тупик?

Действительно, всё выглядит так, что мы заложники генов, культуры, внешних обстоятельств и прочих вещей, от нас совершенно не зависящих. Мы родились не по собственному желанию, мы живём, движимые желаниями, которые возникли в нас по не зависящим от нас причинам.

В общем, если, и правда, представить нас как какую-то «самость», какое-то загадочное

«я», то очень скоро выяснится, что, даже если бы нечто такое и в самом деле в нас существовало, то оно всё равно было бы бессильно как-то повлиять на нашу жизнь. В лучшем случае такая штука годится на роль пассивного наблюдателя того, что с нами происходит.

И хорошо, если бы эта «самость» была способна на такой уровень осознания происходящего, о котором я писал в первой «Красной таблетке», когда рассказывал о метасознании. А так-то у большинства из наших сограждан вообще беда: они,

объявляя себя каким-то «я», по сути бессильным и безвольным, пытаются возложить на него всю ответственность за свою судьбу – мол, давай, тряпка, борись!

В результате они, конечно, раз за разом терпят поражение: садятся на диету, а заканчивают лишними килограммами, дают себе обещание измениться – начать, например, учиться чему-то новому или по-другому строить отношения с людьми, и терпят фиаско, решают изменить жизнь, а совершают лишь очередные глупости.

Забавно, но ведь все мы частенько говорим буквально следующее (и кажется, совершенно не слышим своих собственных слов): «мне в голову пришла мысль», или «я понимаю, что не должен раздражаться, но ничего не могу с собой поделать», или «я не знаю, как заставить себя ходить в зал», «учить язык», «взяться за новый проект».

Но, простите, кто откуда и куда пришёл? С кем это у вас не получается что-то поделать? Кого планируется заставить? Себя? Ну а кто тогда заставляет? К кому приходят? С кем не получается? Нет ощущения лёгкой шизофрении?..

Мы откровенно и чистосердечно сами себе признаёмся в том, что не можем управлять собой, что в нас живёт что-то другое, что сильнее нас (ну, это наш мозг, понятное дело). Но мы почему-то продолжаем тешить себя иллюзиями, что нам надо просто «захотеть и решиться». А кто же всё это будет делать в конечном итоге, мне интересно?

Мы не можем заставить себя хотя бы просто меньше есть и больше двигаться, даже если уже в свою обычную одежду не влезает, – это выше наших сил. А вот звезду с неба достать, мир покорить, в историю войти величайшим из великих – это пожалуйста.

Подобные планы нас ничуть не смущают, и мы легко объясняем очевидный парадокс – а звезда-то где? – обстоятельствами, жизненной несправедливостью и тому подобной высосанной из пальца ерундой.

Итак, что делать, если мозг нам вроде как не помощник, а успеха и счастья нам хочется? Есть ли выход из тупика?

На самом деле нет никакого тупика. И это не описка – тупика нет.

## **КАРТА И ТЕРРИТОРИЯ, МОДЕЛЬ И РЕАЛЬНОСТЬ**

Когда я говорю, что все решения в нашей жизни принимает наш мозг, речь не идёт о том, что он принимает их как-то абстрактно – типа лежит себе на печи дурака валяет, а потом вдруг раз такой – а приму-ка я вот такое решение! Нет, конечно. Это достаточно сложный, но очень здравый на самом деле процесс. Как это вообще происходит?

**Первая и главная задача мозга – создать модель реальности, в которой мы живём.**

Всё, с чем мы привычно имеем дело, создано нашим мозгом. На наши хемо-, механо-, фото- и прочие рецепторы поступает аналоговый сигнал – фотоны, молекулы, колебания окружающей нас физической среды и т. д.

Причём сигнал наши рецепторы воспринимают в очень узком диапазоне. Например, видимый нами свет – это лишь одна десятитриллионная часть всего электромагнитного спектра. Капля в море, а птицы, пчёлы и даже многие рыбы и то видят куда лучше нас.

Но ограничение по спектру – это сущая ерунда в сравнении с другими «сенсорными иллюзиями». Например, у мира совсем нет цвета или температуры, в нём нет веса, времени, пространства, плотности, фактур и т. д. Всё это – лишь продукт нашей с вами психической деятельности.

Слова, которые мы произносим, – это дыхание, удары воздуха о голосовые связки, движения нёба и языка, поэтому всякое взаимопонимание между людьми – лишь шаткая условность. Мы на самом деле не знаем подлинных значений тех слов, которые слышим или читаем, каждый из нас понимает под ними что-то своё.

Всё, что мы можем знать о других людях, включая наших близких, – лишь гипотезы, которые и работают-то из рук вон плохо. Впрочем, наши знания о самих себе – ничем не лучше. Как показывают исследования социальных психологов, мы вообще ничего не знаем о себе – до боли, до рези от этой правды в глазах. Чего стоит эксперимент с гарвардскими студентками, о котором я рассказывал в «Красной таблетке»!

В общем, во всём этом хаосе раздражителей, обрушивающихся на наш мозг, ему надлежит построить модель мира – кривую, косую, ограниченную, но достаточно функциональную. Функциональную – это значит, что созданная мозгом модель реальности должна позволять ему решить те задачи, которые перед ним поставлены эволюцией и культурой.

**Так что вторая и не менее значимая задача нашего мозга – это как раз реализовать тот самый функционал.**

Как мы с вами уже знаем, мозг создан эволюцией для решения задач, которые ей – этой эволюции – важны. То есть, по возможности, помочь нашему организму выжить и передать свои гены потомству.

Да, мы контейнеры при пересылке генов из прошлого в будущее, без какого-то другого, по крайней мере с точки зрения эволюции, смысла. Звучит, конечно, так себе, я понимаю. Но что поделать? Суровая правда жизни.

Итак, у мозга уже есть карта реальности (её модель), и он протраивает на ней маршруты к промежуточным целям, которые определены генами-мемами, сидящими на соответствующих этажах нашего мозга – в подкорке и коре.

Что нужно делать, учитывая положение дел на нашей карте реальности, чтобы не умереть с голоду? В разных точках земного шара – где-нибудь в Лондоне или, например, в Амазонии – эта задача предполагает разные маршруты.

В Лондоне вам нужны деньги и знание того, что такое продуктовый магазин, кафе, ресторан. В Амазонии вам нужны стрелы, копья и навык выслеживать диких животных. Соответственно, и карты эти мозги – лондонские и амазонские – строят разные.

С продолжением рода ситуация аналогичная: в Лондоне один маршрут, в Амазонии – другой.

В Лондоне вы должны выучиться, стать достойным членом общества, начать зарабатывать достаточно, чтобы содержать семью, и где-то там дальше появляются дети.

В Амазонии, я полагаю, надо стать каким-нибудь воином, доказать свою ценность для племени. И тогда ваш вождь одобрит ваш союз с прекрасной представительницей одного из

семейств, находящихся в его сфере влияния. Ну и дальше, опять-таки, дети.

**Итак, мозг всегда делает одно и то же: у него есть карты и есть функционал (задачи, которые он должен решить). И чем он, так сказать, лучше скроен, тем более точные карты (модели) реальности он строит и тем сильнее он стремится к тому, чтобы добежать по этой карте к имеющейся в нём же цели.**

Понадобилась ли нам тут какая-то «самость», «я» или, прошу прощения, «личность»? Боюсь, что нет. Ровно с тем же успехом мозг какой-нибудь ящерики делает ровно то же самое – создаёт модели реальности и строит по ним маршруты, дабы поесть и с кем-нибудь скреститься.

Теперь давайте на секунду остановимся и спросим себя: как мы оказались там, где мы сейчас оказались? Не оглядывайтесь по сторонам, мы не будем вдаваться во все детали, а примем к рассмотрению лишь один аспект реальности: то, что вы сейчас читаете (или прослушиваете, например, в аудиоверсии) эту книгу.

Как так получилось? Можно, конечно, считать, что это было вашим сознательным выбором – взять эту книжку и почитать. Но это, мягко говоря, наивно. На самом деле к этому событию – чтению данной книги – вас привела огромная совокупность различных факторов.

Возможно, вы уже читали какую-то другую мою книгу, смотрели мои лекции, подписаны на мой Инстаграм. При этом то, что я вам так или иначе уже рассказывал, было воспринято вами – вашим мозгом – как существенная информация, способная помочь вам в достижении ваших целей – в чём-то разобраться, что-то понять про себя и т. д.

Возможно, вы слышали об этой книге от своих друзей или знакомых. Они положительно о ней отозвались и сказали: «Знаешь, ты просто почитай, а потом поговорим...» На вашей карте (модели) реальности образовалась лакуна, белое пятно – что-то такое надо прочитать для продолжения, так сказать, разговора.

Возможно, в вашем мозге есть модель реальности, где указан некий ставший ценным для вас пункт – например,

«добиться успеха в жизни», «победить своих драконов», «найти своё предназначение». По этой причине ваш мозг искал релевантную информацию, и вы случайно наткнулись на мою книгу, потому что она как раз и называется «Вся правда об успехе».

Очевидно, что все описанные ситуации чуть посложнее, чем поесть или оставить потомство, но и они возникли не просто так.

Если поесть и скреститься – это из разряда «подкорковых тараканов», то «разобраться в себе» или «добиться успеха в жизни» – это «корковые тараканы», хотя и они являются лишь производными «подкорковых». Предполагается – в некотором смысле, – что если вы «разберётесь в себе» и «добьётесь успеха в жизни», то вероятность поесть и скреститься у вас будет больше.

**Проще говоря, усложнение карты реальности (а она у нас всё-таки чуть посложнее, чем у рептилии) позволяет нашему мозгу находить более сложные и изощрённые ходы для решения в конечном итоге всё тех же базовых потребностей – безопасность, социальность и продолжение рода.**

Тут всё объяснимо: мир, в котором мы живём, сложнее, чем у той же рептилии, а потому и наши карты выглядят позакovskyристее. Да и маршруты на этих картах получаются у нас поголовнокружильнее. Там, где у рептилии – прыг-скок, под кусток и молчок, у нас надо, например, книжки Курпатова читать.

Справедливости ради, помимо всего этого невероятного усложнения нашего с вами мира разнообразными продуктами культуры (от языка и речи до ценностей и научных теорий), никаких принципиальных отличий между нами и теми же рептилиями нет: и мы, и они – всё те же самые контейнеры с генами, переправляющие их из прошлого в будущее.

Появилась ли в таком случае хоть какая-то действительная необходимость в «самости», «я» или «личности»? Нет, хотя подобные артефакты, как и сама культура, например, вполне могли возникнуть по ходу пьесы.

Важно другое – почему вы читаете книги (мою, в частности), а кому-то достаточно Инстаграм полистать с

весёлыми картинками, с друзьями в баре потрендеть или в курилке парой слов перекинуться?

Может быть, это связано как-то с «самостью», «я» или даже «личностью», стремящейся к той самой маслоувской самоактуализации?

Боюсь, что и в этом случае нужды в такого рода химерах, даже если их тени и мелькают где-то по сторонам, нет никакой.

Тут – хочешь не хочешь – вспомнишь знаменитый диалог великого французского математика и астронома Пьера-Симона Лапласа с императором Наполеоном:

– Вы написали такую огромную книгу о системе мира и ни разу не упомянули о его Творце! – пожурил его император.

– Сир, я не нуждался в этой гипотезе, – простодушно ответил учёный.

То есть дело просто в самой сложности системы – чем она становится сложнее, тем более сложным становится и взаимодействие с ней.

В процессе вашего взросления и воспитания вам был вменён определённый уровень сложности окружающего вас мира – вы изучили множество условностей, общественных предписаний, знаний о том, как и что работает.

По сути, родители и учителя помогали вашему мозгу создать сложную карту реальности в том пространстве культуры, в котором вы воспитывались.

Кого-то пичкали самыми сложными культурными козыбрами – хорошим образованием, эрудицию формировали, ответственность прививали, отношения с людьми учили строить основательные и осмысленные.

У кого-то, наоборот, дело было пущено на самотёк. И тут уж что в голову запало, то и запало, какие мемы в ней отфиксировались – такие и прижились. Наконец, какая компания взяла этого человека под своё покровительство, те ценности он и стал исповедовать, реализуя таким образом, впрочем, те же самые базовые потребности, что и любой другой человек.

В результате кто-то сам по себе оказался сложнее, а кто-то – проще. Хотя тут, наверное, даже и не скажешь, что кому-то



больше повезло, кому-то меньше.

Чем вы сложнее, тем всё становится сложнее – карты, маршруты, даже сами ваши потребности.

Кому-то, вон, достаточно выпить, закусить и присунуть, а там – хоть трава не расти. Проще некуда. Или другая, но аналогичная по сути конструкция: «чтобы всё как у людей было», «чин-чинарём», «цивильно», «при параде», «чтобы никто ничего дурного не сказал и не подумал».

Если мышление у человека проще, а карты реальности в мозгу бесхитростнее, то и маршруты, которые он на них протраивает, сложностью не блещут – «мы звёзд с неба не хватаем», «мы в Академиях не учились» и т. д.

Впрочем, в тех рамках, в которых реальность мира доступна таким мозгам, человек может быть вполне органичен, адекватен и обладать достаточным уровнем «субъективного благополучия».

А кому-то получилось, что нужно большего – взаимопонимания настоящего, общения интересного, впечатлений культурных, дел масштабных, захватывающих, любви чувственной и глубокой.

Это, конечно, по разным причинам происходит:

- где-то прямо гены с заковыкой, о чём я уже рассказывал в книге «Троица»;
- где-то это жернова воспитания, то есть не в попу человека целовали с младенчества, а давали, так сказать, почувствовать силу авторитета и культурного прессинга;
- а где-то психофизиологические особенности человека (например, сексуальность) или особенности социальной среды, в которой он воспитывался (например, ситуация в семье), которые с раннего детства заставляли его ощущать сложность мироустройства: что не всё так, как говорят, и не всё так, как кажется.

Сказать, чтобы это было для таких людей каким-то везением, особенно если и то, и другое, и третье сразу, – не скажу.

Но то, что такого рода давление на психику, извне и изнутри, вызывает её неизбежное усложнение, – факт

непреложный. А чем она сложнее, опять-таки, тем и карты сложнее, и маршруты на них будут получаться о-го-го какие.

Недаром биографии великих людей (тех, кого мы считаем великими) редко бывают, так сказать, солнечными. Иначе не пришлось бы Ломброзо про «гениальное помешательство» писать, а Гумилёву «пассионарные» теории строить.

Собственно, по этой причине я и не могу согласиться с Екклесиастом в том, что «во многой мудрости много печали; и кто умножает познания, умножает скорбь».

**Если уж так случилось, что вы из числа тех, кому суждено строить сложные карты и прокладывать на них витиеватые маршруты, пусть и для удовлетворения, в основе своей, достаточно примитивных, эволюционно детерминированных страстей, мудрость и знания – это единственное, что может вам помочь, чтобы в жизни этой не запутаться.**

Если ваш мозг, неважно уже по какой причине, видит мир сложно (строит сложную модель реальности), а необходимость прокладывать маршруты, чтобы всё-таки доводить свои страсти до разрядки, никто не отменял, вам необходимо максимально конкретизировать карту вашей реальности, сделать её максимально полной, подробной, объёмной.

То, что это действительно так, прекрасно объясняет «информационная теория эмоций», разработанная выдающимся отечественным нейрофизиологом академиком Павлом Васильевичем Симоновым, о чём мы очень скоро поговорим.

## **МЕТАСОЗНАНИЕ-2**

В «Красной таблетке» я ввёл понятие «метасознание», чтобы попытаться рассказать о том, как мы можем видеть, воспринимать, осознавать собственную сложность.

В качестве метафоры я использовал хрестоматийный миф Платона о колеснице, который он создал для иллюстрации проблемы человеческого познания. Как вы, возможно, знаете, у Платона есть и другой знаменитый философский миф – о

пещере, который очень напоминает по смыслу сюжет фильма «Матрица».

В мифе о пещере Платон рисует нам такой образ: пещера, в ней сидит узник, который может видеть лишь её стену. Он не знает, что происходит за его спиной, а там – перед входом в пещеру – пляшут люди, горят факелы, пылают костры. Но наш узник ничего об этом не знает, он лишь видит хаотичное движение каких-то теней на стене своей пещеры.

Так и человек, согласно Платону, находится в пещере своих представлений о подлинной реальности. Он не знает действительного мира и как в нём всё устроено на самом деле. Не знает он и того, что его представления о мире – это вовсе не истинная картина происходящего, а лишь бледная тень реальности.

Миф о колеснице как раз призван разъяснить нам, что происходит в том самом истинном мире, скрытом от наших глаз. Здесь Платон рисует куда более сложный образ: земной мир, над ним располагается небесный свод, по которому в своих колесницах кружат божества, а ещё выше – мир занебесный, мир Идей.

Идеи, или эйдосы, по Платону, – это сами сущности вещей, их «самое само». В реальном мире мы имеем дело лишь с воплощением этих сущностей в какой-то материальной форме.

Допустим, в мире Идей есть эйдос собаки, некая уникальная собачья сущность, отличающая собак от всех прочих животных. В нашем же мире мы видим уже конкретных собак, в которых эта сущность находит своё физическое выражение.

По Платону, мы узнаём в собаке собаку, потому что когда-то, ещё до рождения, наша душа принадлежала миру Идей, и там она познакомилась со всеми этими эйдосами. Теперь наше земное существование – это как бы постоянное «вспоминание», узнавание, угадывание в нашем мире черт того – другого – мира, прекрасного и подлинного мира Идей.

Платон жил примерно тогда же, когда и Гаутама Будда, то есть две с половиной тысячи лет назад, так что нет ничего странного в том, что в его мифах обнаруживаются ошибки, с лёгкостью опровергаемые современной нейрофизиологией.

Так, например, мы теперь знаем, что наш мозг вовсе не угадывает сущности в вещах материального мира, а привносит свои представления о том, что такое, допустим, та же собака, – в конкретную собаку.

Этот психический феномен получил специальное научное название – «эссенциализм», от слова «эссенция», сущность вещи. И никакой мистики в узнавании вами «эйдоса собаки» в вашем домашнем Тузике нет.

Но всё это не так важно, потому что мы о другом. В мифе о колеснице Платон структурирует не только мир – земной, небесный, занебесный – но и душу человека, которая также состоит из трёх частей – двух лошадей: земного чёрного коня, белого небесного коня, которые запряжены в колесницу...

И тут, наконец, на сцене появляется возничий, призванный управлять этой колесницей с запряжёнными в неё конями. Возничий, как нетрудно догадаться, – это та самая «душа», которая пришла к нам из занебесного мира в момент нашего рождения.

Конечно, всё это литература, но дальше Платон, уже совершенно в духе современной нейрофизиологии, рассказывает нам вот что. Мол, дорогие друзья, всё вот так, как я вам рассказал, но есть одна проблема: возничий не очень-то рулит ситуацией...

Кони у него мощные, каждый со своим нравом:

- чёрный конь – это все наши биологически обусловленные страсти (здравствуй, запрограммированная генами подкорка и «подкорковые тараканы»);
- белый конь – это благородные чувства и знания (здравствуй, инфицированная культурными мемами кора и «корковые тараканчики»).

Собственно, сюжет мифа разворачивается в этом непрестанном споре между чёрным и белым конями – кто кого куда потянет и кто кого куда вытянет. А что же возничий? Возничему, по большому счёту, остаётся только за всем происходящим наблюдать.

Однако душою наш возничий, по версии Платона, на стороне белого коня, поэтому он как может именно этому коню и подыгрывает. Прямо скажем, не всегда у него это, мягко

говоря, получается, но какие-то шаги в этом направлении он может предпринимать.

Что же это за шаги? Платон не объясняет, но если мы держим в голове эту метафору и думаем о возникшем как о метасознании, а о мире Идей Платона – не как о мире неких мистических сущностей-эйдосов, но как о пространстве знаний, то всё, кое-как, встаёт на свои места.

Совершая поступки, мы движимы своими потребностями (чёрный конь), которые могут быть реализованы в рамках предлагаемых нам обстоятельств. Но что такое эти «обстоятельства»? Это не реальность как таковая, а наша модель реальности, поскольку реальность недоступна, а мы лишь строим её карты в своей голове.

Если наша модель примитивна – два притопа, три прихлопа, – мы с такой картой, конечно, далеко не уедем. И рассчитывать на достижение желаемых результатов в удовлетворении наших потребностей при таком-то подходе следует с большой осторожностью. Чем чёрт не шутит, конечно... Но вряд ли.

**Если же наша модель реальности сложна, то мы видим на нашей карте больше маршрутов, больше возможностей, наконец, мы видим, зачем, для удовлетворения каких потребностей мы эти маршруты прокладываем.**

То есть в конечном счёте всё зависит от объёма наших знаний о реальности, ведь именно из них складывается сложность наших моделей.

Можно, конечно, подобно Платону, считать, что эти знания даны нам от рождения, потому что наша душа была неплохо проинформирована в занебесье. Но по мне, так эта версия чересчур экстравагантна. Куда логичнее было бы полагать, что вся необходимая информация находится здесь, в этом мире, а точнее, в мире науки.

Наука, вообще говоря, удивительная вещь: с её помощью мы можем как бы заново увидеть то, что казалось нам хорошо знакомым и совершенно понятным. И без науки ведь было понятно, что Солнце ходит по небесному своду с востока на запад. Не вызывало вопросов и то, почему предметы падают на землю – конечно, они ведь тяжёлые!

То есть наш мозг способен создать объяснительную модель чего угодно – мироустройства, отношений между людьми, нашей собственной «души». Проблема в том, что он эти объяснения придумывает и вносит в реальность, как те же самые эссенциальные сущности, а не обнаруживает их в ней.

Наука же поступает иначе: она не ищет объяснений, она пытается угадать закономерности, конституирующие реальность. Она отвечает на вопрос, не просто почему что-то происходит, а как именно это происходит. В результате наука способна предоставить нам куда более точные (хотя, конечно, и небезупречные) данные и обладает предсказательной силой.

То есть это специфический способ моделирования реальности. Есть тот, который установлен в нас как бы по умолчанию, – наивно-бытовой, а есть тот, который создаётся с помощью специального инструментария – научного метода, критического мышления, системного анализа и т. д.

Мы почему-то обычно воспринимаем науку как что-то отдельно от нас стоящее – не про жизнь. У неё почему-то образ скучной бабуся, реанимацией которой занимаются странные люди в лабораториях и институтах. Но это не так: наука – это способ корректировки наших ошибочных представлений о мире, жизни, себе, отношениях с другими людьми.

Поэтому, когда я говорю о метасознании, у меня и мысли нет о том, что это какая-то специфическая форма медитации, какое-то состояние мистического транса. Нет, это предельно рациональная вещь.

Есть наши «кони», чем бы они там ни были в действительности – генами, мемами, культурой, нажитыми поведенческими стереотипами, а есть возникший – то, что мы знаем о жизни не из неё самой (там, как мы знаем, лишь тени-представления хаотично движутся по стенам), а из научной реконструкции этой реальности.

Научная реконструкция реальности – это её системное моделирование на основании установленных фактов и корпуса научных закономерностей с последующим тестированием созданных моделей.

Если действия, предполагаемые нашей моделью, приводят к ожидаемому отклику той самой реальности, то мы вполне

можем на эту модель полагаться, даже если она в чём-то и не идеальна.

И это мощнейший инструмент в руках нашего условного «возничего», который способен на самом деле играть на стороне белого коня. Да и что уж там – помогать чёрному в осуществлении его физиологических мечт!

Конечно, «возничий» – это никакая не «самость», не так любимое нами «я», а просто набор нейронных связей, которые способны соотнести наши желания и пережитый опыт с нашими знаниями. Вопрос, соответственно, в том, какими знаниями вы располагаете.

Если необходимые научные знания у вас есть, если они органично встраиваются в ваши модели реальности, с толком усложняют их, и тогда в них же, в этих моделях, естественным образом обнаруживаются маршруты. По сути, это уже решения – то, каким образом мы можем достичь удовлетворения наших потребностей или на худой конец обеспечить их разумную корректировку.

Интегрированное в наши представления о мире научное знание – освоенное, осмысленное, отработанное нами в практике – отрицает саму необходимость какой-то «силы воли». Как объяснял ещё Лев Семёнович Выготский: пока в вашей голове не вызрело ещё решение, вы – сколько ни тужьтесь – не сможете заставить себя что-то сделать; однако же как только решение будет принято, ваши действия не потребуют никакого дополнительного «волевого усилия».

Чем, с учётом имеющихся у нас знаний, точнее наша модель реальности, тем лучше будут и те маршруты, которые генерит наш мозг. Проще говоря, если у вас не получается найти путь к желанной цели – дело в модели реальности, которую построил ваш мозг. И скорее всего, ей просто недостаёт нужных знаний.

**Метасознание – это навык, навык останавливаться, обзирать пространство фактов, относящихся к делу, а затем использовать имеющиеся у вас знания о закономерностях мира для построения более точных моделей реальности и более изящных маршрутов ваших действий при движении к цели.**

Но, опять-таки, эти научные знания о мире, о своём собственном мозге, о человеческом поведении и т. д. и т. п. должны в вас быть. А это непросто – слышал звон, да не знаю, где он. Над знанием нужно работать, чтобы оно входило, или, если хотите, прорастало нейронными связями в те нейрофизиологические системы, обращаясь к которым ваш мозг принимает решения.

И честно говоря, я не знаю, как в современном мире – столь конкурентном и токсичном – можно рассчитывать хоть на какой-то успех, полагаясь лишь на наивно-бытовые представления о мире.

Это примерно то же самое, что выйти на бой, размахивая белым флагом. Может, повезёт, конечно, – выживете. Но выиграть это сражение у вас вряд ли получится.



## Информация на карте

Все наши знания, всё наше существование исходят из связи нейронов между собой.

### ТИМОТИ БЕРНЕРСЛИ

Мы с вами движимы нашими базовыми потребностями. Да, зачастую они глубоко в нас запряваны, одеты в какие-то культурные одежды, но они, и только они, – наш внутренний драйвер и навигатор.

Было бы большой ошибкой делить наши потребности на физиологические и культурные. Одно в нашем мозге никак не живёт без другого, а культурные, как мы уже говорили, являются лишь субпотребностями в рамках базовых, биологических.

Понятно, что человек, который, например, занимается искусством, ищет восхищения. И хотя рисование, написание стихов или романов, а также музыка и прочие творческие штуки формально не имеют никакого отношения к продолжению рода, изначальный источник этой мотивации – сексуальный, та самая потребность в восхищении, эмоциональном чувствовании<sup>[11]</sup>.

В нашем мозге нет знака равенства между сексом и продолжением рода. Когда животные реализуют свои сексуальные потребности, они не думают о будущих щеночках, котятках, маленьких чудных крольчатах, которые появятся на свет по случаю внезапного родительского соития. Нет, животными движут банальный гормональный сдвиг и соответствующие физиологические изменения в организме.

**В мозге есть другая связь – между желанием соития и действиями, которые могут к нему привести. А для этого нужно, чтобы одно животное очаровало другое животное, а то, в свою очередь, попало под это очарование.**

Какая разница, что думает девушка-собака (и думает ли она вообще), допуская к совокуплению с собой конкретного юношу-пса? Важно, чтобы он нашёл способ, который бы позволил ему растопить её холодное сердце, произвести на неё впечатление, очаровать её.

И я уж не говорю про павлинов. В их случае эволюция и вовсе пожертвовала инстинктом самосохранения в угоду инстинкту продолжения рода. Павлиний хвост поставил в своё время Чарльза Дарвина в тупик – он никак не мог взять в толк, каким образом природа могла настолько ошибиться в расчётах!

Впрочем, именно этот эволюционный эксцесс и помог Дарвину сформулировать теорию не только естественного, но и полового отбора.

Загадочная мутация в мозгах павлинов-самок сделала их падкими на яркое хвостовое оперение самцов. В результате те генетически были вынуждены соревноваться за длину хвоста, отращая его до таких размеров, что птицы сильно потеряли в мобильности, важной для самосохранения.

Но как бы там ни было, генам, которые отвечают за длинный павлиний хвост, благоволили гены, отвечающие у самок за половое поведение.

Павлин-самец не может напасть на самку и принудить её к сексуальной близости, анатомия не позволяет. Поэтому остаётся только очаровывать. И вот токующие павлины-мальчики крутятся в своих территориальных квадрантах, а павлины-девочки ходят вокруг и смотрят на этих красавчиков...

Пока, наконец, какой-то из них, широкохвостый, не западёт им настолько в душу (вот оно – восхищение!), что она потеряет голову и решится вступить в соответствующий квадрант, пойдя таким образом на последующую, теперь уже неизбежную почти сексуальную близость.

И пусть не каждый концерт заканчивается для музыканта или певца близостью с поклонницей, но в основе стремления заниматься музыкой лежит именно «половая потребность». Так со всем творчеством и творческим. И пусть творец этого не осознаёт – это не страшно. Павлин тоже не знает, зачем ему его хвост.

Кроме эротического в основе своей желания через какое-либо творчество производить впечатление на окружающих, мы движимы точно таким же желанием власти. Только наличествующее в каждом из нас желание получить «символическую власть» над окружающими основывается уже

не на половом, а на социальном, или, иначе, иерархическом инстинкте.

**Символическая власть – это власть авторитета. Сейчас, конечно, сильно всё поменялось в культуре – былых авторитетов уже не встретишь, все как-то померкли и оскандалились.**

Виной тому, впрочем, факторы отнюдь не биологические. Дело в предельной информационной открытости и трансформации самой структуры общества из вертикальной – в горизонтальную. Сейчас, когда каждый получил по своей собственной площадке для выражения своего мнения, прежней власти авторитета пришёл конец.

Но в усечённом и в ущербном, я бы даже сказал, виде желание «символической власти» никуда из нас не делось. Просто теперь сама эта власть не может быть такой мощной, яркой и величественной, как когда-то.

Прежде общество создавало целые пантеоны мудрецов – из мыслителей, писателей, учёных и разнообразных звёзд (культовых режиссёров, художников, обожествлённых публикой актёров и т.д.).

Создавало, потому что ему это было нужно – как способ трансляции ролевых моделей, как средство промоутирования актуальных идеологических установок. Наконец, это просто эффективный способ объединения общества в единое целое через ассоциацию с общими для всех «брендами».

Да, современная «символическая власть» – уже не та. Это по большей части просто желание заявить о себе через нанесение удара оппоненту. Ну, в идеальном случае – ещё, конечно, добиться от него признания своей правоты.

Анализируя комментарии под различными видео или постами, трудно отделаться от ощущения, что пользователи просто меряются друг с другом силой: основная «дискуссия» посвящена не содержанию, она крутится вокруг того, кто кого круче задвинул, опустил, кто кому больше на мозоль надавил.

Понятно, что животные, которые борются за место в иерархии той или иной социальной группы, не могут непосредственно властвовать, они принуждают других к подчинению угрозой насилия. Не насилием как таковым, потому что это было бы чревато для эволюции утратой генов, а

именно символической угрозой – запугиванием и требованием согласиться с безраздельной властью вожака.

В общем, судя по многим комментариям в интернете, обезьяну из нас так культура и не вытравила. Но зато мы теперь наглядно видим, что не так уж и важна, обусловленная конкретной культурой, форма проявления инстинкта, по сути – мы продолжаем крутиться вокруг всё тех же самых базовых потребностей.

Но вернёмся к обещанной мною теории эмоций Павла Васильевича Симонова. Почему она получила название «информационной»? Это станет совершенно понятно, если мы продолжим использовать метафору карты и территории (модели реальности в нашей голове и реальности за её пределами).

Согласно Павлу Васильевичу, наши эмоциональные переживания определяются актуальными потребностями. Ну и было бы странно, если бы вы испытывали какую-то сильную эмоцию, а никакая потребность в вас бы в этот момент не играла. Так что тут всё логично.

Наши чувства и переживания всегда связаны с безопасностью, любопытством, социальным взаимодействием и сколь угодно закамуфлированными, но сексуальными по сути, или, если угодно, любовными играми (или же трагедиями, что, к сожалению, тоже случается довольно часто).

В общем, предлагаю проследить генезис эмоциональных состояний на примере именно этой – сексуально-любовно-эротической потребности. Недаром практически вся большая художественная литература, призванная вызывать в читателях именно чувства, в сущности, именно об этом – кто кого полюбил, разлюбил, предал, приревновал, снова полюбил и чем вообще дело кончилось.

**Итак, каждая потребность располагается как цель в нашей модели реальности.** Вот, например, я знаю какого-то человека, и так случилось, по причине соответствующих настроек моего мозга, что именно этот человек – его внешность и поведение – триггерят в моей подкорке нервные центры полового возбуждения.

Этот «сексуальный объект» находится не в реальности, а в моей модели реальности (я всегда имею дело с моделью реальности в своей голове, а не с реальностью как таковой). Поэтому я, находясь под воздействием своих чувств, могу этот объект идеализировать – приписывать ему кучу волшебных качеств, вполне возможно, совершенно не соответствующих действительности.

На самом деле, таким образом мой мозг увеличивает для меня субъективную ценность данного объекта, чтобы я, презрев все риски, трудности и неизбежные издержки, собрался с духом и... отправил свои гены в будущее. Во мне нейрон за нейроном формируется, как бы сказал Алексей Алексеевич Ухтомский, «половая доминанта».

Вопрос о том, насколько велики мои шансы свою «половую доминанту» с помощью данного «сексуального объекта» разрядить. То есть к пункту «потребность» присоединяется ещё и пункт «вероятность её удовлетворения».

Если последняя больше нуля – уже плюс, а если под сто процентов – то плюс-плюс-плюс-плюс. В первом случае надежда во мне ещё теплится, но с привкусом горечи и тоски (негативные эмоции), а во втором – я на крыльях любви, и чувства радостью бьют у меня через край (позитивные эмоции).

**Иными словами, то, какую именно я эмоцию испытываю – положительную или отрицательную, – зависит от того, насколько велика вероятность того, что моя потребность сможет в предлагаемых обстоятельствах удовлетвориться.**

А как я рассчитываю эту вероятность? Правильно, основываясь на собственном опыте (информация) и собирая факты о положении вещей в реальности, то есть опять-таки информационно усложняя свою картину мира.

Соответственно, у нас, точнее, у академика Симонова, получается такая формула:

$$\mathcal{E} = f [П, (И_n - И_c), \dots]$$

$\mathcal{E}$  – эмоция, её степень, качество, знак.

П – сила и качество актуальной потребности.

(Ин – Ис) – оценка вероятности удовлетворения потребности.

Ин – информация о средствах, необходимых для удовлетворения потребности.

Ис – информация о средствах, которыми располагает субъект в данный момент,

f – функция.

То есть эмоция (Э) является функцией (f) от отношения потребности (П) к оценке вероятности её удовлетворения (Ин – Ис).

Поскольку потребностей у меня всегда несколько – и самих базовых инстинктов три, и в рамках одного инстинкта могут быть актуальны разные вопросы, – формула содержит ещё и многоточие. Это значит, что итоговая эмоция будет суммироваться из серии таких потребностей-вероятностей.

Допустим, с сексуальной составляющей всё прекрасно, объект меня устраивает на все сто. Но, например, эти отношения потребуют от меня каких-то существенных материальных затрат, а также, допустим, определённых матримониальных обязательств.

Первое ударит по моей безопасности, с которой ассоциируются в нашем мозгу деньги. Второе – по иерархическому инстинкту, потому что я должен буду признать притязания данного человека на меня, разделить с ним свой общественный статус и, например, соглашаться с ним там, где, возможно, не имею никакого желания.

В итоге результирующая всё это безобразие эмоция может, надо сказать, выглядеть не такой уж радостной, как если бы мы учитывали только один аспект реальности – «Хочешь большой и чистой любви? Приходи вечером на сеновал».

Но мы сосредоточимся сейчас не на эмоциональной составляющей данной формулы, а на информационной.

Как вы видите, в круглых скобках представлена разница между «информацией о средствах, необходимых для удовлетворения потребности» (Ин) и «информацией о средствах, которыми располагает субъект в данный момент» (Ис). О чём идёт речь?

**Речь идёт о карте, нарисованной вашим мозгом, – точнее, о том, насколько детальную и объёмную модель мира он способен создать. Если с вашей картой беда – то, скорее всего, вы окажетесь в ситуации, которую хорошо описывает известная русская присказка – «глаз видит, да зуб неймёт».**

Иметь в себе потребность – дело нехитрое и от нас совершенно не зависящее. Хотите вы миллионы зарабатывать (индивидуальный инстинкт самосохранения), кинозвездой стать (половой инстинкт) или в космос полететь (иерархический инстинкт) – это пожалуйста, хотите себе на здоровье.

Но если вы не хотите страдать, у вас должна быть информация о том, как зарабатываются миллионы, как становятся кинозвёздами и что нужно сделать, чтобы попасть в отряд космонавтов, и т. д.

Должен сказать, что само по себе это знание на дороге не валяется. Миллионеры вряд ли расскажут вам действительные секреты своего бизнеса и на каком действительном – человеческом, технологическом или, например, политическом – ресурсе он держится.

Кинозвёзды зачастую врут о своей карьере так, что, будучи в курсе реального положения дел, вообще непонятно, как такое можно было придумать.

Ну а с космонавтами – там и в самом деле куча деталей разных, которые, что называется, изучать и изучать (начиная от медицинских требований, заканчивая тем, какой профессиональный профиль сейчас актуален в рамках проводимых на станции исследований).

Но и это ещё не всё. Далее в дело вступает сила номер два – информация о том, какими средствами для достижения поставленной цели вы располагаете в данный момент. То есть, допустим, вы знаете всё и про миллионеров, и про кинозвёзд, и про космонавтов – как, что, почему, отчего, сколько раз и где.

Теперь вопрос ваших навыков – чем из всего условно-перечисленного вы обладаете?

То есть одно дело – знать, что на космической станции сейчас, например, требуются врачи, но другое дело – иметь соответствующее образование и навыки. Если вы знаете (Ин),

но не являетесь врачом (Ис), то ваше желание, так скажем, уходит в крутое пике.

Вы можете понимать, что нужно, чтобы построить успешный бизнес и заработать те самые миллионы, но у вас нет навыков, необходимых людям, без помощи которых вы не получите необходимый для развития вашего бизнеса ресурс (включая, кроме прочего, и специфические навыки социального взаимодействия с этими самыми людьми). Что ж, и этому желанию особенно не на что рассчитывать, катапультируемся.

Наконец, допустим, что у вас есть достаточная информация о том, что необходимо, чтобы стать кинозвездой. Это уже хорошо. Но что с вашим актёрским потенциалом? Без него, даже обучившись в школе Станиславского, вы настоящей звездой никогда не станете.

Мне несколько раз поступали предложения о съёмках в художественных фильмах, но, кроме гомерического хохота, по этому поводу от меня в ответ ничего невозможно услышать.

Да, я могу погримасничать во время лекции или продемонстрировать сочувствие пациенту; не особенно его на самом деле испытывая (этому, прошу прощения, врачей даже специально учат), но ни Ромео, ни Гамлета мне, что называется, не предлагать.

Даже если Станиславский лично взялся бы меня учить, я лучше сразу как-то самоликвидируюсь. Я слишком долго был продюсером, чтобы иметь достаточное представление о том, что нужно, чтобы быть звездой в кино, и знаю, что во мне соответствующего таланта – ни на грош.

Но в том-то всё и дело, что я знаю, что у меня нет такого таланта, поэтому и потребности соответствующей у меня не может возникнуть. И не сразу это знание ко мне пришло, оно было заработано мною в работе, непосредственно связанной с кино- и телепроизводством.

**Вот почему информация, информация и ещё раз информация, переработанная в знание, понимание, навыки, способность максимально глубоко и подробно строить карты реальности, – это и есть залог успеха или, по крайней мере, защита от фатального неуспеха.**



Тот, кому в голову могла прийти мысль, что «во многих мудрости много печали», просто не очень хорошо понимал, вероятно, что такое мудрость. Впрочем, Екклесиаст – известный литератор, он за художественными образами, что называется, в карман не полезет. Но повторять за кем-то подобные глупости я бы категорически не рекомендовал.

Да, знания отрезвляют. Если в соответствующую формулу вы правильно подставите все данные, то не без труда обнаружите, что вам в ряде случаев, вообще-то говоря, просто рано какую-либо эмоцию по соответствующей потребности испытывать – вы, так сказать, слишком недоинформированы.

Но когда вы видите, какая информация вам необходима, и способны её добыть, соответствующие компетенции и навыки в себе сформировать, вы обретаете ту мудрость, которая даст вам возможность:

- удовлетворить те потребности, которые вы можете себе позволить;
- и увидеть, какие из ваших потребностей надо переложить на другие рельсы, потому что в таком виде, как вам сначала пригрезилось, вы никогда не сможете их удовлетворить.

Кого-то смущает, когда я говорю о наших базовых потребностях. Ну и правда, они выглядят какими-то весьма приземлёнными, даже, может быть, стыдными (если смотреть на них глазами «высокой нравственной культуры»). Но подобный поход – просто несусветная глупость.

**Самая «низменная» потребность (хотя и не считаю, что такая существует) может быть удовлетворена самым прекрасным и возвышенным (по меркам той же «высокой нравственной культуры») способом.**

Если кто-то думает, что Леонардо да Винчи, Микеланджело и Рафаэль творили «из чистой любви к искусству», у них, мягко говоря, мало информации на руках.

Это была война – война за признание (символическую власть), это была напряжённая работа за деньги (и очень существенные по тем временам).

Наконец, это был способ вызывать восхищение, которое, можно не сомневаться, заканчивалось, прошу прощения, весьма тривиально и физиологично – что во флорентийских

художественных мастерских, что в папских комнатах Ватикана.

Так что универсальность наших базовых потребностей и возможность переключивания их из одного, так скажем, русла реализации в другое – потенциально более успешное, социально более приемлемое и т. д. – это уникальная возможность, данная нам культурой.

Животные принуждены находиться внутри ограниченности форм реализации своих потребностей. У человека же – единственного из животных – эта ограниченность определяется лишь его собственной интеллектуальной ограниченностью.

Вот почему знание, понимание, информация и навыки – это ключевая ценность для качества жизни, для потенциальной успешности. **Желать успеха, игнорируя труд познания, анализа, мышления, тренировки навыков, – значит обрекать себя на страдание, разочарования и регулярные фиаско.**

На это, быть может, кто-то скажет мне – ну о'кей, а как тогда нам заставить себя учиться, исследовать и узнавать? Ведь мозг-то, мол, не хочет, а его так просто не заставишь.

И вот тут момент, когда я впервые с этим не соглашусь. Ничто не мешает вам попытаться понять то, о чём я сейчас говорил. Тут, право, нет ничего сложного, а проще уже, мне кажется, и не скажешь.

Если же вы поймёте, о чём я только что рассказал, и если у вас действительно есть потребность, которую вы заявляете (в успехе, достижениях, победе над самим собой или чего вы ещё можете хотеть?), то теперь в вашем мозге уже есть информация о том, что любая из этих ваших хотелок требует специфичных, чётких и объёмных знаний, а также полноценных, отработанных навыков.

Пока вы не знали всего этого, пока вы лишь теоретически, абстрактно себе что-то думали про «успех», про какие-то ваши цели, вы могли сослаться на свой мозг – мол, ну что с него взять, не привёл он меня к цели, значит, такая судьба.

Сейчас же вы будете знать, что если он не привёл вас туда, куда вы хотели (точнее, вам казалось, что вы хотели), это произошло просто потому, что вы не освоили необходимой

информации, не сформировали у себя необходимые навыки или, в крайнем случае, изучив ситуацию, не переложили свою потребность в то практическое русло, где она вполне и даже, не побоюсь этого слова, с успехом могла быть реализована.

**Если вы действительно понимаете, о чём здесь идёт речь, вы не можете больше искать оправдание своему неукладу.**

Просто найдите необходимую информацию, постройте достойную модель реальности, и вы сможете удовлетворить свою потребность на тот максимум, на который они – наши потребности – в принципе могут быть удовлетворены.

- У вас или недостаточно информации, но тогда вы, ощущая соответствующую потребность в себе, должны хотеть её искать.

- Или, другой вариант, ваша потребность на основании уже собранной вами информации таким образом, как вам хотелось бы, не может быть удовлетворена. Что ж, значит, нужно найти другой способ её удовлетворить.

А больше вариантов нет – все карты перед вами.

## **ПАРАДОКС ИСТЕРЛИНА**

Человека, благодаря которому возникла целая научная дисциплина под названием «экономика счастья» (сейчас, правда, используется термин «субъективное благополучие»), звали Ричардом Истерлином.

Он начал с нехитрого исследования – сравнил уровень удовлетворённости жизнью у американцев в 1946 и 1970 годах. Как вы думаете, в какой момент американцы были более счастливы?

- Первый вариант: после десятилетия Великой депрессии, а потом непростых и для американцев тоже (хотя с нашими, конечно, не сравнить) лет Второй мировой войны.

- Второго варианта: когда благосостояние в Штатах выросло вдвое, практически каждый американец уже имел автомобиль, холодильник, стиральную машину и горячую воду, а поверх этого роскошества цвела сексуальная революция и движение

хиппи – «дети цветов» счастливо наслаждались свободой и самоактуализацией.

Думаю, ответ очевиден: второй вариант, правильно? Нет. Истерлин показал, что достигнутый материальный прогресс никак не сказался на самоощущении американцев. Проще говоря, экономический рост и совершенно очевидный рост качества жизни людей не оказали существенное влияние на их уровень счастья.

Всё это выглядело, конечно, как полный абсурд. Феномен получил название «парадокс Истерлина». Сотни учёных принялись вникать в детали и разбираться, в чём же дело. Было, честно говоря, сломано немало копий, но в конце концов парадоксальность отношений между счастьем и благосостоянием, выявленная Истерлином, получила своё объяснение.

**Во-первых, существует порог достатка, после которого сам этот достаток перестаёт влиять на наш субъективный уровень счастья.** В 2010 году лауреат Нобелевской премии Даниел Канеман и обладатель множества экономических наград Ангус Дитон опубликовали исследование, в котором показали, что оптимальным уровнем заработка в США является сумма 75 тыс. долларов в год.

До достижения этой суммы уровень счастья американца стремительно растёт, а после её достижения увеличение дохода уже не приводит к значимому увеличению ощущения счастья. То есть, перешагнув порог этой условной «бедности», деньги перестают играть ключевую роль в самоощущении человека.

В других исследованиях, уже кросс-национальных, пороговая сумма выглядит чуть иначе и равняется 100 тыс. долларов в год, но уже на домохозяйство. Хотя, конечно, есть некоторая вариация по отдельным странам – просто потому, что в Цюрихе, например, жизнь сильно дороже, чем в какой-нибудь Праге.

Но это уже детали, главное – принцип. И мы видим очередную демонстрацию работы формулы «80/20», согласно которой 20 % усилий достаточно для достижения 80 % результата. Человек ещё не счастлив на все 100 %, но, чтобы преодолеть остаток пути – недостающие ему 20 % счастья, он должен приложить ещё 80 % усилий.

В результате, если кто-то на это и решается, то его жизнь становится только хуже. Прилагаемые нами усилия – это труд, лишения, нагрузка и затраченное время. Поэтому получается, что за 80 пунктов пережитых вами «страданий» вы получите только 20 пунктов в приросте «счастья», то есть, в каком-то смысле, 60 пунктов несчастья. Так себе сделка, надо признать.

Вот почему многие социологи-экономисты настойчиво предлагают от добра не искать и не говорить более-менее счастливым людям, что они могут быть еще более счастливыми. Судя по всему, они уже получили свой максимум. А вот перфекционизм в данном вопросе может обернуться самой настоящей катастрофой.

**Во-вторых, для субъективного ощущения счастья важно не только то, сколько у вас денег, а то, сколько денег у вашего соседа.** Черда исследований демонстрирует нашу поразительную иррациональность в этом вопросе.

Если их обобщить, то выглядеть это будет где-то так: если вам с коллегой полагается премия за успешно реализованный проект, то вас больше устроит, например, по 10 тысяч рублей на нос, чем ему – 20, а вам – 15.

То есть фактический прирост дохода на 50 % оценивается нами субъективно менее комфортным делом, чем обнаруженная нами «несправедливость». Деньги – это, конечно, хорошо, рассуждает наша подкорка, но если у него больше денег, то он может и позволить себе больше, чем я, а следовательно, я проиграл.

Правда состоит в том, что никогда человечество не жило так хорошо, как сейчас. Знаменитый учёный-психолог, входящий в топ самых влиятельных мыслителей современности, – Стивен Пинкер говорит об этом на каждом, кажется, углу, приводит цифры, данные, расчёты и т. д. Но ему не очень верится.

Всё дело в том, что в нашем в целом очень богатом обществе существует фундаментальное экономическое расслоение: богатство 6-8 самых состоятельных людей в мире равно состоянию беднейшей половины человечества, это 6-8 человек – против 4 миллиардов.

Кроме того, современная экономика так устроена, что любой кризис, да и не кризис тоже, заканчивается тем, что

основная часть людей беднеет, а богатые, наоборот, богатеют. Так что не стоит удивляться тому, что выкладки Пинкера, основанные на объективных данных, не вызывают доверия у слушателей.

**И наконец, в-третьих, что очень важно понимать в рамках нашего анализа: статистика – «одна большая ложь», когда речь идёт о конкретных людях.**

В 1971 году Филип Брикман и Дональд Кэмпбелл написали статью «Гедонистический релятивизм и планирование успешного общества», которая положила начало концепции об индивидуальном уровне счастья каждого из нас.

Основываясь на выкладках психолога Гарри Хелсона, который доказывал, что острота восприятия любого стимула зависит от сравнения его с предыдущими, они показали, что наша гонка за счастьем обречена на провал: наши ожидания растут с каждой удовлетворенной потребностью, поэтому конца этому бегу нет.

В 90-х годах прошлого века выкладки Брикмана и Кэмпбелла были преобразованы Майклом Айзенком в теорию «гедонистической беговой дорожки».

Суть которой в том, что бесконечная погоня за радостями жизни – это наша судьба: мы нуждаемся в постоянном увеличении количества удовольствий, доходов и т. д., в противном случае у нас возникнет ощущение, что мы несчастливы.

Остановиться на беговой дорожке удовольствия нельзя – вас просто снесёт с неё в тоску, тревогу и депрессию. Но и добежать куда-то, пытаясь на беговой дорожке, тоже невозможно – как бы вы ни старались, вы останетесь на месте, на том уровне субъективного счастья (плюс-минус), который вам на роду написан.

Именно этим обстоятельством объясняется тот факт, что люди, выигравшие огромные деньги в лотерею, через полгода субъективно ощущают себя примерно так же, как и до обвалившихся на них денег. А люди, прикованные к кровати параличом, через год ощущают себя психологически столь же удовлетворёнными жизнью, как и до болезни.

Но, как оказалось, всё не так просто. Есть статистика, а есть детали в этой статистике. Группа исследователей в лице

Ричарда Лукаса, Эндрю Кларка, Яниса Джеорджелиса и Эда Динера изучали удовлетворённость жизнью граждан Германии за 17 лет.

Им удалось показать, что есть 24 % людей, чья удовлетворённость жизнью сильно отличалась, если сравнить первые и последние пять лет исследования.

Это противоречит концепции «гедонистической беговой дорожки», что, с одной стороны, вселяет надежду – кому-то удаётся существенно повысить субъективное качество своей жизни. С другой стороны, значительная часть из этой группы людей, к сожалению, слетела с этой дорожки, то есть стали ощущать себя сильно хуже.

Поэтому есть у вас шанс вырваться куда-то вперёд с вашей «гедонистической беговой дорожки» или нет – это доподлинно неизвестно. Но точно известно, что если вы вдруг решите остановиться, то ничего хорошего вас точно не ждёт. Так что надо бежать.

## Жалость к себе

Успех следует измерять не столько положением, которого человек достиг в жизни, сколько теми трудными жизненными ситуациями, какие он преодолел, добиваясь успеха.

### БУКЕР ВАШИНГТОН

Решишь мы вслух сформулировать наши желания – те, что я описал в своём кратком опусе про «счастье-счастье», – нам бы стало так неловко, что мы сквозь землю готовы были бы провалиться.

Очевидно же, всё это, мягко говоря, невозможно, а потому звучать будет глупо, неадекватно и чрезвычайно инфантильно.

При более-менее здоровой оценке происходящего очевидно – страдания нас ждут, безопасность нашей жизни не может быть ничем гарантирована, и, конечно, нам придётся делать много вещей, которые откровенно скучны и трудны и, мягко говоря, слабо радуют.

Понятно, что власть и защищённость хороши на словах, а так-то они легко превращаются в оковы и зависимость. Восхищение с его сексуальным подтекстом – к сожалению, тоже грозит далеко не всем, просто из-за отсутствия талантов и необходимых навыков.

Впрочем, это не отменяет того факта, что мы всего этого на самом деле хотим, хотели и будем продолжать хотеть. Неловко в этом себе признаваться (и многие, я знаю, делают вид, что они «не такие», и напряжённо ожидают подъезжающий трамвай), но мы да, хотим этого «простого человеческого счастья».

Что с нас взять? Это же не мы эти свои желания выдумали, они в нас сидят через «гены-мемы». При помощи нашего мозга они производятся, ноют, мечутся, как птицы в закрытом ангаре. И более того, даже удовлетворившись, возникают вновь, причём на этот раз требуют чего-то новенького и получше.

Мы принуждены с этим что-то делать. Нельзя просто сказать: мол, всё понятно, желаний у нас вагон, возможности их реализовать толком нет, так что – всё, сматываем удочки. От



своего мозга не убежишь, с ним придётся научиться жить. Впрочем, можно, конечно, и не учиться этому, но тогда один путь – страдать.

**Короче говоря, это я к тому, что страдать всё равно придётся: вы будете страдать или из-за того, что не знаете, куда себя деть («Я не знаю, чего хочу»), или из-за того, что будете что-то делать.** В любом случае, «гедонистическая беговая дорожка» под вами и выбор невелик: бежать или бежать.

В связи с этим у меня к вам резонный, как мне кажется, вопрос. Если страдать – это такая неизбежная неизбежность (О, Будда!), то почему бы не попытаться пострадать хотя бы с какой-то осмысленностью?

Да, наши шансы выбежать с «гедонистической беговой дорожки» невелики, но они есть. Не хочу, впрочем, никого этим мотивировать, а тем более таким образом обнадеживать – чур меня, чур. Но я просто рассуждаю логически: если страдать придётся, то давайте, по крайней мере, попытаемся сделать это хоть с каким-то толком.

Если говорить о моём личном опыте, то мне вполне достаточно того, что я принимаю свои страдания осознанно. Да, мне не особо нравится моя жизнь – большая рабочая нагрузка, перманентная усталость, бесчисленные обязательства и отсутствие возможности посвятить любимым людям столько времени, сколько они того хотят и заслуживают.

Всё это может мне не нравиться, и я более того скажу – мне это не нравится. Но вопрос – могу ли я действовать иначе? По всей видимости, если бы у меня был другой мозг, то наверное.

Проблема в том, что у меня тот мозг, который у меня есть, и другого, вплоть до тяжёлой черепно-мозговой травмы или друга Альцгеймера, не будет (а там уж, в принципе, ничто из этого не будет иметь значения).

Уровень страдания и уровень счастья – это для каждого из нас своего рода константы, обусловленные биохимией нашего мозга. Плюс-минус, но от перемены мест слагаемых ничего толком не изменится.

Ну разве что хуже может стать сильно, если мы наделаем глупостей и внешние обстоятельства объяснят нам это на

пальцах и без обиняков.

Можно, безусловно, тренировать в себе позитивное мышление, научиться использовать техники совладания со стрессом – всё это, конечно, работает (я про это кучу книжек написал и все на основе реальной психотерапевтической практики), но, опять-таки, эффект нас ждёт в определённом – нашем личном – диапазоне.

**Поэтому я, как, возможно, и вы, должен выбирать не между «счастьем» и «несчастьем», а между тем, как именно я буду страдать и что будет радующей меня платой за эти страдания.** Если я не сделаю этот выбор, я всё равно буду страдать, и уж точно я не получу за эти страдания того, что может меня порадовать.

## **КАК ОЩУЩАЕТСЯ СТРАДАНИЕ?**

Но в нашем массовом сознании господствуют лишь две, причём прямо противоположные, патологические по сути установки относительно страдания.

**Первая установка на «страдание» – консервативная, историческая – гласит: «жизнь – боль», «страдания очищают и делают человека лучше», и наконец: «Христос терпел и нам велел».**

Это такое страдание «терпил», когда страданию своему человек внутренне сопротивляется, но при этом активно его проживает.

Эта установка определяет, например, то, что в нашем обществе не принято говорить, что у тебя всё хорошо, всё замечательно. И если на вопрос «Как дела?» англоговорящая публика отвечает не иначе как: «Замечательно! А как у вас?», то в России, например, в ответ надо слегка напрячься и в лучшем случае выдать из себя: «Как обычно». То есть, переводя совсем на русский: «Хотели как лучше, а получилось как всегда».

Это, конечно, абсолютно бредовая установка – пестовать страдание, превращать его в своего рода мазохистское благо: неизбежное, неотвратимое, тягостное, но которым нужно

научиться наслаждаться. Постепенно она, к счастью, уходит с исторической сцены, но, честно скажем, не торопясь.

Однако та установка на «страдание», которая идёт ей на смену, на поверку ничуть не лучше.

**Вторая и относительно новая установка на «страдание», бороздящая просторы нашего неокрепшего (а точнее, сильно слабеющего) массового сознания, – либеральная, гуманистическая. Её суть в том, что человек страдать не должен. Он, мол, такой замечательный и прекрасный от природы, что страдание ему абсолютно противопоказано.**

Согласно этому подходу, человек должен жить свободной жизнью, самореализовываться, получать удовольствие от работы. В общем – порхать как бабочка, петь соловьём и бед не знать. Наверное, по характеру моих ремарок нетрудно заметить, что я, мягко говоря, не большой сторонник и этой концепции. Точнее, я её противник. И сейчас объясняю почему.

В теории и при взгляде из космоса – всё, казалось бы, о'кей. Если можно не страдать, давайте не будем страдать. Если получается самореализовываться – флаг в руки и сделайте это. Если можно получать удовольствие от работы, то давайте получим его сполна. Всё это прекрасно, никто с этим спорить не будет.

Проблема в том, что страдание – вещь неизбежная и совершенно естественная. Да, если оно вычурное, тёмное, вменённое – с этим надо что-то делать и целенаправленно, под руководством специалиста по душевному здоровью.

Но, в общем и целом, у всех и неприятности случаются, и проблем предостаточно. Да и желания у людей, прямо скажем, всегда чуть более залихватские, чем имеющиеся на руках возможности, что неизбежно приводит к разочарованиям.

Мир никому мёдом не намазан, поэтому давайте не будем друг другу врать: пусть человек и не должен страдать, но страдать он будет. Всякие утверждения обратного вводят людей, да и нас самих в заблуждение.

Впрочем, если бы только это, то полбеды. Но есть и вторая часть, сугубо нейрофизиологическая: наш мозг ленив, поэтому он будет страдать в любом случае, если ему надо хоть

чуть-чуть напрячься – учитесь ли вы чему-то, работаете, просто строите отношения с другим человеком.

Всё это труд, требующий от мозга интеллектуального напряжения, формирования новых нейронных связей, построения сложных моделей реальности, учитывающих интересы других людей, и т. д. и т. п. То есть он сидит там у вас в черепной коробочке – тихо ему, тепло и спокойно. А тут бац, надо что-то делать – вникать, разбираться, поднимать попу с дивана и волочить её куда-то. Понятное дело, он не хочет.

Но теперь представьте, что на это его «не хочет» накладывается ещё и установка, что страдать к тому же и нельзя, противопоказано, античеловечно... Что вы получите в результате? Что вы, в принципе, при таком подходе сможете сделать, чего добиться?

Если мы начнём рассматривать страдание как индикатор чего-то «неправильного», то мы будем бросать и всякое дело, и всякие человеческие отношения. А страдание это, скорее всего, свидетельствует лишь о том, что дело наконец-то пошло, мозг включился. То есть, по идее, радоваться надо этим сложностям! Решить же на этом этапе спрыгнуть с поезда, – это значит обречь себя ещё на одну такую же фазу, но уже в каком-то другом вашем начинании.

Конечно, интересно учиться новому. Но ровно первые пять минут, а потом мозг начнёт страдать. Ему же предстоит перестраивать самого себя под новый опыт, формировать новые навыки. То есть фактически ему сейчас придётся переключать внутри самого себя нервные пути – анатомически меняться, шипики канделовские растить<sup>[12]</sup>.

Ещё Иван Петрович Павлов, описывая фундаментальный психический механизм «динамической стереотипии», предупреждал: меняете привычный быт, формируете у себя новые привычки, приготовьтесь – будет колбасить, но вы терпите, потому что другого выхода у вас нет.

С другой стороны, правда в том, что работа, за которую вам платят, просто не может быть сплошным удовольствием. Это не значит, что ваша работа не будет вас в какие-то моменты радовать. Будет, но на фоне напряжения и ответственности, связанных с использованием ваших производственных навыков и интеллектуальных ресурсов.

Когда же кто-то провозглашает инфантильную идею, что работа должна радовать уже на входе, – это какой-то антинаучный бред. На входе вас может радовать то, что эта работа перспективная, что вам посчастливилось оказаться в команде интересных и увлечённых людей. Да куча всего вас может радовать! Но не работа как таковая.

Работа – это труд, а труд – это преодоление лени нашего мозга, что само по себе всегда сложно и стресс. Если же не понимать причины своего внутреннего напряжения и сопротивления, связанного с работой, – мол, должна радовать, а не радует, – вы неизбежно наделаете глупостей.

Возможно, вы решите, что это не «ваша работа» и надо искать другую. Возможно, вы начнёте думать, что проблемы в коллективе. Возможно, ещё какое-то объяснение своему внутреннему неудовольствию придумаете. Сознанию в любом случае нужно будет найти, на ком отыграться, если в подкорке у вас стресс и недовольство.

Возможно, перспективы, которые привели вас на работу, начнут казаться вам далёкими, а распределение благ между сотрудниками, включая благодарность и просто расположение начальства, – несправедливым. Коллеги могут оказаться не такими уж радушными, приветливыми – не желающими входить в ваше положение, понимать и помогать.

Так что не спешите с выводами. Дайте время, и «гедонистическая беговая дорожка» всё расставит по своим местам: если вы не начали страдать на входе, потому что он был хорошо декорирован надеждами, вы начнёте страдать в процессе.

Это так работает. Ваш мозг работает так.

Проблема, таким образом, вовсе не в том, что нам в обмен на право жить выпала необходимость страдать. А в том, как мы воспринимаем своё страдание – романтически и театрально или спокойно и осознанно.

Если мы считаем, что страдания в нашей жизни быть просто не должно, то оно, конечно, само по себе страшное проклятие. Если мы думаем, что это наказание дано нам за какие-то мифические грехи, что это испытание силы нашего духа, наш крест, то это и вовсе глупость невероятная.

В любом из этих двух случаев мы будем не только страдать, мы будем ещё и несчастны оттого, что страдаем. В конце концов, **несчастливыми нас делает не страдание само по себе, а когда мы начинаем жалеть себя.**

Люди плачут не оттого, что им стало кого-то жалко. Люди плачут, когда жалко самих себя. Даже если вы плачете, как вам кажется, из-за сочувствия к кому-то, присмотритесь повнимательнее к своим мыслям, к своей, как говорил Лев Семёнович Выготский, «внутренней речи»... Да, вы и в этом случае умудрились каким-то образом пожалеть себя.

Если вы потеряли человека, вы плачете, потому что вам жалко себя: как же вам теперь без него? Если вы видите чьё-то страдание и плачете, думая о том, как же жестока, ужасна и несправедлива жизнь, вы примеряете эту невыносимость бытия на себя.

Ну а если вам просто себя жалко, потому что жизнь у вас такая тяжёлая, безысходная и выхода нет, никто вас не любит и не понимает, вы не знаете, что вам делать и в чём себя найти... Вот уж тут вы точно будете реветь в тридцать три ручья, не считая мелких брызг.

При этом страдания, сложности, проблемы – это обязательная часть жизни, не бывает по-другому. А вот жалеть вам себя или нет – это точно решаете уже вы. Мозг решал это за вас до пубертата, потому что тогда вы ещё были детьми, и слёзы должны были призвать на помощь взрослых, продемонстрировать им слабость и зависимость.

Но, после того как вы обрели самостоятельность, вы больше не плачете. Если, конечно, вы не ищете повод побаловать себя жалостью к себе. Слёзы взрослого человека (ничего, впрочем, против них не имею) – это попытка вернуть себе известное ещё из детства чувство безопасности.

Взрослый, некий виртуальный родитель – в вашем же собственном лице, – жалеет вас, и вы плачете, потому что это так трогательно и так мило. Хоть кто-то в этом мире любит вас и о вас заботится. И да, это вы сами. Поздравляю! Более осмысленного и продуктивного способа позаботиться о себе у вас не нашлось...

А что если всё-таки унять эти приступы инфантильности и попытаться позаботиться о себе как-то иначе?

Если вам удастся построить настоящие, глубокие, доверительные отношения с другим человеком – он может вас пожалеть. Понять и пожалеть. И это придаст вам сил.

**Если же вы жалеете себя сами, вы лишаете себя сил. Жалость к себе – это не забота о себе. Жалость к себе – это замкнутый сам на себя круг.**

Там, где вы должны выйти вовне и сражаться, чтобы защищать то, что вам дорого, вы уходите в себя и нежитесь в реминисценциях детской слабости и зависимости.

Нет ничего зазорного в том, что так ведут себя дети. В конце концов, они и в самом деле слабы, зависимы и нуждаются в помощи взрослых. Но когда взрослый человек жалеет самого себя – это путь в никуда.

Ни один человек, если вы уже перешагнули порог совершеннолетия, не сможет сделать что-то за вас – что-то понять важное за вас, принять то, что неизбежно, за вас, действовать за вас там, где вы должны действовать, а не высиживать собственные страдания.

**Поэтому, если вы и в самом деле нуждаетесь в заботе, окажите её себе – перестаньте себя жалеть. До тех пор пока вы жалеете себя, играя в эту игру с самими собой, вы на самом деле ждёте помощи со стороны. Но у меня плохие новости: волшебных фей и розовых единорогов не существует.**

Мир определяется фундаментальными законами из области физики, химии, биологии, статистики, теории вероятности и т. д. Возможно, у них даже есть какой-то один общий корень, но мы, к сожалению, не можем его разглядеть чрезвычайно скудной оптикой своего интеллекта.

Но что есть – то есть. Будем исходить из того, что этих закономерностей огромное множество и связать их друг с другом в некий общий непротиворечивый закон у нас никогда не получится.

Эти закономерности определяют положение вещей – то, что происходит в этом мире, и почему происходит именно так, как происходит. Мы с вами появились на свет в строгом соответствии с этими законами, сама наша жизнь – это результат работы этих законов.

Здесь нет никакой магии, чудес или другой паранормальной белиберды. Искать здесь каких-либо «единорогов» – глупейшее из занятий. Для существования мира нет никакой нужды ни в Создателях, ни в психических энергиях, ни тем более в Спасителях.

Да, взаимодействие большого количества законов создаёт бесконечное многообразие форм, которое нельзя постичь ограниченным умом. Но в этом нет ничего удивительного. Удивительным было бы как раз обратное – если бы наш ограниченный ум смог схватить бесконечное.

Попытки мучиться смыслом жизни – это худшее, что только можно себе представить. Жалость к себе в результате этих размышлений вас просто убьёт.

Давайте сразу начистоту: наши с вами жизни – лишь проявление законов природы, никакой специальной цели у них нет, да и специфической инструкции к нам при рождении не прилагается.

**Смысл – будем уж рассуждать здраво – есть только у высказываний и действий.**

То есть когда вы что-то говорите, вы пытаетесь передать таким образом другому человеку определённый смысл. Когда же вы что-то делаете, у вашего действия есть какой-то практический смысл – результат, на который вы рассчитываете.

Так каков же смысл нашей с вами жизни, если говорить об этом предельно серьёзно и ответственно? Если жизнь – это действие, то мы должны будем адресовать наш вопрос тому, кто в данном случае это действие производит.

А кто производит действие вашей жизни? Разумеется, не вы, а та спираль ДНК, которая сформировалась при слиянии яйцеклетки вашей мамы со сперматозоидом вашего папы.

И есть, видите ли, такая закономерность, что спираль ДНК любит множиться, а ещё управляет производством белков. Результат её действий и в этом смысле их смысл – ваша или, например, моя жизнь.

Хотите узнать, какой у вашей жизни смысл, – спросите у своей ДНК. Боюсь, она не ответит, но это значит только то, что вы никогда не узнаете, зачем вы появились на свет, и был ли в этом вообще какой-то специальный смысл, кроме



закономерного и более чем естественного стечения обстоятельств.

Вы живёте, потому что вас зачали и произвели на свет. Точка. Да, по ходу жизни мы (наш мозг) можем создавать себе определённые цели, которые потребуют от нас каких-то действий, и у этих действий появится смысл. Этот смысл будет состоять в достижении соответствующей цели. И нечего себя жалеть, вы не одни такие.

Зачем вам ваши цели? Да ни зачем, не надо искать потаённых смыслов. Правда в том, что их достижение обеспечит вас определёнными профитами. И если эти профиты помогут в удовлетворении базовых потребностей вашего мозга, лучшего и желать нельзя.

То есть всё в любом случае будет крутиться вокруг чувства безопасности, социального приятия и ощущений, сопровождающих сексуальное желание (восхищение, желание обладания и т. д.), то есть индивидуального инстинкта самосохранения, а также иерархического и полового.

В этих заботах и пройдёт наша с вами жизнь, а под её конец ДНК станет работать всё хуже и хуже, возникнут мутации, организм не сможет, как раньше, балансировать гомеостаз и т. д., что и приведёт нас к закономерной смерти.

То есть всё закончится, как и началось: нас сделали из набора химических веществ по биологическим законам, и мы снова станем химическими веществами, которые продолжат существовать по законам физическим. Никакой мистики, никаких чудес, никаких единорогов или Спасителей.

Так что всё в целом предельно просто – действие законов, их наслаивание и переплетение. Конечно, поскольку мы мыслим жизнь из себя и в себе, то нам этого великого танца Мироздания не понять. Мы наивно считаем, что мы его центр и всё, что в нём происходит, как-то связано с нами.

Мы молимся на Его Величество Случай, но случайность – это лишь наше восприятие конкретного момента собственного существования. Если же мы откажемся от своего врождённого гносеологического эгоцентризма, то увидим, что никаких случайностей нет.

Механизм Мироздания работает как хорошие швейцарские часы. И даже лучше. Идеально.

**Нам не понять «Замысла», которого нет, нам не понять всех закономерностей, которые организуют реальность, но мы сами – их плоть и кровь, так что было бы, мне кажется, правильно просто их принять, а таким образом – принять и самих себя – такими, какие мы есть.**

Поэтому, если мы и в самом деле хотим быть успешными, нам следует, не жалея себя, а точнее даже – презрев жалость к себе, тратить время и силы на то, чтобы узнавать и учитывать механику того множества закономерностей, которые определяют нашу с вами жизнь и мир, в котором мы живём.

Другого «спасения» нет.

## **«ЗАБОТА О СЕБЕ»**

Когда античная цивилизация только подошла на пику своего развития, признаки будущего упадка уже звучали со всех сторон... Именно в этот момент в этой великой культуре возник внутренний императив, который получил название «забота о себе».

Впервые об этом опять-таки говорит Платон, выражая эту мысль устами Сократа в знаменитом диалоге «Алкивиад!». Юноша Алкивиад, уже покоровший Афины своей красотой, живостью ума и обаянием, собирается начать политическую карьеру, заняться государственными делами.

Сократ спрашивает у юноши, как тот собирается реализовывать свой план. Слушая его ответы, мы видим, что у Алкивиада в голове лишь ворох наивных представлений о том о сём. Что, впрочем, не мешает ему считать себя вполне компетентным для государственного управления. Ну а если каких знаний ему не хватает, то он ориентируется по ситуации – он сообразительный.

В общем, такой классический молодой балбес. Сократа, конечно, этим не удивить, но он без труда может удивить сообразительного Алкивиада: он спрашивает его – если тот собрался управлять полисом, то прежде он должен знать, как управлять хотя бы самим собой, но умеет ли он это и понимает ли Алкивиад вообще, что это значит?

**Так в античный мир входит идея личной ответственности человека перед самим собой, но не ради неё самой, а потому что это в конечном итоге определяет его отношения с другими людьми.**

В дальнейшем идея «заботы о себе» становится, по сути, краеугольным камнем в философии стоицизма и эпикурейства.

Стоики, в лице Зенона, Сенеки, Эпиктета, Марка Аврелия, утверждали необходимость преодолеть свою зависимость от любых благ и превратностей судьбы – зависимость, недостойную сильного и мудрого человека.

Они рассуждали так: вещи не бывают хорошими или плохими, таковыми их делает только наше отношение к ним, а потому и наше счастье, и наши страдания – это лишь призрачные чувства, которым мы не должны позволять сбивать себя с толку.

Позаботиться о себе – это значит научиться не терять головы. Не демонстрировать чувственную слабость – нив случае успехов, которые, конечно, всегда мимолётны, ни в случае страданий, повод для которых найдётся всегда.

Не устрашиться перед лицом смерти и не потерять лица, претерпевая невзгоды, – вот максима стоической «заботы о себе».

Эпикурейцы, в лице самого Эпикура и множества его последователей, не были столь категоричны в отношении чувств, но и иллюзий относительно их игр с нашей жизнью они ничуть не испытывали.

В удовольствиях эпикурейцы не видели ничего плохого – если уж мы можем их получать, то почему бы и нет? Но удовольствие всегда ходит под руку со страданием, и найти тут баланс крайне и крайне сложно.

Например, влюбившись, вы обрекаете себя на зависимость и, возможно, последующее разочарование. «Стоила ли овчинка выделки?» – спрашивают эпикурейцы.

По большому счёту, мудрецы этой философской школы лишь предупреждали своих сограждан, что, **поддаваясь эмоциям, чувственным желаниям или безудержным потребностям, всяческим «хочу-хочу», человек сам обрекает себя на будущие страдания.**

Если вы будете расточительны, вам придётся постоянно искать заработка. Если вы будете амбициозны, вы наживёте себе врагов, и в какой-то момент они нанесут вам ответный удар. Если захотите славы, вам придётся погибнуть, чтобы эту славу снискать.

То есть в целом можно всё, но задумайтесь о себе – надо ли вам это на самом деле? В этом нехитром вопросе весь смысл «заботы о себе», который исповедовали мыслители в саду Эпикура.

За всяким нашим поступком следуют его последствия, и мы вынуждены будем заплатить за те удовольствия, которые пытались снискать. Цена же эта, к сожалению, как правило, оказывается дороже, чем приобретение. В конце концов, желание у нас возникает на эмоциях, в помрачённом, так сказать, сознании, а вот расплачиваться мы уже будем в здравом рассудке, без чувственной анестезии.

В конечном счёте идея «заботы о себе» – это идея осмысленного существования, когда человек не просто одинокой щепкой несётся по волнам жизни, но хотя бы знает её геометрию, чтобы построить свой путь в этом течении вод хоть сколько-то более комфортно для себя и других.

Задуматься о том, что ты есть и как тебе следует быть, кажется мне вполне разумным делом, а это и есть «забота о себе». Это вроде бы и вопрос о том, чего я хочу, но, с другой стороны, в такой формулировке он избавлен от тех фундаментальных ошибок, которые просматриваются в той инфантильной версии, которую мы разбирали: «Я не знаю, чего хочу».

Сейчас мы на новом витке – наша цивилизация прошла свой пик, и вот мы уже отчётливо ощущаем признаки её грядущего упадка. Началось это не сейчас, первые симптомы обозначились в конце 70-х – начале 80-х прошлого века.

И нет ничего удивительного в том, что один из самых блистательных философов XX века – Мишель Фуко именно в этот момент возвращается к теме «забота о себе».

**Современное человечество практически избавлено от физической заботы о себе – базовые потребности человека удовлетворены, каких-то серьёзных угроз нет, а самомнения предостаточно.**

Думаю, что это как раз и является признаком пика цивилизации – условия жизни таковы, что человек, в принципе, если его не очень беспокоит его будущее и качество этого будущего, больше не должен бороться за выживание. Как-то что-то каким-то образом всё вырывается да разрулится.

Помню, как однажды, оказавшись в Сан-Франциско, я был поражён количеством бездомных на улицах. Казалось, весь город буквально нищенствует – какое-то бесконечное тряпье, рваные, засаленные палатки, картонные коробки, в которых люди живут, общаются, готовят себе еду, спят.

Признаюсь, я испытывал смешанное чувство неприязни и неловкости, глядя на это. Пока вдруг мой взгляд ни уткнулся в упитанного чернокожего мужчину – он лежал на какой-то картонке, прикрывшись одеялом, перегородив весь тротуар своим массивным телом.

И меня поразило его совершенно довольный какой-то вид... Он казался даже по-своему величественным, даже царственным – в кольцах на каждом пальце, в браслетах, в какой-то огромной шапке на голове.

Он лежал, не обращая ни малейшего внимания на толпу прохожих, буквально переступающих через него, и скролил в огромном смартфоне инстаграм-ленту. Цивилизация достигла своего пика.

И в этом угасающем мире нам, как и когда-то в древности, осталась, мне кажется, только одна забота – «забота о себе». Но что это такое? Какой она должна быть?

Мишель Фуко отвечает на это так: «Истина никогда не даётся субъекту просто так... Нужно, чтобы субъект менялся, преобразовывался... становился отличным от самого себя, дабы получить право на доступ к истине. Истина даётся субъекту только ценой введения в игру самого существования субъекта... Не может быть истины без обращения или преобразования субъекта».

Что ж, попробуем понять, как этого достичь.

## Глава третья. Принуждение к успеху

Всё, что мы собой представляем, – это наши идеи и наши люди.

Вставать по утрам и тащиться на работу нас заставляют лишь находящиеся в стенах компании блистательно умные люди.

### СТИВ ДЖОБС

Психический аппарат, которым мы почему-то так гордимся, был создан эволюцией для целей нашего выживания в дикой природе. Задача это, конечно, непростая, но банальное поддержание гомеостаза в нашем организме – и то на порядки сложнее.

Конечно, нашим эволюционным предкам с их нехитрыми жизненными запросами этот мозг подходил как нельзя лучше. Но вот в мире, который построен из стекла и бетона, социальных условностей, интернета и в извращённую эпоху потребления, он – наша ахиллесова пята.

Будучи приматами, мы, например, не можем устоять при виде дешёвых калорий и массово страдаем ожирением. Как и всякие приматы, мы невероятно падки на любой лишний бит информации. И теперь эта особенность нашего мозга год за годом и шаг за шагом превращает нас в цифрозависимых псевдодебиллов.

Мы – люди с мозгом кроманьонца – принуждены жить в культуре, в социальных мифах, в мегаполисах, в бизнесе, в семье. Весь мир, который мы видим перед собой, нам неорганичен, несмотря на то что именно мы совместными усилиями его и создали.

Теперь все наши хилые силы брошены на то, чтобы хоть как-то согласовать свою биологическую природу с жизнью, на которую мы обречены.

**Мы должны научиться жить в мире, где нет больше необходимости постоянно думать о выживании, но нужно научиться бороться с искушениями, на которые мы так падки.**

И честно говоря, я не уверен, что это проще. Странно звучит, конечно, но это так.

Прежде мы уже переживали что-то подобное, но справимся ли на этот раз? Так, например, чтобы унять нашу неуёмную внутривидовую агрессию, человечеству веками приходилось выдумывать множество весьма странных на поверку вещей: ценности, религии, идеологии, высшие смыслы, общественные институты ит. д.

Всё перечисленное не имеет ровном счётом никакого отношения к правде о человеке и его действительной социальности. Все эти надстройки – лишь способ сгладить те противоречия, которые нам давно бы уже пора не сглаживать, а, напротив, выявить, осознать и принять. С правдой можно что-то делать, а оправдания лишь ухудшают наше положение.

То, что мы считаем своей действительной реальностью, – только её кастрированная версия, которая является зеркалом устройства нашего мозга и культурной среды, а вовсе не тот мир, в котором мы на самом деле живём.

И если мы всё-таки хотим быть успешными в мире, который настолько искажен нашим способом его восприятия, нам необходимо учиться думать о нём, предполагая наличие этих искажений и загодя учитывая их в своих выводах.

## Как себя заставить?

Самое важное – это поднять свою задницу и сделать что-то.

### НОЛАН БУШНЕЛЛ

Вторая по частоте упоминаемости фраза, которую приходится слышать от людей, неловко мнущихся на «пути к успеху», это: «Я не знаю, как заставить себя начать что-то делать».

Надеюсь, что читатели этой книги уже предчувствуют, что мы имеем дело с какой-то очередной тарабарщиной – по-своему милой и даже трогательной, но по итогу чрезвычайно вредной и предельно бессмысленной.

Нужно ничего не понимать в своей собственной психологии, в устройстве своей собственной головы – ну вот совсем! – чтобы надеяться, что можно сознательно заставить себя что-то делать. Нет, нельзя. Никаких шансов.

До тех пор пока эта простая, в сущности, мысль нами не осознана до конца, двигаться дальше просто бессмысленно.

Но фатальное заблуждение, звучащее в самой постановке вопроса, в интонации этого высказывания, – это только полбеды. Допустим, есть магический способ заставить самих себя что-то делать. О'кей, что будем делать конкретно?

Выглядит ведь так, что человек вроде бы уже даже пытался заставить себя что-то делать, но у него не получилось. Но тогда что именно он собирался делать? Что скрывается за этим загадочным «что-то»?

К сожалению, за формулировкой «что-то», как правило, стоит «ни-че-го».

То есть можно сказать: я пытался заставить себя выучить китайский язык, но не получилось – ни заставить, ни выучить. Тут всё ясно и понятно: задача поставлена, но не выполнена.

Но когда человек говорит – «что-то», то очевидно, что не было у него до сих пор никакой такой задачи, кроме каких-нибудь виртуальных «вот было бы хорошо, если...». То есть у



него не было ни малейшего шанса даже попробовать себя заставить что-то, извините, делать.

Конечно, ведь куда приятнее ничего не делать! Тем более что в арсенале всегда есть столь гениальные оправдания: «Я не знаю, чего хочу», «Я не знаю, как заставить себя начать что-то делать». Идеально. Мол, не стреляйте в пианиста, он делает всё, что в его силах. Ага, хорошо, не будем.

Осталось одно выяснить – а пианино-то где? Что-то не видать...

И тут мы вроде бы возвращаемся к пункту «Я не знаю, чего хочу». Ответ на него мы, впрочем, уже знаем – соответствующие райские кущи я уже, в меру своих скромных литературных талантов, живописал в предыдущей главе.

Но нет, вопрос должен звучать на самом деле иначе: **может ли быть, что человек и правда чего-то хочет, если он при этом ничего не делает?** Это же какой силой воли надо обладать, чёрт возьми!

Вот представьте себе человека, ему очень хочется в туалет – час хочется, два хочется, три... А он сидит такой и терпит, всё в себе держит. Ну это ж просто герой какой-то! Но такие герои, как мы знаем, в естественной природе не встречаются: если очень хочется в туалет, то долго не вытерпишь.

Но это если и в самом деле хочется, а вот если пойти в туалет, когда у тебя нет такого желания, и попытаться там что-то из себя изобразить? Толку, вы понимаете, будет немного. Так, может, в этом всё дело?

И да, мы снова видим тот же самый трюк: человека в действительности вполне устраивает его жизнь, но просто ему неловко, что такая жизнь его устраивает.

Дело, опять-таки, в сознательных требованиях, которые мы к себе предъявляем. Последние же обусловлены не нашими действительными желаниями, а культурными мемами – мол, надо то, надо сё: «успешным» быть, «всего добиваться», «всем показать, чего стоишь» и т. д.

В результате человек смотрит на свою жизнь и не может понять – что ему делать, да и зачем? Ну, работа непрестижная или вообще приходится жить за чужой счёт, но в целом-то, по соотношению усилий и финансов – норм. Да, каких-то

особенных радостей – нарядов/ путешествий – позволить себе не могу, но это вроде бы как-то и не жмёт, не давит.

Но надо же что-то делать! Нельзя же просто вот так!

Вопрос в том, чей это голос там – внутри этого человека – так отчаянно протестует? Кажется, что свой, а на самом деле, вполне возможно, – родителей, учителей, знакомых, а ещё по телевизору какие-то селебрити говорили... Нуда, им виднее.

Понимаю, что такая правда немного обескураживает, но зачем себя мучить, переживать и оправдываться, если и в самом деле нет амбиций мир покорять? Вот этого я точно понять не могу.

Поэтому, прежде чем я предложу вам решение, как же «заставить себя что-то делать», а оно есть, – давайте вы ещё раз подумаете, надо ли вам оно в принципе. В противном случае метод не сработает, что его дискредитирует, а он и в самом деле хорош.

В общем, если вы пока вы ещё насчёт собственных амбиций сомневаетесь, предлагаю сделать паузу и всё-таки поразмыслить над «надо» – «не надо». Если же сомнений нет и заставить себя вы всё-таки, несмотря на все мои увещания, рассчитываете, то поехали.

Итак, снова вслух проговариваем фразу: «Я не знаю, как себя заставить что-то делать». Проговорили? Теперь лекарство...

### **Упражнение: НАЙДИ В СЕБЕ СИЛЫ**

Поскольку, несмотря на все заверения, что вы не можете «начать что-то делать», вы, будем честны, что-то всё-таки делаете – вот книгу эту читаете, например, в интернет, вероятно, заглядываете, развлечения себе какие-то находите то тут, то там. А давайте просто прекратим это. Да, именно так.

Мы с вами уже изучали механику работы ретикулярной формации и выяснили, что психическая энергия – хотим мы этого или нет, – вырабатывается в нас постоянно, на регулярной, так сказать, основе. А если она вырабатывается, то, вероятно, и тратится, но, как вы сами, судя по всему, считаете, недостаточно рационально. То есть вы хотите потратить её вдумчиво и осмысленно. Хорошо.

Почему бы в таком случае не дать ей скопиться? Что её расходовать по мелочам? Лучше-ка мы её соберём и вдарим! Очевидно же, что для того, чтобы «начать что-то делать», вам нужны существенные запасы психической энергии, так? Что ж, начинаем копить.

Первым делом, вам нужно проинвентаризировать всё, что вы делаете в течение своего обычного дня.

Составьте подробный перечень ваших действий. Записывайте буквально всё – приёмы пищи, чистку зубов, скролинг ленты новостей, что вы делаете, например, по пути на работу, если такая имеется, что вы делаете на работе, встречи записываем, которые у вас случаются, переписку и т. д.

Ваша задача, повторюсь, – создать полный перечень ваших действий, которые вы осуществляете в течение вашего обычного среднестатистического дня.

Предлагаю не торопиться и сделать это по-настоящему вдумчиво – то есть буквально всегда держите при себе блокнот и записывайте за собой в течение трёх-четырёх дней, что в них происходит.

Что ж, будем считать, что вы это уже сделали и список у вас на руках.

Теперь ваша задача – вычеркнуть из вашего списка все действия, которые не являются жизненно необходимыми. Без фанатизма, конечно, но в целом, можете себе ни в чём не отказывать.

Вычёркиваете всё, чуть только сомневаетесь, что это уж так важно делать. В любом случае мы не будем выполнять это упражнение всю жизнь, так что данные не навсегда. Мы просто проверим, как это работает.

Думаю, что первыми на выход должны отправиться все действия, связанные с потреблением информации, – скролинг и сёрфинг в интернете, просмотр видео, прослушивание музыки, бессмысленные переписки ни о чём, фотографирование всего и вся.

В общем, на стэнд-бай идёт всё, где так или иначе фигурируют любые гаджеты, если это, конечно, не связано напрямую с вашей работой (причём совсем напрямую). Если вы среднестатистический человек, то таким образом в вашем

графике должно образоваться около шести часов свободного времени в сутки.

Дальше по списку в небытие отправляются все прочие «маленькие радости»: поваляться в постели, в игрушки какие-то поиграться, приготовить что-нибудь вкусненькое, сходить куда-нибудь за вкусненьким – в кафе или ресторан, прогулки, выпивки, встречи с друзьями и т. д. Всё вычеркиваем.

Да, конечно, есть нужно, но ведь можно и по-простому: яйца, каша, сосиски, овощи, полуфабрикаты – этим легко и со значительной экономией времени можно обеспечить свой рацион. Десять раз на дню тоже есть необязательно – одного-двух раз достаточно.

Плюс сюда же плюсуем время, затрачиваемое на «уход»: макияжи, маски, выстаивание под душем или вылёживание в ванне, часовой подбор одежды, украшений и т. д. и т. п. У мальчиков – спортивные залы, у девочек – йога: всё это подождёт.

Девочки – тон нанесли, стандартный комплект одежды, и вперёд. Мальчики – зубы почистили, побрились, а с одеждой и вообще проблем нет – что под рукой.

Итак, думаю, что тут мы ещё найдём где-нибудь два-три часа свободного от всяких занятий времени.

Теперь приглядимся к времени сна. Последние научные исследования говорят, что идеальная продолжительность сна для человека – 7 часов. Ну, семь так семь. Я бы предложил 6, но если только 7 получается, то хорошо. Возможно, здесь мы часик тоже выиграем.

Отдельный пункт – социальные контакты. Даже если ограничить соцсети и пьяные вечеринки, то какие-то ещё остаются. Проинвентаризируйте их тоже – есть ли среди них те, которые можно ограничить?

Например, болтовню с коллегами на перекурах (впрочем, и сами перекуры, если таковые имеются, я бы тоже выбросил, чистоты эксперимента ради), да и вообще лишнюю болтовню – сугубо по делу, и всё.

Туда же отправляются созвоны с друзьями-родственниками, переписки, пересылки, визиты, совместные встречи-поездки. Всё, что может обождать, – пусть ждёт.

Если есть риск, что кто-то вас, что называется, потеряет, то их мы просто предупредим, что, мол, сейчас очень плотный график, куча дел, и вы обязательно отпишетесь, когда будете посвободнее, люблю-целую.

Думаю, что у нас уже где-то 10 часов свободного времени накопало. Да, где-то вы, во время этих десяти часов, передвигаетесь, что-то делаете нехитрое, на автоматизмах, это не страшно.

Нам главное – на десять часов в сутки освободить голову. Получится больше, если, например, работа совсем ненормированная или и вовсе отсутствует, то ещё лучше.

Ну, вот всё.

Возможно, вы меня спросите сейчас, что вам делать эти десять часов? Но это вы зря. Ничего не надо делать. Вот буквально то самое – ни-че-го.

Если вы не можете собраться с силами, чтобы «что-то начать делать», вот и не делайте. По-настоящему, без дураков. И я не шучу. Эту спец-операцию надо попробовать перевернуть.

**Если вы не можете заставить себя что-то делать, потому что пока непонятно, что именно вам нужно делать, не должно возникнуть проблем с тем, чтобы заставить себя по крайней мере какое-то время ничего не делать в принципе.**

Догадываюсь, что всё это звучит как издевательство. Отчасти это и в самом деле так, но я на самом деле совершенно серьёзен: попробуйте какое-то время ничего не делать, не загружать голову, не потреблять ненужную вам информацию, не пытаться найти себе занятие...

Да, непросто. Но вы не жалейте себя, и всё будет хорошо.

Что должно произойти в результате этого упражнения? Просто почувствуйте в себе свою психическую энергию. Её в вас очень много. Очень.

**ЦИФРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ**

Наш мозг – информационный наркоман. Ну, если совсем в детали, то естественных наркотиков у нас два – калории и информация.

С калориями, я думаю, всё понятно: в дикой природе они очень дороги – их трудно найти, всегда есть риск самому угодить кому-то на приём пищи. Плюс, организму их банально трудно выделить из необработанных продуктов – представьте, сколько травы надо съесть, чтобы прокормить парнокопытную тушу. Это вам не рафинированный сахар трескать.

В общем, калории в природе на дороге, что называется, не валяются. Поэтому и соответствующего стопора в нас эволюцией не предусмотрено – зачем ограничивать то, что и так очень непросто достать? В результате, если наш мозг видит где-то бесхозную калорию – держите его семеро, он будет потреблять их до ожирения.

Тут, кажется, всё понятно, вопрос с информацией. В чём её-то эволюционная ценность? О, она огромна. Как я уже сказал, в дикой природе важно не только поесть, но ещё хорошо бы не отправиться кому-то другому на завтрак.

И вот именно для этого – чтобы выслеживать добычу или своевременно, ещё на подступах, замечать хищника, – животным и нужно всматриваться в мир, поглощая каждый бит информации. Различить тигра в зарослях – не так-то просто, особенно если он в этот момент следит за тобой...

В общем, ценность информации для нашего мозга на поверку не меньше, чем ценность калорий. Но калории мы, всё-таки, кое-как пытаемся ограничивать – они слишком выпирают из нас и делают несимпатичными.

С информацией же такого ограничения нет. Даже наоборот, может показаться, что если ты всё время потребляешь информацию, то, может, ты даже и умный. Это, к сожалению, так не работает. Но кто сейчас вникает в такие детали?

И вот цифровая цивилизация предоставила нам бесконечное количество информации, которую мы пожираем ежесекундно. Кажется, уже нет времени, когда бы человек её ни кушал – во время той же еды, в туалете, в транспорте, на работе, даже на свиданиях «близкие люди», кажется, только

того и ждут, чтобы поскорее со всеми формальностями управиться и схватиться за телефон.

Бороться со своей цифровой зависимостью, а ею поражены уже буквально все, нужно.

Во-первых, она буквально лишает вас способности думать, о чём я уже подробно рассказывал в книге «Чертоги разума. Убей в себе идиота!».

Во-вторых, как вы, надеюсь, уже понимаете, это вопрос траты вашей психической энергии. Ведь информация не просто завладевает вашим вниманием, вы ещё потом и переживаете её.

Где-то вы просто получаете дофаминовые всплески – такой «дешёвый дофамин» прекрасно вырабатывается, когда вы смотрите Instagram или, какой-нибудь TikTok. В основе этой биохимической реакции распознавание образов, которое как раз сопровождается выделением дофамина.

Где-то вы и вовсе пружините мозги – например, когда следите за развитием детективной линии сериала или испытываете настоящий страх при просмотре ужастика. В данном случае не только дофамин идёт в дело, но и адреналин, так что совсем живенько получается.

Впрочем, не обольщайтесь – в рамках подобных «интеллектуальных» занятий ваше мышление никак не задействовано. Сама суть популярного контента в том, чтобы человек как раз не думал, не испытывал так называемой когнитивной нагрузки, а лишь следил за сюжетной линией и переживал эмоции.

Упражнение «Найди в себе силы» призвано лишь дать вам почувствовать наличие у вас тех самых искомых сил, которых, как вам кажется, у вас нет. Его нет нужды делать всегда. Да это и невозможно. Но сейчас я предложу вам несколько правил цифровой гигиены, которые, если, конечно, ваши мозги вам дороги, необходимо использовать постоянно.

**1. Отключите на своём смартфоне звук.** Вы всё равно его постоянно тискаете, так что не бойтесь –

ничего важного вы не пропустите. Но зато уже не будете, подобно собаке И. П. Павлова, тренировать в себе условные рефлексы на звуковые раздражители.

**2. Отключите всплывающие уведомления на смартфоне.** Они специально сделаны, чтобы привлекать ваше внимание, но поберегите его для каких-то более важных вещей. Когда у вас будет время на работу со смартфоном, вы всё посмотрите.

**3. Затвердите себе – вы не обязаны всегда быть на связи.** Вы имеете право отвечать на звонки и сообщения, когда вам это удобно. Если быть всегда на связи по каким-то причинам требует ваша работа, настройте свои телефоны, чтобы они оповещали вас только об этих звонках.

**4. Не таскайте с собой смартфон по квартире.** Есть места, где ему совершенно необязательно быть – на кухне, например, в туалете, в спальне, в детской, перед телевизором. Определите место, где он всегда находится, и держите его там. Если он вам нужен зачем-то, вы знаете, где его найти.

**5. Воспользуйтесь соответствующими программами и следите за своим экранном временем.** Если вы не в силах себя контролировать, используйте программы, которые нормируют ваше экранное время.

**6. Удалите со смартфона особенно «токсичные» приложения, убивающие ваше время.** Вы можете попросить кого-то из близких, чтобы он настроил вам «родительский контроль», который не позволит вам скачать их заново.

**7. В момент, когда вы оказываетесь без дела, вы рефлекторно тянетесь за смартфоном.** Придумайте себе действие-замену в реальном мире, которым вы будете прерывать этот позыв. Научитесь делать паузы между желанием схватиться за телефон и тем, когда вы возьмёте его в руки.

**8. Научитесь начинать своё утро без смартфона.** Утром есть масса других первоочередных дел – туалет, душ, завтрак, макияж и т. д. Сделайте сначала то, что нужно, а уже затем можете проверить телефон. Помните: утром вы должны прийти в себя, а не в смартфон.

**9. Не потребляйте информацию с экранов за час до сна и не кладите телефон рядом с кроватью.** В качестве будильника используйте... будильник. Такие ещё есть, не сомневайтесь. Книга перед сном – куда лучше, чем любая информация с экрана (это научно доказанный факт).



**10. Помните о том, что, кроме будильников, в этом мире ещё сохранились ручки, карандаши, блокноты, ежедневники и т. д.** Не стремитесь всё записывать в телефон: нормальное письмо от руки благоприятно влияет на вашу психику и увеличивает эффективность деятельности.

Эту инструкцию можно сделать и более драконовской, но тут уж вы сами решайте. Перечисленные пункты – это, по сути, тот минимум, которого в современном мире просто жизненно необходимо придерживаться.

Соблюдение этих нехитрых правил положительно скажется не только на вашем психологическом состоянии, но и, что особенно важно, на эффективности вашего мышления.

В конце концов, вряд ли ради избавления от цифровой зависимости мы бросим всё и уедем жить в лес, отказываясь от всех благ цивилизации. Но что-то с этим безобразием делать надо. И вот рецепт.

## Что делать?

Воодушевление – это настоящий автономный инстинкт человека, как, скажем, инстинкт триумфального крика у серых гусей.

### КОНРАД ЛОРЕНЦ

Не думаю, что многие из вас попробовали испытать на себе десятичасовое ничегонеделание. Но если бы вы всё-таки на это решились, то, поверьте, вы бы поняли, что психической энергии у вас хоть отбавляй. Другое дело, что она постоянно утекает у вас меж пальцев.

А кто-то и вовсе намеренно просаживает свои силы в никуда – мол, как бы время убить? Ну действительно, чего бы его не убить?

Есть множество способов. Недавно я беседовал с молодым человеком – чуть старше 30 лет. И чтобы понять, что к чему, я, как правило, спрашиваю об образовании, о том, чем человек занимался и т. д. Если нужно быстро принять управленческое решение, важно иметь в голове хотя бы какую-то структуру жизни человека.

И вот я расспрашиваю, расспрашиваю, но как-то всё странно... Одно с другим не сходится: вуз окончил в 21 год, в армии не был, по специальности работал два года, потом ещё сходил на курсы, получил дообразование и теперь год как работает управляющим небольшого отеля. Где ещё столько лет?

– Но чем-то ещё, наверное, занимался? – спрашиваю настойчиво.

– Ну... – замялся. – Пять лет не было.

– Как не было? – не понял я.

– Знаете Warcraft? Вот.

Что ж, в целом тоже вариант. Если кто-то хочет растрчивать свою жизнь и свои силы на всякую ерунду – это его право. Сколько жизненных сил и энергии можно растратить в онлайн-компьютерные игры или даже просто

на создание какого-то умопомрачительного имиджа в Инстаграм – этого в килоджоулях не измерить.

Только это надо увидеть, прочувствовать. И тогда в следующий раз, когда вы вдруг решите пожаловаться самим себе на недостаток сил, на то, что у вас их нет, чтобы «начать что-то делать», вы будете знать, что просто находите себе оправдания, не желая на самом деле это «что-то» делать.

**Поверьте, ваши оправдания никому не нужны. Вам лично – и подавно, а окружающие, если это их почему-то беспокоит, вашими оправданиями тоже вряд ли удовлетворятся.** Так что, раз уж мы тут решили говорить правду и ничего кроме правды – она такова: силы есть, употребить их в дело вы можете.

Возможно, вы и в самом деле не знаете, куда их употребить. Это может быть. Нас обманывает иллюзия свободы выбора, нам кажется, что возможностей у нас вагон: хочешь то делай, хочешь – это.

Можно знаменитым блогером стать или на дизайнера выучиться и свою марку одежды сделать, музыкой можно заниматься, а можно в крупную компанию пойти, своё дело открыть... Ещё психология есть – интересное занятие или, для кого-то, программирование, например, – большие данные, искусственный интеллект.

Кажется, что перед нами все дороги открыты, и глаза разбегаются, ведь столько всего можно делать. Но это полная ерунда. Вы на пересадочной станции в метро, на инвалидной коляске, в час пик. Дороги точно есть – вон по ним даже люди шустро передвигаются, но вам от этого не легче.

**Вы не можете выбрать любую дорогу – это миф и глупость. Вы можете выбрать лишь ту, до которой способны дотянуться. То есть по большому счёту даже выбирать особенно не приходится.**

В «Красной таблетке» я цитировал фразу Теодора Рузвельта: «Делай, что можешь, с тем, что имеешь, там, где ты есть». И это единственно верный подход – вы всегда начинаете с той точки и из того положения, в котором вы находитесь.

Единственное, чтобы я ещё добавил к высказыванию американского президента: и там, где ты есть, надо найти человека, стоящего выше ощутимо тебя, которому тебе надо

найти способ быть полезным, а он за это будет готов допустить тебя к себе, чтобы ты мог у него учиться.

Чью бы биографию вы ни взяли – великого учёного, успешного бизнесмена, звезды, – ищите его учителя или даже серию учителей. В случае учёных – это, как правило, научные руководители. У бизнесменов – это или первый работодатель, или старший партнёр. У звезд сцены – это педагог, режиссёр или продюсер.

У каждой яркой личности всегда найдётся в биографии тот, о кого она когда-то и натёрлась, так сказать, до этого самого блеска.

Кто-то был вылеплен своим мастером буквально целиком. Возможно, один из самых ярких примеров – отношения Селин Дион с её мужем и продюсером Рене Анжелилом. Но такое, конечно, случается нечасто. Рене начал продюсировать свою будущую жену, когда девочке было 12 лет, и занимался этим до последнего дня своей жизни.

Кто-то, как, например, Уоррен Баффет, не устаёт повторять, что научился разумному инвестированию и системному анализу у Бенджамина Грэма – экономиста, профессионального инвестора и основателя стоимостного инвестирования. В компании Грэма Баффет и начал работать на заре своей профессиональной карьеры.

А про учёных в этом разрезе и вовсе говорить смешно – это буквально плеяды исследователей, наследующих друг другу: Иван Михайлович Сеченов учился у Клода Бернара, а у самого Сеченова учились Николай Евгеньевич Введенский и Илья Фаддеевич Цион. Цион потом стал учителем Ивана Петровича Павлова, а Введенский – Алексея Алексеевича Ухтомского. Павлов стал учителем Анохина...

В общем, если мы говорим об учёных, то подобное перечисление и вовсе выглядит как ветхозаветное – Авраам родил Исаака, Исаак родил Иакова, Иаков родил...

Да, есть выдающиеся личности, о которых нам трудно сказать, кто сыграл в их профессиональном становлении столь значимую роль. Например, мы не знаем, кто был «учителем» Льва Семёновича Выготского в психологии. Но он и начал свою карьеру как театральный критик, а не как психолог.

Может быть, таким человеком был его частный учитель Соломон Маркович Ашпиз, который разработал методику обучения детей через «сократический диалог». А может быть – его двоюродный брат Давид Исаакович Выгодский, известный литературный критик и переводчик.

Мы не знаем, кто стал таким учителем для Стива Джобса – может быть, Уильям Хьюлетт (сооснователь и глава компании "Hewlett-Packard"), которому Стив в свои 13 лет позвонил домой, чтобы попросить детали для своего цифрового частотомера.

Как-то умудрился парень с ходу понравиться легендарному инноватору, так что Стив и детали необходимые ему получил, и место на конвейере по личному приглашению главы технологической корпорации.

А может быть, настоящим наставником для Стива Джобса стал другой Стив – Возняк. По крайней мере, Возняк вспоминает их ещё юношескую с Джобсом дружбу именно так – как его учитель. Но такое случается, что ученики перерастают своих учителей, и это, к сожалению, не всегда хорошо заканчивается.

Как бы там ни было, «значимые другие» всегда есть в биографии успешных людей, и боюсь, что по-другому-то и быть не может. И дело вовсе не в том, что кто-то кого-то спродюсировал, передал в управление кафедру или что-то в этом роде, дело в том, что эти люди умели учиться у своих наставников.

Некоторые любят повторять фразу, что, мол, надо учиться на чужих ошибках. Не знаю, может быть. **Но я бы рекомендовал искать людей, у которых можно учиться тому, что у них блестяще получается, – тому, как они думают, как принимают решения, как ведут дела.** А ошибки есть у каждого, и это совсем не страшно.

В любом деле, каким бы я ни занимался, у меня всегда были учителя. Иногда даже заочные, но я пытался узнать о них так много, как только было возможно, чтобы максимально точно их реконструировать, понять ту внутреннюю механику, которая позволяет им делать то, что меня так восхищает.

Вот почему я так часто сетую на отсутствие авторитетов в современном обществе, на отсутствие в головах молодых

людей того места, на которое они могли бы такой авторитет поставить.

В своих книгах и лекциях я часто пересказываю классический эксперимент Роберта Иеркса, выдающегося психолога, приматолога, в котором шимпанзе низшего ранга обучают хитрому способу доставать лакомство из специального ящика, а потом проворачивают тот же трюк с обезьяной высшего ранга.

Навык вроде бы один и тот же, но сородичи просто отбирают лакомство у обученной обезьяны, стоящей на нижней ступени их групповой иерархии. А вот учатся они воспроизводить этот навык только на примере высокорангового примата, с увлечённостью наблюдая за его действиями.

Этот эксперимент с безальтернативностью доказывает, что мы способны учиться только у тех, кого воспринимаем стоящими выше нас по иерархической лестнице. Впрочем, было бы странно, если бы эволюция учила нас чему-то другому. Те, кто уже чего-то добился, каким-то образом оказались там, где они оказались, поэтому имеет смысл банально повторить то, что они уже умеют.

На ранних этапах карьеры не нужно пытаться выпячивать свои таланты и дарования. Поверьте, если они есть, их заметят. Изначально важно в каком-то смысле даже слепо следовать тем стратегиям, которые реализуют специалисты высокого уровня.

Если они говорят – копать отсюда и до обеда, то надо копать отсюда и до обеда. Важно лишь делать это не тупо, как будто бы вы исполняете какую-то повинность, а детально вникая в то, что происходит, когда

вы это делаете, и пытаться понять, какое это может иметь значение.

Моё первое научное исследование касалось изучения истории нескольких экспонатов анатомического музея Военно-медицинской

академии. Сказать, чтобы я обожал анатомические препараты, – это вряд ли.

Но Марина Владимировна Твардовская, доцент кафедры анатомии и заведующая музеем, сказала:

– Вот есть такой вопрос, желающие могут попробовать разобраться.

Ну я и начал разбираться, ходить по библиотекам, сидеть в архивах (куда, кстати говоря, было очень непросто по тем временам попасть) и в результате смог найти полный, считавшийся до этого утерянным (их было отпечатано всего 24 экземпляра), российский анатомический атлас, созданный Мартыном Ильичом Шеиным.

Так себе открытие, конечно. Не закон Ньютона, уж точно. Но дело не в этом, а в том, что я научился работать с источниками, в библиотеках и архивах, понял на практике, что такое научный метод.

Плюс я научился формализовывать результаты исследования и превращать их в научный текст. Мне также довелось выступить с докладом об этом исследовании на заседании Общества историков медицины Санкт-Петербурга, что тоже, для начала, очень серьёзный опыт.

Как у меня это получилось? Марина Владимировна сказала: «Сначала пойдёшь в библиотеку и посмотри вот эту книгу, а там видно будет». И вы знаете, в самом деле стало видно...

Следующим моим успехом стало то, что я случайно поздним зимним вечером столкнулся в коридоре клиники психиатрии Военномедицинской академии со странным пожилым человеком с всклокоченными волосами в затёртом и криво застёгнутом врачебном халате.

Он посмотрел на меня и спросил:

– Ты Андрюша Курпатов? Сын Володи? – я понял, что старик знает моего отца, который работал тогда на кафедре, и кивнул головой.

Он смотрел на меня ещё буквально пару секунду, а затем стремительно выпалил:

– Знаешь, посчитай количество слов «истерика» в романе Достоевского «Братья Карамазовы», – после чего тут же исчез за дверьми третьего мужского отделения.

Так я впервые лично познакомился со своим самым важным и самым любимым учителем – легендарным Олегом Николаевичем Кузнецовым.

Конечно, задание считать слова «истерика» в романе Достоевского «Братья Карамазовы» – то ещё занятие. Буквально – отсюда и до обеда (никаких компьютерных программ, которые могли бы мне с этим помочь, не существовало в природе).

И я читал, а потом перечитывал два раза, побоявшись, что я что-то упустил. Потом мне показалось странным прийти к «самому Кузнецову» и просто назвать одну цифру. Так что я стал выделять другие слова – психопатологические термины: «нервный», «эпилептик» и т. д. Ещё раз перечитал, и ещё.

На десятое прочтение романа «Братья Карамазовы», с акцентом на психопатологические аспекты текста, у меня вырел в голове кое-какой план. Его-то я и решился озвучить Олегу Николаевичу.

На той второй нашей с ним встрече я что-то, как мне сейчас представляется, абсолютно бессмысленное лепетал. Но итогом её стало новое задание от Олега Николаевича, да ещё какое – готовить доклад на Международную конференцию «Достоевский и мировая культура».

Честно признаться, я до «Карамазовых» из всего Достоевского прочёл хорошо если половину «Преступления и наказания». И то лишь потому, что это было необходимо в рамках школьной программы. Так что пришлось подналечь на матчасть – собрание сочинений, критика, литературоведческие работы.

Поэтому считать, что всё как-то само собой складывалось, – сложно. Но у меня был шанс поработать с великим человеком, и я не мог его упустить.

В результате добрая половина моей первой монографии, посвященная теории развития личности, выросла из того самого доклада на конференции, посвященной творчеству Фёдора Михайловича.

Вторая половина этой же монографии – собственно методологическая, – стала обобщением того подхода, который я использовал уже в серии своих исследований, поскольку, конечно, Достоевским и анатомическими препаратами я не мог ограничиться.

Монографию эту, впрочем, я написал тоже не сам по себе, а потому что другой мой научный руководитель – Анатолий



Николаевич Алёхин, в очередной раз выслушивая мои путаные соображения о том, что такое «несодержательное мышление», сказал:

– Слушай, а давай напишем про это книгу.

Анатолию Николаевичу я тогда помогал с достаточно тупой, надо признать, работой – занимался расшифровкой результатов тестов, заполненных подводниками: берёшь заполненный бланк, накладываешь на него трафарет, вырезанный из пластиковой папки, и считаешь результат.

– Книгу? – я не поверил своим ушам.

– Ну да, а что? Потом издадим.

Потом пошли первые тексты, которые мы жарко обсуждали в коммунальной квартире на Гороховой, где Анатолий Николаевич тогда жил вместе с семьей. В ту пору он ещё был кандидатом медицинских наук и работал над своей докторской, да и его профессорство было ещё далеко впереди.

Но если бы не его внимание тогда ко мне – девятнадцатидвадцатилетнему курсанту, и моим научным поискам, если бы не те вдумчивые беседы и споры, думаю, что мой профессиональный путь был бы куда сложнее и тернистее.

Когда я рассказываю эти истории своим сотрудникам, я часто слышу предсказуемое: «Ну это вы, а это – мы». И когда это случается, я, признаюсь, всегда прихожу в негодование.

Нет, дело не в «я», не в «мы», «они» или «он». Дело в Рузвельте: «Делай, что можешь, с тем, что имеешь, там, где ты есть». Ну и желательно не один, а под присмотром старшего товарища. Всё.

**Правда в том, что у вас нет не то что свободы выбора, а в том, что у вас вообще нет никакого выбора. Есть только то, что вы можете делать сейчас, но вы можете отказаться и подождать до завтра. Ведь завтра будет очередное «сейчас».**

Когда-нибудь, когда вы наконец, презрев мечтания о чём-то высоком и космическом, согласитесь на то, что вы можете сделать, исходя из той ситуации, в которой вы находитесь, мой вам добрый совет: постарайтесь сделать это так, чтобы хотя бы вам самим результат показался достаточно крутым.

Вполне возможно, что его оценит и кто-то из тех, кому вы его принесёте. Потому что делать просто для себя бессмысленно, у вашего дела должен быть адресат, некий, если даже хотите, заказчик (пусть он пока даже и не в курсе этого).

Хотел ли я изучать историю анатомических препаратов, читать Достоевского, обсчитывать бланки с тестами? Нет, конечно. Но я делал то, что мог, с тем, что имел, там, где я был, и благодаря тем людям, которые посчитали меня, вероятно, не бесперспективным.

И с каждым следующим шагом я мог делать чуть больше, чем на предыдущем, и имел поэтому больше возможностей, и был, соответственно, где-то чуть дальше от начала или, наоборот, чуть ближе к тому, где я сейчас.

Шаг за шагом, от человека к человеку.

## **КРУГ КОМПЕТЕНЦИИ**

Человек, который всегда казался мне какой-то невероятной загадкой, стал одним из самых богатых людей в мире, экономя, условно говоря, на школьных завтраках.

Уоррен Баффет, а именно о нём сейчас идёт речь, выходец из хорошей семьи – его отец Говард Баффет был конгрессменом и предпринимателем. Сам Уоррен получил прекрасное образование в Колумбийском университете. То есть нельзя сказать, чтобы он стартанул из грязи в князи.

Однако же его невероятный финансовый успех – это, конечно, его собственная заслуга. Но восхищают меня вовсе не баснословные прибыли его инвестиционного фонда и не тот образ жизни, который он ведёт, – скромный дом в Омахе и зашарпанный офис в многоэтажке, который больше похож на какую-то нотариальную контору.

Нет, меня восхищает его последовательность. «Необходимо осознавать свой круг компетенции и оставаться внутри его, – говорит Баффет. – Не так уж важно, насколько он велик, – важно, что вы знаете, где проходит его граница».

Трудно в это поверить, но последовательность, последовательность и ещё раз последовательность –

оказывается чрезвычайно выигрышной стратегией. В нашем мире огромных скоростей, мерцающих огней и взрывающих рынок стартапов это кажется каким-то диким анахронизмом.

Но с фактами тяжело спорить – если упереться во что-то одно и настойчиво этим заниматься, успех неизбежно придёт. Хватит ли у вас терпения, готовы ли на, возможно, очень долгий забег – это другой вопрос.

**Но то, что, развиваясь в рамках одного и того же «круга компетенции», вы последовательно наращиваете своё конкурентное преимущество, становясь действительным профессионалом своего дела, возможно, лучшим из лучших, – это, согласитесь, вполне логично.**

Прыгая с места место – с одной работы на другую, с одного дела – на третье, вы в лучшем случае успеваете лишь адаптироваться к новой среде. Да, это повышает вашу общую эрудированность, но не делает действительно профессионалом.

Средний срок владения акциями у Баффета – десять лет. Компьютеры-трейдеры на Уолт-Стрит, играющие на спредах и спекулируя фьючерсами, умудряются держать ценные бумаги какие-то доли секунды. А Баффет дотошно, системно анализирует состояние компании, изучает её сотрудников, присматривается-приглядывается и наконец совершает сделку, которая затем приносит прибыль годами.

К сожалению, время «круга компетенций», в том виде, в котором о нём было принято говорить до сих пор, как мне кажется, всё-таки заканчивается. В новом мире просто не будет профессий или рода-формата занятий, которые бы не менялись радикально и даже не исчезали бы совсем.

Но это значит лишь то, что мы сами должны иначе взглянуть на это понятие – «круг компетенций». В конце концов, **компетенция – это не просто какой-то профессиональный навык, это знание того, как устроен определенный аспект реальности.**

Кажется, что я часто менял профессии – был военным врачом, занимался наукой, работал психотерапевтом в психиатрической клинике, заведовал методическим отделом по психотерапии, писал книжки, снимал программы, руководил производственной компанией, создал учебно-научное

учреждение, а сейчас и вовсе, пусть и лишь с частичной занятостью, работаю в банке. Причём это далеко не полный перечень моих занятий и мест работы.

Но менял ли я свой «круг компетенции»? Мне кажется, что всё-таки нет, потому что, где бы я ни работал, чем бы я ни занимался, я всегда накапливаю и использую знания об одном и том же аспекте реальности, точнее о двух её сопряжённых аспектах: о поведении человека и о способах организации знания нашим мозгом.

В остальном же я всегда учился у тех, с кем работал. **Тщеславие изобретателя очередного велосипеда – это откровенная глупость. Куда бы вы ни пришли, где бы вы ни оказались, там точно есть люди, которые что-то умеют делать в этой области лучше, чем вы.**

И поскольку мы всё-таки не самые уж примитивные приматы, то было бы правильно научиться ощущать в них авторитет и учиться у них буквально на рефлекторном уровне. Да, такой человек вряд ли станет для вас авторитетом на все времена (хотя чем чёрт не шутит), но вы и не живёте во все времена сразу, вы живёте сейчас.

## **А есть ли смысл?**

Стремись не к тому, чтобы добиться успеха, а к тому, чтобы твоя жизнь имела смысл.

### **АЛЬБЕРТ ЭЙНШТЕЙН**

Давайте не будем никого обманывать и признаемся себе честно: в нашей работе и в наших достижениях самих по себе нет никакого смысла.

Ну и правда, на мне, например, земля не держится. Умру завтра – кто-то поплачет, кто-то улыбнётся, и мир продолжит катиться, куда катится.

Кроме того, вряд ли я или вы способны сделать что-то настолько уникальное, чтобы это не мог сделать кто-то другой, если ему на месте не сидится.

Всё тлен, суета сует и что там ещё Екклесиаст наговорил? В целом так оно и есть. Но зачем мы тогда об этом столько рассуждаем?

Потому что мы обречены на себя, на свою жизнь и на свой мозг. Именно поэтому работа, есть в ней какой-то смысл или нет, нам нужна. В этом её смысл – быть нам нужной.

Звучит, наверное, как-то странно и даже нелепо.

Ну да, работа нам нужна для заработка, это понятно. Но допустим, ваш дядя не в шутку занемог, и вы получили наследство, которое позволяет вам больше ничего не делать. Зачем вам работа?

Кажется, что если деньги у человека есть, то работа ему не нужна. Формально – да. Фактически же без работы он будет несчастен. И причин как минимум две: одна заключается в особенностях устройства нашего мозга, вторая – в особенности наших социальных взаимоотношений.

### **Правило первое: ЗАЙМИТЕ ГОЛОВУ ДЕЛОМ**

Народная мудрость гласит: «Дурная голова рукам покоя не даёт». И вы даже не представляете, насколько это соответствует действительности!

Как мы с вами уже знаем, ретикулярная формация – вещь безжалостная, вырабатывается постоянно, и что-то с ней надо

делать, куда-то её тратить.

Да, есть способы, описанные выше, – бесцельное информационное потребление, компьютерные игры и т. д., но всё это неизбежно приводит к формированию зависимости, последующей ломке, нарастанию резистентности, потребности в ещё более мощном стимульном материале, его отсутствию, скуке и депрессии. А там уже и в петлю – самое мило дело. Будут руки искать, чем себя занять...

В 2010 году, кажется, не было ни одного уважающего себя издания – от Time до Newsweek, – которое бы не сообщило своим читателям об исследовании Мэтью Киллингворта и Дэниела Гилберта из Гарвардского университета.

А название их научной работы, о которой я уже вам рассказывал в «Чертогах разума», говорило, кажется, само за себя: «Блуждающий ум – несчастный ум».

Учёные создали приложение для iPhone, которое на протяжении определенного периода связывалось с 2250 добровольцами через случайные промежутки времени и задавало им вопросы – насколько они сейчас счастливы, чем занимаются в настоящее время, думают ли о своей текущей деятельности или о чем-то другом, насколько это было приятно или неприятно<sup>[13]</sup>.

Дальше нехитрая математика позволила исследователям установить два факта:

- в среднем человек 46, 9 % своего бодрствования проводит в «блуждании» (то есть думает не о том, чем он занят, а о чём-то постороннем);

- и это делает его несчастным (ну или по крайней мере менее счастливым, если он всё-таки каким-то делом занят и в него полноценно погружён).

Учёные так резюмировали суть полученных ими данных: «Человеческий разум – это блуждающий разум, а блуждающий ум – несчастный ум. Умение думать о том, что не происходит, является когнитивным достижением, за которое мы расплачиваемся своим эмоциональным состоянием».

Как вы уже, возможно, знаете из тех же «Чертогов разума», состояние «блуждания» – это те моменты нашей

жизни, когда бразды правления мозгом берет его дефолт-система.

Поскольку же эволюционно она была создана для того, чтобы думать о других людях и о наших отношениях с ними, когда мы с вами «задумываемся» (точнее, уходим в свои «блуждания»), мы, как правило, начинаем прокручивать наши с ними конфликты, вспоминаем о наших обязательствах перед ними и об их неисполненных обязательствах перед нами, ну и так далее.

В целом, хороших мыслей там – в этом «блуждании» – днём с огнём не найти (если, конечно, вы именно сейчас не находитесь в состоянии чувственной и всё ещё обнадеживающей вас влюбленности), поэтому общий фон нашего настроения от этой «умственной жвачки», мягко говоря, безрадостный.

Но как мы с вами выяснили ещё в «Чертогах», именно дефолт-система мозга отвечает и за нашу конструктивную интеллектуальную деятельность – когда нам нужно решить действительно сложную задачу, требующую учёта большого количества факторов.

Так, впрочем, ДСМ работает, только если мы этой деятельностью и в самом деле озадачены.

Но какой деятельностью, требующей учёта большого количества факторов, мы можем быть озадачены, если ведём праздный образ жизни? Боюсь, что вряд ли вы, будучи в состоянии праздности, найдёте для себя занятие, которое будет настолько же вовлекающим и энергоёмким.

Таким образом, мы, по сути, находимся перед такой альтернативой:

- вы или сутками напролёт думаете о своих конфликтах с другими людьми и испытываете по этому поводу совершенно естественное в такой ситуации напряжение;

- или вы заняты рабочими делами, которые требуют от вас вовлечённости, погружённости, а главное – загрузки самой дефолт-системы интеллектуальными объектами, относящимся к этому делу, а не другими людьми.

Понимаю, что аргументация, конечно, так себе: мол, работай, чтобы голова не была занята дурными мыслями. Ну а что, если так и есть?

Да, нам надо работать – и в этом весь смысл, – чтобы в голове было что-то, кроме личных переживаний, выяснения отношений с другими людьми и мечтаний о том, чему не суждено сбыться, что, в свою очередь, нагоняет ещё большую тоску?

### **Правило второе: ПОМНИТЕ О ТЕХ, КОМУ ВЫ НУЖНЫ**

Впрочем, в нашей работе есть и другой смысл – её смысл для других людей. То есть то, зачем она нужна им, а не нам. Как выясняется, для вашего собственного внутреннего благополучия и для вашей удовлетворённости работой очень важно, чтобы вы видели смысл своей работы для других людей.

В 2013 году международная социологическая компания Gallup опубликовала результаты большого исследования. Из него следовало, что только 30 % сотрудников американских компаний чувствуют себя вовлечёнными в свою работу. А если учитывать данные по всему миру (в исследовании анализировались 142 страны), то этот процент и вовсе снижается до 13.

Примерно в это же время консалтинговая компания Towers Watson изучала, какие же факторы влияют на вовлечённость сотрудников в работу (этот отчёт был опубликован в 2012 году и был основан на анализе работы 32 000 человек).

Вот полученные ими результаты (весьма любопытные, на мой взгляд):

- вы будете чувствовать себя на 30 % более вовлечёнными в работу, если у вас есть возможность делать перерыв каждые 90 минут;
- вы будете на 60 % больше удовлетворены своей работой, если у вас будет возможность концентрироваться на одной задаче и не нужно будет постоянно на что-то отвлекаться;
- вы будете на 67 % больше вовлечены в работу, если почувствуете, что она важна для вашего руководителя и он делает всё, чтобы обеспечить вам чувство безопасности и высокий уровень доверия между коллегами;
- и наконец, 70 % прибавки к чувству удовлетворённости собственной работой – самый значимый показатель! – знать,



что она кому-то нужна, что она кому-то приносит пользу.

Человек – социальное животное, а это значит, что мы не просто нуждаемся в социальных контактах, мы нуждаемся в ощущении своей принадлежности к группе. Это, если хотите, биологический императив: если стайное животное изгоняют из группы, то оно неизбежно погибает, а чувство принадлежности к группе, напротив, даёт ему чувство защищённости.

С другими людьми, может быть, и непросто, но без них – это уж и точно сущий ад. Потому, осознаём мы это или нет: мы хотим, чтобы другие люди не просто нас принимали, не просто хорошо к нам относились, но ещё и видели в нас необходимость, испытывали в нас нужду.

**Ведь чем сильнее другие люди нуждаются в нас, тем выше наше внутреннее ощущение безопасности и защищённости.**

Вот почему так круто быть лучшим в каком-то деле. Вот почему люди готовы оставаться в профессии врача, например, или учителя, несмотря на то что зарплаты у этих специалистов, даже очень хороших, как правило, совершенно не соответствуют ни трудозатратам, ни общественной ценности их труда.

Да, деньги тоже приносят нам чувство защищённости, но, как оказывается, не только они могут выполнить эту функцию. Просто то, что ты нужен другим людям, что им без тебя не обойтись, это уже способно быть достаточной мотивацией, чтобы хотеть заниматься своей работой, даже не очень хорошо оплачиваемой.

Так сложилось, что сейчас наша безопасность не так уж и сильно, как, например, в прежние времена, зависит от нашей необходимости другим людям. Экономика такова, что вы, с учётом того, к чему приводит ваш бизнес, можете даже быть вредным обществу и конкретным людям, но неплохо при этом зарабатывать и даже, вроде как, счастливо жить.

Хороший пример – биржевые спекуляции, на которых люди зарабатывают зачастую баснословные деньги. Правда, из-за этих спекуляций время от времени по миру прокатываются волны экономических кризисов – миллионы людей оказываются без средств к существованию, многие

кончают жизнь самоубийством. Так, конечно, работка, прямо скажем – позорная.

Впрочем, если даже не брать такие крайние случаи, меня очень беспокоит весьма популярный сейчас среди молодых людей тезис – надо, мол, открыть своё дело, заниматься своим бизнесом, ни от кого не зависеть. В целом я не против – ничего плохого в «своём деле», конечно, нет. Но вот сама постановка, на мой взгляд, ущербная, ошибочная.

Прежде всего потому, что вы не можете «ни от кого не зависеть». «Ни от кого не зависеть» и «заниматься бизнесом» – это какой-то бред. Если вам просто не нравится, когда у вас есть начальник, ну так и говорите. Но, занимаясь бизнесом, вы всегда будете от кого-то зависеть, и в первую очередь – от клиентов вашего бизнеса.

Впрочем, возможно, вы лучше поймёте и своего начальника (допустим, он у вас имеется и своим начальственным статусом так вас смущает), если осознаете, что у него тоже есть уже его начальник – да, это, возможно, тот самый клиент.

В общем, думая о своём деле, будущем бизнесе, почему бы вам про всё про это не подумать как-то иначе, более, так сказать, осмысленно?

Например, почему бы не спросить себя – а чем я могу быть по-настоящему полезен и нужен другим людям? А потом ровно этим и не начать заниматься? Почти уверен, что в этом случае ваш собственный бизнес у вас обязательно появится.

Если вы делаете что-то, что и в самом деле нужно другим людям, они будут готовы вам за это платить. Не пытайтесь создать бизнес, чтобы заработать на других людях, они

сами создадут вам бизнес, если вы им нужны, полезны и они испытывают потребность в том, что вы делаете.

Так что это даже неплохо, что в нас ещё сохраняются наши инстинкты, которые, как выясняется, дают нам не только силы, но и, кроме прочего, побуждают нас совершать социально-значимые поступки.

В противном случае, если бы не этот социальный инстинкт в нас, я даже и не знаю, честно говоря, где бы мы сейчас с вами оказались. Хотя, надо признать, тренд, в общем и целом, не самый утешительный.

Как бы там ни было, это, как теперь говорят, важный лайфхак: если вы хотите получать большее удовольствие от работы и чувствовать себя лучше, счастливее, найдите способ увидеть в результатах своего труда пользу для других людей. Научитесь думать о них как о тех, кому вы нужны, для кого вы делаете что-то ценное и важное.

Не ищите какого-то особого смысла в своей работе как таковой, научитесь видеть, насколько она важна другим, и старайтесь, чтобы она и в самом деле была им нужна.

### **Правило третье: БУДЬТЕ СРЕДИ ДРУЗЕЙ**

Тут, впрочем, встаёт вопрос: почему в рамках своей профессиональной деятельности мы можем вытолкать из дефолт-системы всех квартирующих там персонажей и занять её не социальными играми, а интеллектуальным делом, а вот без стабильной и регулярной работы – нет?

Всё дело в том, что наши социальные отношения могут быть реальными, актуальными, фактическими, а могут быть умозрительными.

Дефолт-система работает и в том, и в другом случае, но при умозрительных отношениях – когда вы другим, да и сами себе тоже намываете кости в своей собственной голове, вместо того чтобы вместе с ними что-то делать, вы, по сути, теряете связь с реальностью и мозг испытывает что-то вроде паники, неопределенности.

В недавнем исследовании – буквально 2018 года, – которое было проведено под руководством Роберта Бети и Йоеда Ниссана Кенетта из Пенсильванского университета, была показана совершенно удивительная вещь.

В «высококреативных мозгах», то есть у испытуемых, которые продемонстрировали высокий уровень достижений в различных областях, из 25 самых активных участков мозга половина находилась, что вполне объяснимо, в дефолт-системе мозга, а вторая существенная часть в двух других базовых сетях – сети выявления значимости и центральной исполнительной сети.

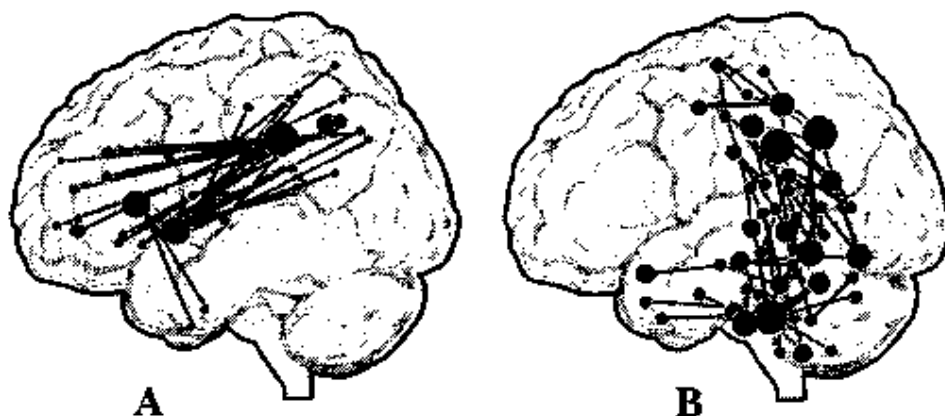
Кроме того, в «высококреативных мозгах» была выявлена глубокая связь фронтальных и теменных отделов коры. При этом теменная кора отвечает за создание нашим мозгом объёмных карт реальности, о которых мы с вами уже говорили,

а фронтальные отделы – за оценку возможных вариантов решения проблем (то есть за маршруты, которые мозг на этих картах прокладывает).

Напротив, при исследовании «низко креативных мозгов» оказалось, что при решении тех же самых задач эти мозги включают совершенно другие структуры! Из 25 самых активных участков «низко креативного мозга» 8 находились в подкорке, включая ствол мозга, 4 – в мозжечке, и лишь 5 – в дефолт-системе мозга (см. рис. № 10).

То есть всё выглядит так, что человек, обладающий «низко креативным мозгом», сталкиваясь с интеллектуальной задачей, начинает судорожно замыкаться в себе, тревожиться, напрягаться.

Лучше слова «тупить» тут, честно говоря, даже не придумаешь: он ведь просто «не включает голову», если, конечно, понимать под «головой» то, что в ней соображает, а именно – дефолт-систему мозга.



**Рис. № 10. Активность нервных центров в «высоко креативном мозге» (А) и «низко креативном мозге» (В)**

Таким образом, было показано, что максимальная креативность связана с высокой переключаемостью между «блуждающей» частью мозга (дефолт-системой) и теми двумя системами, которые отвечают за мониторинг происходящего вокруг вас (сеть выявления значимости) и потребление информации (центральная исполнительная сеть).

Ну и совсем просто:

- если перед вами не стоят сложные креативные задачи, то вы лишь слушаете потребности своей подкорки, которые толкают вашу дефолт-систему, чтобы вы поискали в ней людей (виртуальных!), которые, как вам кажется, могли бы вас спасти от бессмысленности вашей жизни;

- если же вы заняты решением креативных задач, то вы буквально вынуждены постоянно общаться с другими людьми – толкаться идеями (центральная исполнительская сеть), смотреть, как они реагируют на те или иные гипотезы (сеть выявления значимости) и т. д.

**Проще говоря, ваша креативность и потому полноценная загруженность мозга чем-то осмысленным, напрямую зависит от того, есть ли вокруг вас люди, с которыми вам реально интересно решать сложные интеллектуальные задачи, которые вы решаете.**

Ну и где вы таких найдете, если не на работе? В баре? Прогуливаясь на частной яхте по морям и океанам? Ну, как-то это странно всё, честное слово. Нет, на работе.

## **ДРУЖБА НА РАБОТЕ**

Знаете ли вы человека, которого Американская психологическая ассоциация назвала в 2002 году «отцом научно обоснованной психологии и дедом позитивной психологии»? Вряд ли.

Его имя Дональд Клифтон. Изначально он был педагогом-психологом, работал в Университете Линкольна, штат Небраска, и изучал психологию преподавателей, пытаясь понять, что же отличает талантливую учителя от неталантливую.

Дело было в 50-60-х годах прошлого века, так что у Дональда Клифтона не было возможности, как у Бети и Кенетта, засунуть своих испытуемых в магнитно-резонансный томограф.

Однако ему всё-таки удалось выявить определённые черты талантливых людей. После чего Клифтон уволился из университета и основал компанию Selection Research Inc.,

которая помогала государственным и частным организациям в подборе сотрудников.

Впрочем, если вы что-то и можете знать о Дональде Клифтоне, то по названию другой, уже всемирно известной компании, не так давно мною упомянутой, – Gallup Inc. (Американский институт общественного мнения), которую Клифтон купил и возглавил после смерти её основателя Джорджа Гэллапа в 1988 году.

Так вот, «отец и дедушка» разработал очень короткий тест, состоящий из 12 вопросов (он так и называется – Q12), который и до сих пор работает – просто блестяще определяет уровень вовлеченности сотрудников в работу.

Вопросы теста, и правда, нехитрые – например: «Знаете ли вы, чего ожидает от вас работодатель?», «Есть ли у вас возможность каждый день делать то, что вы умеете лучше всего?», «Кто-нибудь на работе способствует вашему развитию?» и т. д. Но самый интересный вопрос: «У вас есть лучший друг на работе?».

Надо сказать, что коммерческих заказчиков Клифтона наличие этого вопроса регулярно ставило в тупик – «друг на работе», что?! Вы серьезно?!

На что Клифтон мог только пожать плечами – да, и это один из самых мощных предикторов (предсказателей) производственной эффективности сотрудника.

Его исследования объективно показали, что такие сотрудники демонстрируют большую целеустремленность и большую лояльность к организации, в которой они работают. А ещё они реже болеют, меньше страдают от несчастных случаев и реже меняют работу.

И бонус: у них самые довольные клиенты!

Недавно, кстати, два профессора менеджмента из Университетов Пенсильвании и Миннесоты решили перепроверить, что там со стародавней теорией Клифтона о «дружбе на работе», и провели своё исследование.

Гипотеза состояла в том, что в каких-то случаях дружба может помогать в работе, а в каких-то нет. Проверялись на самом деле только два формата работы: один проект

предполагал принятие решений, включающих совместную интеллектуальную работу, другой – повторяющийся ручной труд.

Ну и что вы думаете? Испытуемые, которые являлись близкими друзьями, выиграли у тех, что были лишь знакомы друг с другом, в обоих случаях!

**Сотрудники-друзья изначально были более преданы совместному делу, они лучше общались в процессе работы и оказывали друг другу эмоциональную поддержку на каждом этапе.**

Но и это ещё не всё: они также были более критичны к идеям друг друга, но при этом давали положительную обратную связь, что только ускоряло их работу.

Ситуация с обычными сотрудниками выглядела иначе: они предпочитали работать в одиночку, взаимодействуя друг с другом только в случае крайней необходимости.

Они чувствовали себя неловко, когда им нужно было обратиться друг к другу за помощью, сопротивлялись, когда кто-то брал на себя ответственность за принимаемое решение, и не расстраивались, если их коллега совершал ошибку.

В общем, результаты, на мой взгляд, весьма предсказуемые. Что к этому добавить? А вот что...

Профессор Университета штата Вашингтон Патрисия Сиас вместе со своей коллегой Дэниел Кэхилл исследовали развитие дружеских отношений на рабочем месте и обнаружили, что оно более-менее всегда проходит по стандартной схеме, состоящей из трех этапов.

Первый этап, если не считать самого момента знакомства, это, собственно, переход от знакомства к дружеским отношениям. Для этого, как выяснили Сиас и Кэхилл, вам требуется поработать с коллегой около года, сотрудничая в командных проектах.

Друзей от коллег отличала не только слаженность в рабочих вопросах, но и готовность обсудить личные темы, не связанные с работой. И чем чаще коллеги обсуждали такие темы, тем ближе они друг к другу были.

Но самыми интересными оказались второй и третий переходы, когда сотрудники превращались из друзей в близких

друзей, а затем – из близких в лучших.

Для этого перехода одной близости и взаимопонимания оказалось недостаточно. Что же между ними происходило? Друзья и лучшие друзья разделяли между собой проблемы из личной, домашней и рабочей жизни – если уж поддерживали, то поддерживали, а если уж помогали, то помогали.

Современный мир изменил сам формат межличностных отношений. Всего одного фактора, как оказалось, достаточно, чтобы мы потеряли всякую необходимость друг в друге, а главное – готовность понимать, принимать, поддерживать и помогать.

В конце концов, навык социального взаимодействия – это навык, который требует развития, он сложен. За нашу способность воссоздать в себе внутренний мир другого человека отвечает как раз та самая дефолт-система мозга, а ей нужно двадцать пять лет, чтобы только вызреть в наших головах.

Другие люди – это не какая-то сказка сказочная: они сложные, противоречивые, непостоянные, у них свои мотивы, особенности, пристрастия, интересы.

Если вы хотите построить доверительные *отношения* с другим человеком, вам объективно нужно быть гуру понимания и компромиссов. А ещё надо уметь затыкать своё «я» и иногда вместе со своим «личным мнением» запихивать его в одно известное и не очень отдалённое место.

Так какой же это фактор, изменивший теперь всё? Информация.

Прежде мы были готовы идти на все эти жертвы и приструнять собственный эгоцентризм, потому что, банально, у нас не было другого выхода. Социальное взаимодействие было для человека жизненно необходимо, поскольку **другие люди являлись для нас, по факту, единственным источником информации в этом очень непростом и сложноорганизованном мире.**

Если вам нужен был совет врача – вы должны были дружить с врачом. Если вы нуждались в рекомендациях по ведению домашнего хозяйства – вам нужен был хороший эмоциональный контакт с человеком, который в этом уже преуспел. Если вам нужна была техническая информация –



нужно было водить связи с соответствующими специалистами. И так далее, и тому подобное.

Наконец, если вы просто хотели развлечься, вы не могли обойтись без других людей. Как бы иначе вы могли узнать, какое кино, где и как вам посмотреть? Где бы вы нашли ту или иную музыку?

У кого, как не у ваших знакомых, вы могли позаимствовать заинтересовавшие вас книги? Как бы вы узнали, к чему быть готовым, отправляясь в другую страну? Вы, опять-таки, должны были идти за всем этим к другим людям.

Сейчас для решения любой задачи такого рода есть интернет. Практически нет больше знаний, ради которых нам могли бы понадобиться доверительные отношения с другим человеком, а зачем ещё нужен другой человек – для эмоционального тепла и поддержки?

Это в современном-то мире тотального эгоцентризма, инстаграм-конкуренции, безапелляционных «личных мнений» и патологической нежности к себе?

Не смешите меня и себя не вводите в заблуждение. К сожалению, мы разучились давать другому человеку подлинное тепло и настоящую эмоциональную поддержку. Те, кто ещё умеет, – просто реликт.

Так что же может объединить нас друг с другом? Как мы можем вдруг почувствовать, что человек, который находится рядом с нами, заслуживает доверия? Вот уж неожиданным, я полагаю, будет сейчас ответ...

Мы должны с ним работать. **Через год, возможно, мы перейдем от знакомства к дружбе, а потом, если повезёт, дружба перерастёт сначала в большую, а потом... Да, возможно, даже единственную, потому что кроме работы, кроме совместного дела, возможно, больше ничто уже не будет обещать нам счастье человеческого доверия и поддержки.**

Спросите меня сейчас – есть ли смысл в работе? И я отвечу – да. Но не в работе как таковой.

**В ПОИСКАХ СОЦИАЛЬНОСТИ...**

Профессор и один из директоров Йельского института сетевых исследований Николас Христакис ещё в 90-х годах прошлого века установил удивительный факт.

Как оказалось, на то, какая у нас масса тела, курим мы или нет, насколько мы добры и оптимистичны, да и вообще на многие аспекты нашей жизни влияют люди, о которых мы даже не знаем, – то есть не только друзья и друзья друзей, но и друзья друзей.

Речь, по сути, идёт о том, что каждый из нас живёт в некоем своего рода социальном кластере. Мы как пчёлы в улье не очень-то, возможно, и знаем о том, с кем нам приходится сосуществовать, но, будучи объединенными через множество психологических и социальных механизмов, влияем на общую атмосферу этой нашей незримой коммуны. А эта атмосфера, в свою очередь, оказывает влияние на каждого из нас.

В 2008 году Николас Христакис, совместно с политологом Калифорнийского университета Джеймсом Фаулером опубликовали в «Британском медицинском журнале» ещё одно весьма примечательное исследование.

Основной метод Христакиса – математический анализ и статистические модели: он находит какой-то массив данных, описывающих человеческое поведение, и дальше пытается понять, какую информацию можно из них получить.

В этот раз ему с Фаулером попали в руки результаты масштабного исследования сердечно-сосудистых заболеваний, которое проводилось в штате Массачусетс начиная с 1948 года и охватывало три поколения.

В рамках того ещё исследования людям задавали вопросы, не только касавшиеся физического здоровья, но и четыре вопроса об эмоциональном состоянии респондентов: сколько раз за прошедшую неделю вы ощущали себя: а) довольным жизнью, б) счастливым, в) не хуже других, г) смотрели с оптимизмом в будущее?

Математический анализ показал прямую взаимосвязь между субъективным уровнем счастья людей и тем, какова плотность их социальных контактов – сколько у них друзей, членов семьи, дальних родственников, соседей, коллег и т. д.

По данным исследователей, каждый позитивный социальный контакт увеличивает вероятность того, что

человек будет чувствовать себя счастливым:

- в случае первого уровня – то есть наличие у вас близких и друзей – благодаря каждому человеку на 15 %;
- контакт второго уровня – например, друг вашего друга – повышает эту вероятность на 10 %;
- контакт третьего уровня (друг друга вашего друга) – на 6 %.

При этом, впрочем, каждый «токсичный человек» в вашем ближнем круге тоже оказывает влияние: он способен на 7 % понизить ваше ощущение счастья.

Причём, как выяснили те же Христинис и Фаулер, но уже в другом исследовании, зачастую имеет значение просто физическое расстояние между вами и вашими друзьями:

так, если ваш друг живёт на расстоянии не более километра от вас и он счастлив, то его влияние на ваш уровень счастья оценивается в 40 %;

если разделяющая вас дистанция увеличивается до трех километров, его влияние на ваш уровень счастья сокращается до 20 %;

если же расстояние между вами превышает четыре с половиной километра, то сила этого влияния падает уже до 10%.

В связи с этим Христинис и Фаулер выдвигают предположение, что эффект распространения уровня счастья зависит больше от частоты социальных контактов, нежели от глубины социального взаимодействия. Пчёлы, чёрт бы их побрал.

Впрочем, если большинству из нас достаточно и просто частоты социальных контактов – и бог с ним. Но, боюсь, нам всем не хватает осознания важности социального общения, совместных действий. Просто – для жизни, для нашего психического состояния, для чувства осмысленности нашего собственного существования.

В конце концов, как называется книга, которую вы держите в руках? Да, это книга об «успехе», а не о дружбе и не об отношениях. Нам кажется, что «успех» важнее отношений, хотя это на самом деле не так.

Группа учёных из Университета Буффало – Лиза Яремка, Маурисио Кавалло и Шира Габриэль провели серию исследований, которые легли в основу научной статьи под названием «То, что заставляет нас чувствовать себя лучше, и заставляет нас чувствовать худшее», опубликованной в 2010 году.

Работа была посвящена сравнению того, как на нашем самоощущении отражаются индивидуальные достижения, то есть личный успех, с одной стороны, и характер наших взаимоотношений с близкими людьми – с другой.

**Выяснилось, что хотя мы, как правило, больше времени тратим на индивидуальные достижения, события, которые воспринимаются нами как более важные и приносят нам наибольшее счастье (равно как, впрочем, и наибольшую боль), связаны с отношениями с другими людьми.**

То есть отношения субъективно важнее успеха. Другое дело, что просто подарить себя другому – это глупость. Мы никому просто так не нужны, а потому «успех», будь он неладен, нужен для того, чтобы вы могли что-то привнести в отношения с другим человеком.

Если вы достигаете успеха, даже если он для вас не такой уж «успех-успех», как о нём обычно рассказывают, вам есть чем поделиться с другим человеком, что само по себе очень важно. Хотя мы опять-таки этого не осознаём в должной мере.

Команда исследователей под руководством Палии Аник из Университета Дьюка провела серию весьма интересных экспериментов с бонусами, которые получают работники (результаты были опубликованы в 2013 году в статье «Просоциальные бонусы повышают удовлетворенность сотрудников и эффективность работы команды»).

Казалось бы, деньги такая непростая вещь – сколько отношений они перепортили, сколько стресса доставляют, как трудно они достаются и как нелепо их спускать после этого в никуда. Но, как выясняется, многое зависит от того, что у вас происходит в этот момент в голове.

В первом эксперименте данного исследования изучался уровень счастья и удовлетворённости сотрудников одного австралийского банка. Им предложили пожертвовать по 50

долларов из личных бонусов на благотворительность от имени банка. Ну, так себе предложение вроде бы.

Но в итоге в группе, сделавшей такое пожертвование, был отмечен существенный рост удовлетворённостью работой и общего ощущения счастья, по сравнению с контрольной.

Почему это произошло? Видимо, потому что люди, совершая это пожертвование, почувствовали себя частью чего-то большего, какой-то общности, что и вызвало у них ощущение радости.

В другом случае экспериментировали с бонусами канадских спортсменов. Им предложили потратить полученные бонусы не на себя, а на другого члена команды. В результате спортивные результаты у команд значительно улучшились.

Тут, наверное, тоже нетрудно понять, что произошло. Если я что-то дарю другому человеку, он автоматически обретает для меня большую ценность. Если же он способен испытывать ко мне ответное чувство благодарности (а за спортсменами, обладающими командным духом, такое водится), то, конечно, мы с ним станем куда ближе и куда эффективнее при совместной работе.

Наконец, третий кейс – бонусы менеджеров по продажам в бельгийской фармацевтической компании. Тут уж и вовсе загадочная ситуация – трудно представить более конкурентную среду, чем между менеджерами по продажам.

Но и в этой группе менеджеры, потратившие бонус не на себя, а на своих коллег, показали больший рост производительности в следующем периоде. Чудеса, да и только! Хотя, может быть, и нет никаких чудес.

Может быть, мы и вправду социальные животные и нам надо лишь научиться эту свою социальность проявлять.

## Глава четвертая. Будущему быть

Если и прошлое, и внешний мир существуют только в сознании, а сознанием можно управлять, – тогда что?

### ДЖОРДЖ ОРУЭЛЛ

Основные идеи «Красной таблетки» контринтуитивны – то есть противоречат нашему привычному представлению о порядке вещей. По сути, это база знаний, её остов, который необходим нам для эффективного мышления.

Желающие могут, как и прежде, тешить себя иллюзиями о мире, о своих отношениях с другими людьми и даже о самих себе. Но если мы не хотим ошибаться вместе со всеми, мы лучше посмотрим научной правде в глаза.

На первый взгляд, эта правда о человеческой природе выглядит неприятной и даже разочаровывающей. Хотя разочаровывать нас должно то, что мы так долго основывались на ложных ориентирах и жили призрачными надеждами.

Это действительно печально – и дураком себя ощущать, и быть обманутым, и знать, что столько сил было потрачено зря.

Так что правда, какой бы она ни была, это для здоровых людей – всегда хорошая новость. Когда вы знаете, как дела обстоят на самом деле, вы знаете, что вам делать дальше, как изменить ситуацию к лучшему, как добиться желаемого. И что важнее всего – в принципе понять, чего же вы хотите, в чём состоит ваше «желаемое».

Поэтому правда – это всегда ресурс, инструмент и способ ориентации в пространстве своей жизни.

Думаю, многие это ощутили на себе после уже прочтения первой книги, а особенно если отучились в Академии смысла, прошли онлайн-курсы, посмотрели видео по «Красной таблетке» на YouTube, прочитали другие книги из этой серии или уже без моей помощи попытались разобраться в вопросе, изучая других авторов и научную литературу.

В этой, второй по счёту, «Красной таблетке» я хочу показать, что знание о себе функционально. Что, грубо говоря, зная себя – то, что вы собой представляете, вы можете

устроить свою жизнь так, что она будет вас радовать. Проблема только в том, что само это устройство себя не может быть приятным делом.

Любая перестройка, переделка, трансформация – это боль, она неприятна. Но, к сожалению, я не знаю, как может быть иначе. Точнее, я знаю, что по-другому просто не может быть.

И да, это сложно, потому что всё, о чём мы тут говорим, надо пропускать через себя, обращать внимание на то, что происходит сейчас в вашей жизни и как всё это связано одно с другим.

В этой главе речь пойдёт о будущем, потому что человек – это не только социальное существо, но существо, устремлённое в будущее. В будущее, которого, понятное дело, ещё нет.

Таков, возможно, один из фундаментальных парадоксов нашего с вами существования – мы стремимся в будущее, которого не знаем. Счастье, когда мы можем себе его представить, потому что подобные образы питают наши желания и направляют мысль.

Но проблема современного мира в том, что и этого уже сделать никак нельзя. Будущее уже не рисуется, не проступает сквозь стену глухую настоящего.

Мы попали в складку времени, когда в нас дефицит осознанных мотиваций соединился с недостатком чувства перспективы, а сверху всё это дело накрывает железобетонная плита информационной псевдодебильности.

Из-за того что мы все более-менее и как-то устроены, нами не движут больше естественные мотиваторы – голод, холод, угрозы жизни, нескончаемые болезни.

Да, проблемы есть, но от них можно сбежать – залипнуть в телефоне, потеряться в мирах компьютерных игр, отдаться на волю автоподбору бесконечного видеоконтента.

И вот мы уже маемся от фактического безделья, называя его «я не знаю, чего хочу», растрачивая тем временем свою жизнь на бесцельное и безостановочное информационное потребление.

Но, как я уже сказал, и будущее перед нами больше не маячит: куда заведут нас современные технологии и в каком

мире мы окажемся уже через несколько лет – абсолютно непонятно.

Впрочем, и ума, способного нарисовать нам желаемое будущее, у нас, надо признать, по причине всё той же информационной псевдодебильности, всё меньше и меньше.

Ситуация, прямо скажу, хреновая. И лечение требует уже радикальных мер.



## Как захотеть?

Принятие решения не является изолированным аппаратом или изолированной проблемой, а является частью большой системы.

### ПЁТР КУЗЬМИЧ АНОХИН

Что ж, мы теперь знаем, что силы у вас есть, дела под рукой. Осталось понять, где найти мотивацию, – правда? Этот тезис обычно звучит таким образом: «А как же захотеть что-то делать?» Ну, прямо скажем, так себе формулировочка... Но о'кей, будем разбираться.

Прежде всего предлагаю вам посмотреть на эту схему (рис. № 11).

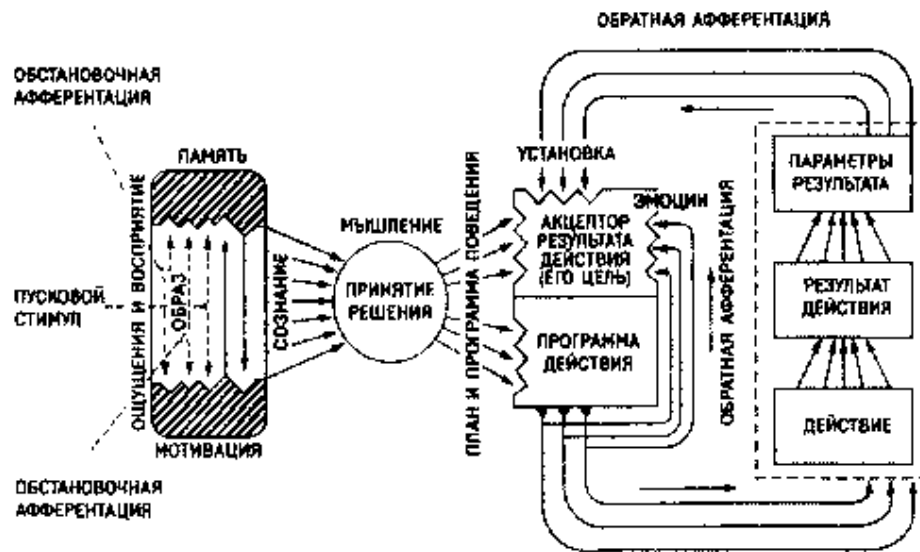


Рис. № 11. Функциональная система по П. К. Анохину

Вот, собственно, нехитрый, так сказать, механизм желания. Хотите захотеть – действуйте строго по схеме!

Ну а если серьёзно, то перед вами схематичное изображение того, что называется «теорией функциональных систем» Петра Кузьмича Анохина – выдающегося нашего соотечественника, нейрофизиолога, академика.

К этой схеме мы ещё вернёмся, на самом деле она не так сложна, как кажется на первый взгляд. Но куда интереснее, на

мой взгляд, как эта теория вообще возникла.

## АКЦЕПТОР РЕЗУЛЬТАТА ДЕЙСТВИЯ

Дело было в конце 20-х годов прошлого века, когда о нейропластичности ещё никто и слыхом не слыхивал. Пётр Кузьмич к этому моменту уже успел отучиться у Владимира Михайловича Бехтерева и Ивана Петровича Павлова и заступил на должность старшего ассистента кафедры физиологии Ленинградского зоотехнического института, где и был проведён следующий эксперимент.

У подопытной собаки перерезались два нерва: блуждающий нерв (n. vagus) и лучевой нерв передней ноги (n. radialis).

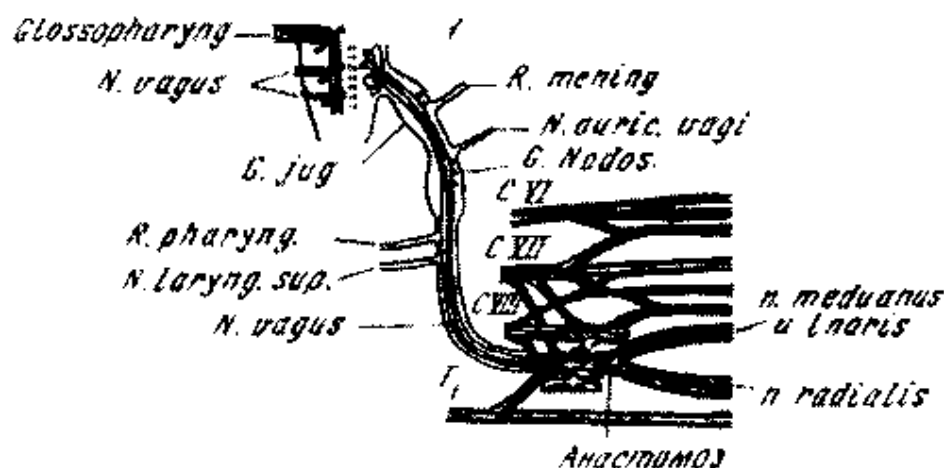
В норме лучевой нерв отвечает за разгибание собачьей лапы, а блуждающий, который относится к парасимпатическому отделу вегетативной нервной системы, — отвечает за внутренние органы.

Знаменитый вагус (парасимпатический нерв) иннервирует слизистую глотки и гортани, лёгкие, кишечник, пищевод, желудок, сердце, влияет на выработку желудочного сока и секрецию поджелудочной железы.

При этом, когда вы перерезаете нерв, та его часть, которая находится ниже линии разреза, погибает, но там — как бы снизу — остаётся канал этого нерва.

Сверху же сохраняется живая часть нерва — остатки аксонов нервных клеток, расположенных в центральной нервной системе (в данном случае в двигательных центрах — лучевой нерв, в центрах вегетативной регуляции — блуждающий нерв).

Теперь представьте, что мы скручиваем два верхних конца нервов и пришиваем их к противоположным нервным каналам. То есть теперь двигательный нерв будет постепенно прорасти у нас в русло блуждающего нерва, а блуждающий — в русло двигательного (вот вам даже схема из анохинского эксперимента — см. рис. № 12).



**Рис. № 12. Анастомоз центрального отрезка блуждающего нерва с корешками плечевого сплетения, иннервирующими кожу и мышцы передней конечности (рисунок из работы П. К. Анохина)**

Если мы дождёмся, пока животное восстановится и нервные концы прорастут в новые-старые каналы, то в его центральной нервной системе нервные центры движения окажутся соединены с перечисленными внутренними органами. А блуждающий нерв, который в норме отвечает за их регуляцию, наоборот, будет теперь иннервировать мышцу на собачьей лапе.

Как вы думаете, как теперь будут на соответствующие раздражители реагировать наше неврологически перешитое животное?

Ну, будет, как и положено, всё происходить, хотя, конечно, очень странно. При лёгком почёсывании кожи на лапе прооперированной собаки у неё начинался неукротимый кашель, переходящий в гортанный хрип. То есть мы трогаем лапу, а сигнал прибегает в нервный центр, который думает, что мы раздражаем животному глотку и гортань.

Если же, предупреждая возможность раздражения кожи, мы надавим собаке на мышцу, то у неё начинается неукротимая рвота. То есть, опять-таки, раздражение приходится на лапу, а реакция такова, словно бы мы что-то сделали с собачьим желудком.

Но вот животное живёт в лаборатории Петра Кузьмича ещё месяц – кашляет то и дело, рыгает странно, волочит лапой.

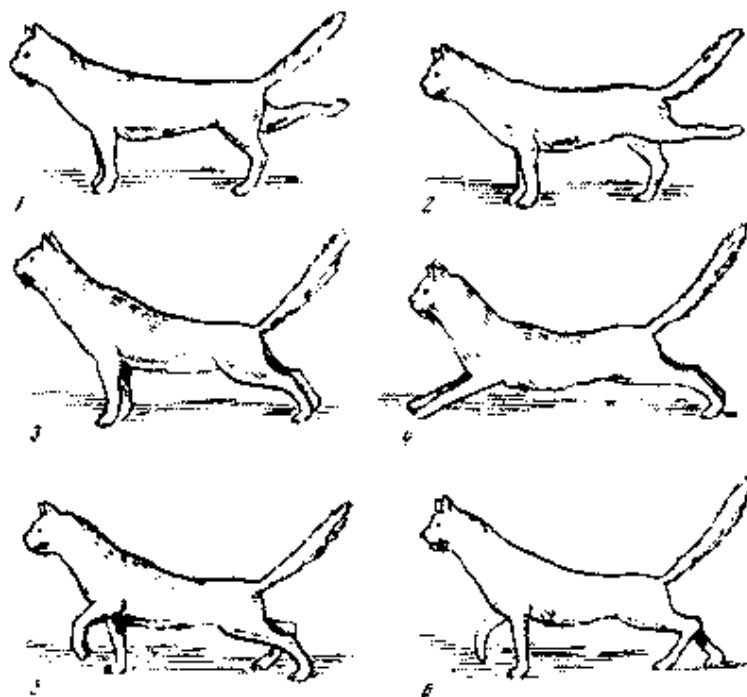
Но постепенно жизнь приходит в нормальное русло: чесание кожи на лапе и давление на мышцу больше не вызывают вегетативных реакций, да и нога в полном порядке!

Что же за чудо такое произошло? Мозг разбирался с тем, что там за раздражители действуют, к какому результату это приводит, и сам сообразил, куда какие импульсы нужно перенаправлять. То есть это время потребовалось ему, чтобы теперь создать новые связи, отрастить их уже в центральной нервной системе – соединить там одно с другим с толком. Это, кстати сказать, и есть иллюстрация той самой нейропластичности.

По сути, за этот дополнительный месяц нервные центры блуждающего и лучевого нерва встроились в другие функциональные системы: центр блуждающего нерва теперь связался своими центральными связями с двигательной системой животного, а центр лучевого нерва подключился к системе вегетативной регуляции. И вуаля, собака как новенькая!

Подобный фокус, кстати сказать, можно провести и с кошкой. Только в этом случае Пётр Кузьмич менял местами нервные окончания, отвечающие за сгибание и разгибание конечности.

В результате в первом послеоперационном периоде, когда кошка собиралась согнуть лапу, у неё она разгибалась, а когда же ей нужно было эту лапу разогнуть, она, наоборот, сгибалась (см. рис. № 13). Передвигаться в пространстве таким образом, мягко говоря, непросто.



**Рис. № 13. Стадии нарушения координации хождения у кошки после пересадки части разгибательной мышцы сгибательное положение**

Но, как мы знаем, наш мозг не дурак. Он на это дело посмотрит, поэкспериментирует и перестроит внутри самого себя функционал соответствующих нервных центров так, чтобы при необходимости согнуть лапу она сгибалась, а при необходимости разогнуть – разгибалась. Чудо-чудное и дивное!

Да, сейчас этот феномен называется нейропластичностью, а тогда этого мудрёного слова никто не знал, но суть, впрочем, от этого не меняется: мозг знает, что ему нужно, и, если его центральные команды не приводят к нужному результату на периферии, он готов сам внутри самого себя перестроиться, но только чтобы всё работало как надо.

Оба эксперимента, которые я только что сейчас описал, четко ложатся в схему функциональной системы, которой я вас напугал в начале этой подглавки. Точнее, сама эта схема и стала результатом множества подобных экспериментов, проведенных Петром Кузьмичом Анохиным и его сотрудниками.

Давайте взглянем на схему функциональной системы ещё раз.

В левой её части находится, условно говоря, мозг (вообще, это всё мозг, но для простоты понимания будем считать так). Что мы видим? Сверху «память», внизу «мотивация» – да, это те самые кора и подкорка, с их «корковыми и подкорковыми тараканами».

Мозг получает сигналы из внешней среды: «обстановочная афферентация» – это те обстоятельства среды, в которой вы находитесь. Вы сейчас где? В комнате? В вагоне метро? Вот такая у вас обстановочная афферентация.

В рамках этой обстановочной афферентации на вас может подействовать какой-то «пусковой стимул». Например, любимый человек может вас поцеловать в метро и в квартире, в зависимости от обстановочной афферентации у вас будут, надо полагать, разные на это реакции.

Ваш мозг как-то интерпретирует случившееся и должен будет принять решение, как вам действовать дальше. Вот, собственно, для этого на схеме у Петра Кузьмича по центру находится «мышление», «принятие решения» (что в этот момент делает ваше сознание – не так важно: в целом оно, как обычно, наблюдает и что-то там себе ворчит).

И вот тут у нас начинается самое интересное – мы перемещаемся в правую часть схемы.

Допустим, из-за того что вас поцеловали в вагоне метро, вам стало неловко (рассматриваем такой вариант). Теперь вам надо как-то ответить на действие второй половины, но сделать это так, чтобы поцеловавший вас человек не почувствовал, что вы сильно недовольны.

То есть вам, конечно, неловко – что это, вообще, за лобзания на людях?! Но вы не так чтобы в гневе – мол, что с него или с неё взять? Против очарования не устоишь!

Что ж, поздравляю, у вас появляется «акцептор результата действия» – то есть та цель, тот результат, который вы хотите достичь, осуществив то ответное действие, которое вам надлежит сейчас сделать. Исходя из этой цели у вас в голове формируется «план действий».

Смотрим на схему... Первый пункт вашего плана – вы отстраняетесь («действие»). Но тут же вам прилетает

«результат действия»: любимый человек смотрит на вас с недоумением – мол, это что такое, я не понял (не поняла)?

Вы это считываете («параметры результата») и благодаря «обратной афферентации» соотносите то, что получилось, с тем, чего вам хотелось достичь (с «акцептором результата действия»).

Так, достичь вы хотели явно не этого... Что делать? Быстро формируется новый «план действий», и вы улыбаетесь («действие») своей половинке. Очень трогательно, но половинка ещё недовольна – продолжает хмуриться и супиться («результат действия»).

Снова «обратная афферентация», сличение «параметров результата» с целью («акцептором результата действия») и новый «план действий»: вы лукаво подмигиваете его или её недовольной mine и тихо шепчете: «Люблю тебя!»

Итак, ещё одно ваше «действие», он/она расплывается в улыбке и что-то там начинает довольно урчать («результат действия»). «Параметры результата» с помощью «обратной афферентации» оцениваются как отвечающие характеристикам «акцептора результата действия», и... бинго!

Наконец-то можно расслабиться и забыть всё случившееся как страшный и нелепый сон. Все живы, более-менее довольны, едем дальше. Надо достать телефон и что-то срочно там поискать – иначе не отстанет!

И как вы понимаете, это уже новый «акцептор результата действия», новая «функциональная система» – вы сначала ищете телефон в кармане куртки, не находите, потом в сумке, не находите, потом обнаруживаете в кармане брюк. Всё это происходит с теми же промежуточными «планами действий», «действиями», «результатами действий» и «обратными афферентациями». В сущности – всё то же самое, раз за разом и круг за кругом.

Так же, как и вы в нашем мысленном эксперименте, собака Анохина отучалась кашлять, задевая лапой за поверхность клетки, а кошка Анохина отучалась разгибать лапу там, где она должна была быть, по плану, согнутой. Круг за кругом, результат за результатом – к цели, которую мозг уже имел в себе, – тому самому акцептору результата действия.

Теперь же наконец главный вопрос. Как вы могли заметить в приведённых примерах, и у вас, и у прооперированных животных был вполне внятный акцептор результата действия – то есть конечная цель, которую хотелось достичь.

Откуда же эта цель берётся? Снова смотрим на левую часть схемы: «мотив», «память», «обстановочная афферентация», «пусковой стимул».

То, что с мотивами у вас всё в порядке, мы уже разобрались – у вас, как и у всех нормальных людей, есть желание максимально полного удовлетворения ваших базовых потребностей. Не отнекивайтесь.

Чтобы их реализовать, вам нужна карта реальности, где можно будет проложить соответствующий маршрут. Прекрасно, за это как раз на нашей схеме отвечает «память».

Прежде всего, вам предстоит понять «то, что вы можете, с тем, что вы имеете, там, где вы есть», обязательно продумав – где же тот человек, на которого вы будете равняться и

которому вы принесёте в зубах свой первый подвиг (достижение, результат и т.д.).

Всё это должно стать содержимым вашей памяти – на все соответствующие вопросы надо ответить, осознать каждый пункт, вникнуть в него, найти то, что требуется. До тех пор пока в вашей голове лишь абстрактное – мол, а да, ну я знаю, что надо, – ничего не случится.

### **Упражнение: НАЙТИ ЯКОРЯ В РЕАЛЬНОСТИ**

Итак, вот он – перечень вопросов для домашней работы:

- Где вы находитесь? То есть к чему вы имеете доступ?
- Какие в том, что вы имеете, есть нереализованные ещё вами возможности?
- Что вы можете предпринять, чтобы эти возможности реализовались?
- Кто тот человек, на которого вы будете равняться, которому вы будете подражать, у которого вы будете учиться и чья благожелательная оценка будет для вас значить, что вы справились с задачей?

На все эти вопросы надо ответить конкретно.



Теперь я должен напомнить наш тезис о необходимости знания. Ваша память должна наполниться подробностями и деталями, вам необходима максимально подробная карта реальности.

Последовав за наставлениями Рузвельта и вашего покорного слуги, ответив конкретно на указанные вопросы, вы очертите лишь общие границы, в которых вам предстоит сделать свой следующий шаг.

Но чем лучше карта, которая у вас на руках, чем она точнее, тем меньше у вас шансов на первом же шаге оступиться.

## **ПЕРЕДЕЛАЙТЕ РЕАЛЬНОСТЬ ПОД СЕБЯ**

Не знаю, как сейчас, но раньше поступить в Военно-медицинскую академию было, мягко говоря, непросто: в мой год на одно место претендовали 18 человек. И это не то что сейчас – подавай хоть в несколько вузов, где пройдёшь по баллам, там и пройдёшь.

Нет, мы могли поступать только в один вуз, а если не проходишь – будь любезен отправляться в армию на два года срочной службы. То есть если я поступил (а я поступил), каких-то 17 человек оказались, так скажем, не в самом лучшем положении.

При этом я десятый (теперь одиннадцатый) класс оканчивал в Нахимовском училище, а у нас математика с физикой были профилирующими предметами. Химия и биология, которые мне нужны были, кроме прочего, для поступления, преподавалась по остаточному принципу – одно занятие в неделю, и будьте довольны.

В общем, каждую неделю в единственный выходной, если я не попадал в наряд, я должен был дополнительно заниматься с репетиторами, включая репетитора по русскому языку, учитывая мою непроходимую дислексию.

Ну и плюс, да, те самые наряды, физические нагрузки, математика с физикой и полугодовая подготовка к параду на Красной площади «в ознаменование 73-й годовщины Великой Октябрьской Социалистической Революции, ура!»

Короче говоря, стресс дикий и ужас невероятный. Но все эти мучения оказались не зазря, экзамены вступительные я сдал, причём значительно превысив проходной балл. Торжество и радость! То самое, громогласное...

И дальше – как это водится: то чего-то очень хотел, потом это получил, а теперь озирайся по сторонам, понимай, куда попал и что тебе теперь со всем этим добром делать. Префронталка-то ещё не созрела – что мне там, 16-17 лет, – так что картинки будущего в голове – как из детской книжки, вовсе не так, как на взрослую голову.

С одной стороны, конечно, мне было, наверное, проще – всё-таки два года службы за спиной. С другой стороны, тоже так себе, конечно, сложилась ситуация – командирами у нас поставили старослужащих (то есть тех, кто из армии пришёл). А там в основном публика была так себе, и нахимовцев с суворовцами они несильно жаловали. Плюс «дедовские замашки». В общем, не ахти ситуация.

Ко всему этому, понятное дело, началась учёба. Вроде бы поступал-то на врача учиться, а тут весь мой ад и ужас – химия, биология, биохимия, биофизика, анатомия, гистология, патологическая анатомия, фармакология. Из дисциплин первого года мне только нравились физиология и патологическая физиология. Обо всём прочем сказать несложно – 1991 год. Кто помнит, тот понимает.

И я чуть не завалил первую сессию, буквально. Физику сдал на тройку, химию не сдал – был пойман со шпаргалкой и потом пересдавал, как побитая собака. Замаячило было отчисление, а настроение, признаться, такое было – что хоть воля, хоть неволя.

Но, к счастью, после сессии мы могли подать рапорт на зачисление в слушательский кружок при той или иной кафедре (тот самый ВНОС), и конечно я уже тут как тут был на психиатрии. Собственно психиатром я и собирался становиться, а зачем психиатру гистология с биофизикой? Сомнительно вроде как.

Это потом стало понятно, что лишних предметов в программе не было. Но тогда я этого ещё не знал. Казалось, что психиатрия – это вот тут, на кафедре, где профессорские разборы, больных показывают и т. д.

Но что я понял очень быстро – этот процесс на кафедре был поставлен отменно, – что ты тут ноль без палочки. Поднимут тебя на профессорском разборе на глазах у всей кафедры и спросят, улыбаясь:

– Ну, голубчик, что вы нам скажете про этого пациента?

А ты – бе-ме. Ужас и стыд.

– Понятно, да. Садитесь, юноша... – и спокойно так, покровительственно, чтобы ты так обтекал, как никогда в жизни ещё не приходилось, с оттягом.

Умел покойный Виктор Ксенофонович дать ощутить себя «тварью дрожащей», ничего не скажешь.

И вот что тут делать – с тем, что имеешь, там, где ты есть?

Да, именно тогда в дело пошли анатомические препараты – ещё же анатомию, прошу прощения, сдавать. Это вам не физика с химией. Не сравнится! Как у нас говорили: «Сдал анатомию – поступил в академию, сдал фармакологию – окончил академию».

В общем, нужен был план, нужно было найти хоть что-то, за что можно уцепиться в самом этом образовательном процессе, чтобы всё это не вылетало из головы.

И тут мне в голову пришла мысль, радующая своей, как говорят, оригинальностью и новизной. Любая дисциплина, если уж меня учат на врача-психиатра, должна иметь – хоть где-то, хоть каким-то касанием – отношение к психиатрии.

Это стало для меня судьбоносным открытием!

Анатомия, патологическая анатомия, гистология, биофизика, биохимия... нервной системы! Плюс психофармакология и прочее, прочее, и дальше на протяжении всего обучения в академии каждую дисциплину, даже любую хирургическую специализацию, я рассматривал под этим углом зрения.

И знаете, ну вот везде же что-то находилось!

Как думаете, хотелось мне изучать неинтересные медицинские дисциплины? Нет. Но даже за право пообтекать на профессорском разборе психиатрического больного – и то надо было побороться.

Счастливого же будущее маячило так далеко, что и не передать. Теоретический план выглядел так: шесть лет учёбы в академии, потом интернатура, минимум два года на флоте в должности начальника медицинской службы военной части, потом, в лучшем случае, адъюнктура с защитой кандидатской, и тогда, может быть, можно будет остаться на кафедре – если возьмут, если поддержат, если сочтут нужным, если будешь достаточно комфортным.

Конечно, это не могло быть сейчас целью. Целью сейчас могли быть только отдельные, лилипутские шаги – один за другим, а большая цель скрывалась за линией горизонта.

Куча последовательных акцепторов результата действия от одной маленькой победы до другого несильного проигрыша – это и есть путь к большому успеху.

И по-другому не бывает, потому что на каждом этаже своя пьеса, своя игра и своя конкурентная борьба. Если же кто-то рассказывает другое, он врёт.

Молодым людям я просто должен сказать это: не спешите жить, не гонитесь за тем, чтобы сразу и сполна получить весь профит, который только может прийти в голову.

Завершив жизненные планы к каким-нибудь тридцати годам, возможно, вы станете ощущать себя настолько невыносимо, что это даже трудно сейчас представить, – когда ползете на стену от ощущения бессмысленности собственной жизни.

**Рай не наступит, когда ваша финальная, как вам сейчас кажется, цель будет достигнута, Вы останетесь с тем же внутренним напряжением ретикулярной формации и с теми же желаниями, которые, удовлетворившись, воскресают снова, но с ещё большей силой.**

Продолжая работать, реализовывая свои амбиции последовательно – от десятилетия к десятилетию, – вы сможете прожить жизнь как долгий, последовательный подъем вверх. В противном случае быстрый взлёт, скорее всего, обернётся эмоциональным падением, тотальным разочарованием и чувством опустошённости.

Ну и наконец, в нашей формуле остаются «обстановочная афферентация» и «пусковой стимул». Думаю, что из моей

краткой курсантской истории вполне понятно, насколько значимость этих факторов велика.

Не гоняй нас в хвост и в гриву преподаватели, не живи мы под риском вылететь со свистом из академии прямо в армию на пару лет – ещё неизвестно, чтобы из нас, и из меня в частности, получилось.

**Поэтому не бежать надо от ситуаций, где вам больно и тяжело, а искать их. А найдя, пресечь всякую жалость к себе и ценить сложность задачи, которую вы решаете. Чем сложнее задача, тем сильнее напряжётся ваш мозг, а чем сильнее он напряжётся, тем больше будет от него – ленивого – проку.**

Когда вы ищете для себя комфортные условия, а не задачу, вы создаёте не ту обстановочную афферентацию. Нелепо думать, что, устроившись каким-нибудь фрилансером на партайм, сидя дома перед телевизором и с телефоном наперевес, вы поставите себя в условия, способствующие максимальному развитию вашего потенциала.

## **УСТАНОВКА НА РОСТ**

Это сейчас очень модная тема в управленческой литературе и в литературе по развитию – так называемый конфликт «установки на рост» и «установки на данность».

Мол, есть люди, которые живут с «установкой на данность» – что есть, то есть: черты характера, интеллект, ничего не изменишь. А есть, вроде как, люди с «установкой на рост», которые внутренне готовы меняться, развиваться, совершенствоваться, признают свои ошибки и т. д.

Согласно Кэрол Дуэк – автору книги «Гибкое сознание», профессору психологии Стэнфордского университета, если у вас «установка на данность», то вы стремитесь выглядеть умным, боитесь проблем, легко сдаётесь, считаете усилия бесполезными, игнорируете негативные отзывы и чувствуете угрозу в чужих успехах.

Напротив, если у вас «установка на рост», то вы хотите учиться, решаете проблемы, продолжаете стараться даже под угрозой неудачи, воспринимаете усилия как путь к мастерству,

учитесь на негативных отзывах, находите новые идеи в чужих успехах.

В целом, мне кажется, особого ума не надо, чтобы предпочесть «установку на рост» «установке на данность». Только вот как это сделать? И есть ли они вообще – эти установки? Не является ли это просто очередной псевдоклассификацией, задача которой – описать «правильное» и «неправильно» поведение и объяснить это мудрёными терминами?

Боюсь, что дело обстоит именно так. Что вы будете исповедовать – «установку на рост» или «установку на данность» (если бы такие психические феномены и в самом существовали), – зависит не столько от вас, сколько от обстоятельств, в которых вы оказались.

Роберт Вуд и великий Альберт Бандура провели в своё время такой эксперимент. Их подопытными стали слушатели программы MBA, которым предлагалось в рамках компьютерной игры поруководить условной организацией (мебельной компанией).

Игра предполагала необходимость решать достаточно сложные управленческие задачи: нужно было расставить всех сотрудников на подходящие для них должности, а затем искать способы, как эффективно ими управлять и как их мотивировать.

Чтобы отработать лучший метод руководства в этой игре, участникам необходимо было постоянно переосмысливать свои решения на основе обратной связи о производительности труда.

Испытуемые были разделены на две группы: первой сказали, что программа оценивает их врождённые менеджерские качества, а второй – что они могут развить свои менеджерские качества в процессе выполнения этих заданий.

Менеджеров, которые находились в парадигме обучения, не беспокоило то, что их будут оценивать, и они не стремились во что бы то ни стало продемонстрировать себя в лучшем виде. Напротив, они интересовались своими ошибками и использовали получаемую информацию, чтобы перестроить свою тактику и сделать её более эффективной.

В завершение эксперимента эти его участники на голову превосходили по своему результату тех, кто был оравлен страхом будущей оценки.

Но поменяй мы местами представителей этих групп, и ситуация бы изменилась, те, что только что демонстрировали «установку на рост», стали бы демонстрировать «установку на данность». И снова выиграли бы те, кто думает, что учится, а не те, кто думает, что сдает экзамен.

То есть «установка на рост» или «на данность» – это чисто ситуативная вещь, она не является фундаментальной чертой характера, как нам пытаются рассказать.

**Если вам кажется, что вы сдаёте экзамен, то велик риск, что вы проиграете. Если же вы изучаете реальность и ищете эффективные способы функционирования в ней, то удача с большей вероятностью будет на вашей стороне.**

А теперь задумайтесь над вопросами, которые мы тут обсуждали: «Я не знаю, чего хочу», «Я не знаю, с чего начать», «Как захотеть что-то делать?» и прочие в том же духе.

Вам не кажется, что они сами по себе звучат как попытка найти оправдание отсутствию видимого «успеха»? Нет ощущения, что опять-таки какой-то экзамен?

Но кому вы его сдаёте? Маме, папе, друзьям, родственникам, своим начальникам? Перестаньте жить в состоянии сдачи экзамена, вы так всё прошляпите. Не нужно этого. Следуйте простым инструкциям, изучайте сложные знания и навыки, а всё остальное придёт само, даже «акцептор результата действия», как мы уже знаем, сам в вас организуется!

Так что я снова возвращаюсь к тому, с чего начал: если у нас и есть какая-то иррациональная установка, мешающая нам жить, это сама установка на некий гипотетический, никому толком непонятный и неизвестный «успех».

## Ускорение времени

Самым разумным поступком ребёнка с тикающей бомбой в руках было бы аккуратно положить бомбу на пол, быстро выбежать из комнаты и позвать взрослого. Но что, если вся наша комната полна детей и каждый ребёнок имеет свободный доступ к пусковому механизму.

### НИК БОСТРОМ

Ну, раз уж мы заговорили о росте, то давайте о нём и продолжим. Мы вошли в историческую полосу человечества, когда будущее стало приближаться к нам на порядки быстрее, нежели мы способны осмыслить происходящие с нами из-за этого перемены.

Ещё никогда на земле не жило столько людей, а среди них не было столько образованных людей, а среди них – столько учёных. Учёные же никогда прежде не имели таких гигантских финансовых и технологических ресурсов для своих исследований, как сейчас (см. рис. № 14).

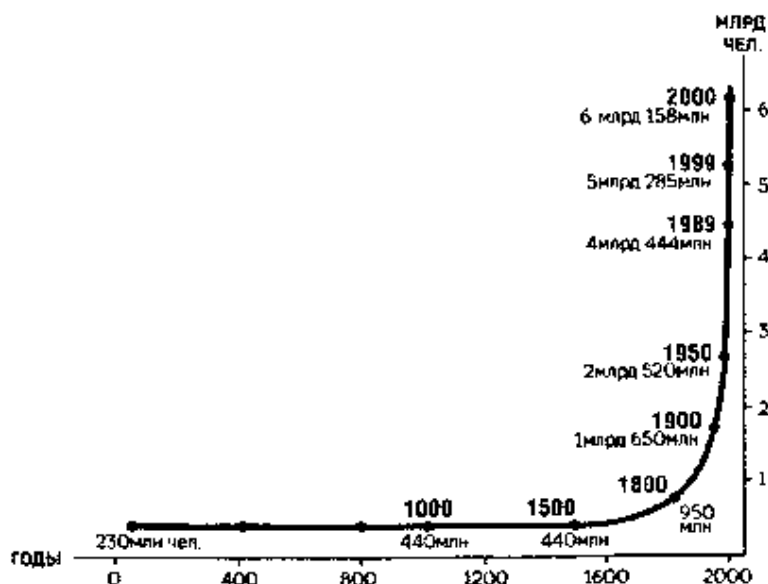


Рис. № 14. Экспонента роста численности населения Земли

Такие компании, как Google (США) и Huawei (Китай) целенаправленно тратят более десятой доли своей



фантастической прибыли на новые технологические разработки и фундаментальные научные исследования.

Это приводит к тому, что научные открытия и технологические прорывы более не следуют друг за другом, а наслаиваются, взаимно потенцируются, приводят к возникновению совершенно неожиданных и нестандартных решений.

Судя по всему, мы находимся в точке перехода, когда экспоненциальный рост начинает, наконец, демонстрировать свою экспоненциальность.

Когда вы кладёте на первую клетку шахматной доски одно зернышко, на вторую – два, на третью – четыре, на четвертую – восемь, а на пятую – шестнадцать, вам кажется, что эта тягомотина «ни о чём» будет продолжаться вечно.

Но правда в том, что вам уже очень скоро не хватит всех элеваторов земли, чтобы разместить в них то количество зерна, которое должно лежать на соответствующей клетке (см. рис. № 15).

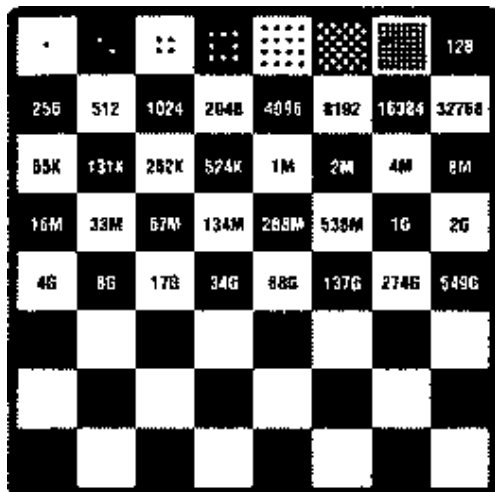


Рис. № 15. Пример экспоненциального роста на шахматной доске

А если бы вы могли дойти до 64-й клетки, то вам бы понадобилось всё зерно, когда-либо выращенное в этом мире, и даже больше этого – примерно 1, 2 триллиона тонн.

То, что и наша цивилизация столкнётся с неким фазовым переходом, который Рэй Курцвейл называет «технологической

сингулярностью»<sup>[14]</sup>, предсказывал ещё в 80-х годах прошлого века наш соотечественник, историк и лингвист Игорь Михайлович Дьяконов в своей монографии «Пути истории: от древнейшего человека до наших дней».

В этой книге он описал восемь последовательных фаз человеческой истории. Рассматривая фундаментальные закономерности трансформации культуры, общества и технологий и отчётливо наблюдая ускорение фазовых переходов от одной модели к другой, Игорь Михайлович предсказывает момент «конца истории» – 2027 год (см. рис. № 16).

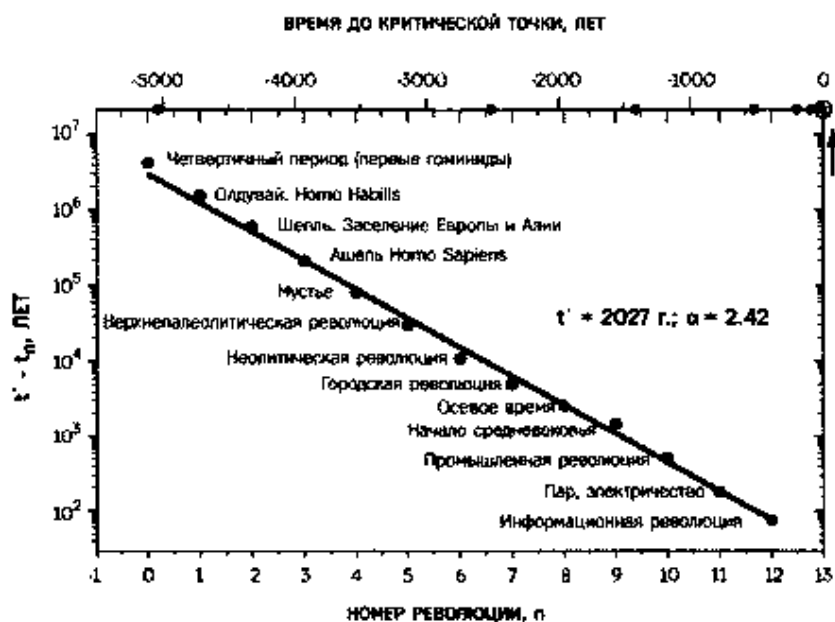
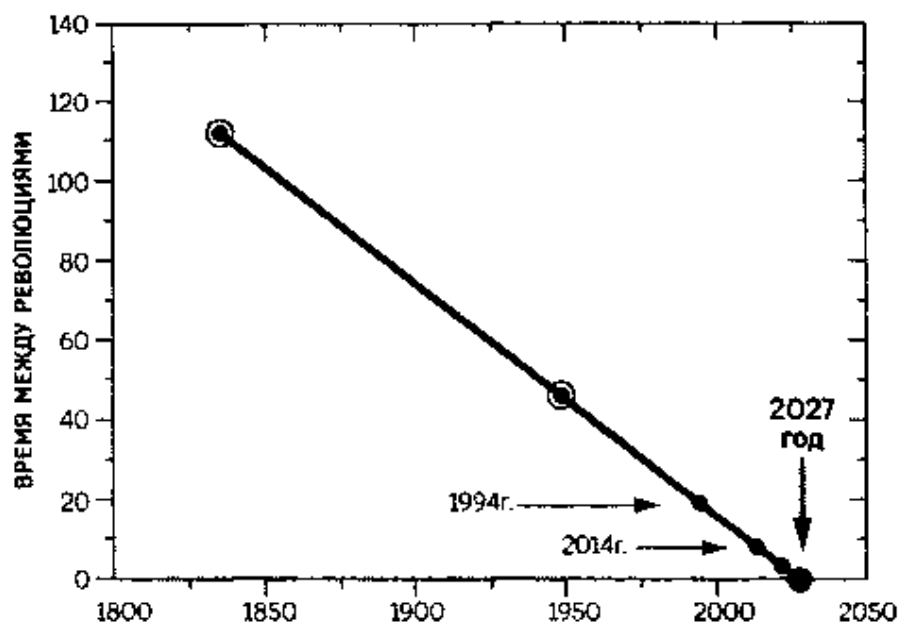


Рис. № 16. График исторических фаз по И. М. Дьяконову

К таким же результатам в начале 2000-х пришёл и Сергей Петрович Капица – физик и выдающийся мыслитель. Он как раз анализировал динамику роста населения и скорость, с которой нарастают технологические революции в исторической перспективе (см. рис. № 17).



**Рис. № 17. График технологических революций по С. П. Капице**

Автор «закона ускоряющейся отдачи» Рэй Курцвейл, умеющий, как мы уже знаем, с удивительной точностью предсказывать будущее, считает, что «технологическая сингулярность» радикально изменит мир к 2045 году.

Курцвейл, и правда, редко ошибается в своих прогнозах, поскольку анализирует тенденции, а не результаты, что в нынешней ситуации оказывается куда разумнее.

«За семь лет проект “Геном человека” собрал один процент генома, — вспоминает Курцвейл. — Мейнстримовые критики заявляли: “За семь лет — один процент, значит на весь геном уйдёт 700 лет”. Моя реакция была другой: “Ого, мы уже сделали один процент? Мы почти закончили!”»

Честно говоря, сам я замороженно, с плохо скрываемым восторгом слежу за всеми этими преобразованиями. Да и вообще, я воспринимаю это как совершенно удивительное везение — оказаться свидетелем подобных трансформаций в обществе, культуре, политике, технологиях.

Но это во мне говорит исследователь. Психотерапевт говорит во мне совсем иначе.

Если вы читали мою «Четвертую мировую войну», то знаете, что мой взгляд на будущее, мягко говоря, лишён

всякого оптимизма.

Я был бы рад ошибаться, но, как мне сейчас представляется, человечество ждёт почти тотальная дебилизация, фундаментальное расслоение общества на богатых и бедных (условную «элисту» и всех остальных) и, мягко говоря, трудноразрешимые проблемы в экономике.

И да, у меня пока есть большие сомнения, что технологический прогресс решит все наши проблемы и создаст тот самый курцвейловский рай на земле.

В целом, зная человеческую природу, сложно представить, что мы доведём дело до ума, не подравшись по дороге. А ещё сохраним достаточное количество ума, чтобы всё-таки заставить нарождающуюся сейчас технологическую систему работать более-менее стабильно.

Короче говоря, мне не хочется никого запугивать, тем более что, конечно, я не знаю будущего наверняка, никто не знает. Но если бы существовала страховая компания, которая могла бы уберечь человека от предстоящих цивилизационных рисков, то я бы точно купил там страховку. Сколько бы она ни стоила.

Это, конечно, какая-то ирония судьбы. Я всю жизнь боролся с невротическими страхами своих пациентов – с паническими атаками, агорафобией, клаустрофобией, социофобией, ипохондрическими страхами и т. д. и т. п.

Но мне в голову не могло прийти, что через двадцать лет после написания книги «Счастлив по собственному желанию», основное содержание которой – это как раз методики по борьбе со страхом и тревогой, я буду думать о том, как же теперь моих читателей напугать!

Но сейчас мне бы хотелось именно этого.

## Проблемы с памятью

Прошлое похоже на гадалку: оно скажет вам только то, что вы хотите услышать.

### СЭМ ТЕЙЛОР

Когнитивный психолог, профессор Исследовательского института Ротмана в Торонто Эндель Тульвинг исследовал пациента с особенной формой амнезии. Этот человек помнил практически все факты, которые знал до болезни, но не сохранил так называемые эпизодические воспоминания.

К эпизодическим воспоминаниям относятся те, которые:

- во-первых, как-то связаны с нами лично (то есть, по сути, это автобиографические воспоминания);
- во-вторых, включающие временные (когда данное событие случилось), пространственные (где это событие случилось) и эмоциональные характеристики (как оно было тогда воспринято, какие чувства вызвало).

Допустим, вы знаете, что есть группа Queen, что её главные хиты – «Богемская рапсодия», "We Will Rock You" и "We Are the Champions", что её солистом был Фредди Меркьюри, который был геем и умер от СПИДа. А ещё он спел в замечательном дуэте с Монсеррат Кабалье «Барселону». Всё это так называемая семантическая память, или память на какие-то факты.

Но были ли вы когда-то на концерте этой группы? Или, может быть, вы смотрели фильм о ней? Вам он понравился? А как вы познакомились с их музыкой? Эти вопросы уже на эпизодическую память.

Итак, Тульвинг обнаружил пациента, который не мог вспомнить события своего прошлого, но при этом сохранил довольно точные знание о мире. Как вы думаете, если бы Тульвингу пришлось в голову спросить этого пациента о его планах на будущее, что бы он ему ответил?

Думаю, вы догадались – ничего. Этот пациент буквально впадал в ступор, когда нужно было ответить на вопрос, что он собирается делать завтра. То есть без эпизодической памяти

мы в буквальном смысле этого слова не можем представить себе своё будущее вообще.

Или, если рассмотреть это под другим углом: для того чтобы представить себе своё будущее, мы должны перелистать альбом своих автобиографических воспоминаний и сшить из них некий образ этого самого своего возможного будущего.

Если шить его не из чего, то есть известные нам факты никак не связаны с нашими личными мотивациями и переживаниями, мы, даже имея на руках все вводные, не можем сложить их в картинку будущего. Зная даже всё, мы не сможем представить, что же случится завтра.

**Такова особенность нашей памяти: нам недостаточно знать какие-то факты, в чём-то теоретически разбираться, для того чтобы увидеть будущее, учитывающее их. Нет, мы в любом случае будем опираться лишь на свой собственный жизненный опыт.**

Старики раньше говорили: «Всё сдюжим, только б не было войны». Нам, не заставшим ужасы войны, этого не понять. То есть мы теоретически, конечно, понимаем, что мир значительно лучше войны, но у нас нет картинки, разворачивающейся в нашем будущем войну.

Мы можем думать, что война возможна, но мы не можем себе представить, ощутить, что она станет нашей реальностью. В нашей эпизодической памяти просто нет соответствующих файлов.

Поэтому любые рассказы о том, что будущее, вполне возможно, будет, мягко говоря, непростым, не мотивируют нас к этому непростому будущему готовиться. Даже я, например, последовательно занимаясь этим вопросом, футурологией, так сказать, не ощущаю ужаса.

Как пройдёт моя старость? Ну как... Пока будут силы – буду работать, читать лекции, писать книги, консультировать людей и компании. Вероятно, больше буду отдыхать. Не знаю, в санаторий, наверное, ездить. Избавлюсь, видимо, от какой-то части имущества, чтобы голова из-за этого не болела.

Сейчас, когда я рассказываю эту «историю своего будущего», я собираю фрагменты прожитого мною опыта. А точнее, в моей памяти воскресают образы людей, чью старость я наблюдал. Это я могу себе представить.

А ещё я могу представить гипотетический мир будущего. Мир, в котором у людей не будет работы, где, возможно, возникнут серьёзные проблемы с ресурсами, какие-то зоны отчуждения, в которых одни люди будут спасаться от других людей.

Но я не могу представить себе себя в этом будущем. Поскольку у меня, как и у вас, впрочем, проблемы с памятью на будущее. Мы можем лишь вспоминать своё прошлое, пусть даже не личное, проецируя его в будущее и делая какие-то предположения. Таков механизм – из того, что было, создаём то, что, как нам кажется, будет.

Если же у нас в принципе нет в нашем опыте ничего такого, что бы отвечало этому будущему, мы и не осознаём рисков, мы не боимся. Если же соответствующей мотивации в нас нет, то мы и не предпримем необходимых шагов, чтобы или этого будущего избежать, или к этому будущему подготовиться.

Такова на данный момент проблема всего человечества, а не только моя или ваша. Мы строим цивилизацию, которой ещё не было, но строим бодро и уверенно, потому что у нас нет опыта, как в такой цивилизации жить, как эта цивилизация повлияет на людей.

**Сейчас нам кажется, что люди останутся такими же. Да, руки-ноги, туловище, голова – всё, вероятно, должно остаться на месте. Но, как мы с вами уже знаем, поведение человека и состояние его мозга определяются средовыми факторами. А что, если они будут фундаментально другими?**

Например, захотят ли эти люди иметь детей? А если найдут способ производить их другим образом – клонировать и выращивать, абсолютно физически здоровых, в безопасных, созданных на 3D-принтере матках? А кто будет их воспитывать, как и какими они будут в результате?

Нечто подобное описывал в своём «Дивном новом мире» Олдос Хаксли. Но его герои, несмотря на все странности среды, – такие же люди, каких Хаксли знал лично, из своей жизни, из своей «эпизодической памяти», из 30-х годов прошлого века. Именно поэтому они способны у него, хотя бы отчасти, на глубокие чувства, сопереживание, ответственность.

И я уж не говорю о возможности генетического изменения людей, о возможности создания сверхлюдей, появление которых предрекал Стивен Хокинг в своей последней книге, а китайские учёные уже всю делают. И уж тем более я не говорю о возможности медицинского бессмертия.

Мы не можем представить, как это. И мы не можем знать, как поведут себя люди, зная, что они, в принципе, могут избежать смерти или, по крайней мере, очень существенно её отсрочить. А сколько это будет стоить? И на что будут готовы пойти люди, чтобы получить такого рода «эликсир жизни»?

Вы можете представить, как будете жить в таком мире? Я – нет, у меня нет ни одной идеи. Сейчас мне кажется, что я сам вряд ли буду за такую пилюлю бороться. Для близких – наверное, для себя – нет. Но я не знаю, как я буду думать об этом, когда кто-то из моих знакомых начнёт такие пилюли принимать.

Сейчас я могу предполагать, что если у меня будут какие-то существенные сбережения, то я в любом случае как-то справлюсь с новым временем, найду, так сказать, как устроиться и куда, прошу прощения, ездить в санаторий.

Ну а если и в самом деле война? И не такая, как мы видели в черно-белом кино или фантастических блокбастерах, а принципиально новая – с психотронным оружием, например, или кибервойна, приводящая к полному уничтожению инфраструктуры.

Что в этом мире тогда будут представлять мои «сбережения»? Какими они вообще должны быть и в чём храниться? Что вообще в этом мире будет являться ценностью, которую можно было бы обменять на еду, воду, тепло и какую-никакую безопасность?

## **ОНИ ЗАБЕРУТ НАШУ РАБОТУ**

Или вот, например, какими знаниями в этом новом, изменившемся мире нужно будет обладать, чтобы представлять собой ценность на рынке труда?

Техническими? Что-то очень сомнительно. Нет, нам, конечно, показывают фантастические фильмы про



суперхакеров, которые что-то там кодят и в войне с обезумевшим сверхсильным искусственным интеллектом даже его побеждают. Но понятно же, что это полная ерунда.

**Вся суть сильного искусственного интеллекта в том и состоит, что он сам будет себя кодить – развивать, изменять, подстраивать под задачи, которые., сам же, впрочем, себе и будет ставить. Соревноваться с ним на этом поприще будет абсолютно бессмысленно.**

Производственные задачи, инженерные машины точно научатся решать лучше нас. Стоит приглядеться, например, к компании Adidas, чтобы представить в общих чертах, как это всё будет происходить.

В 2015 году Adidas открыла в немецком городе Ансбах полностью автоматизированную фабрику по производству кроссовок. На заводе Speed factory, который одиноко стоит посреди кукурузного поля, вы не найдете цеха, где люди что-то шьют, крепят к подошвам и т. д.

Любой рутинный человеческий труд могут выполнить роботы, и они это уже делают – качественнее, быстрее и в конечном итоге дешевле.

По этой же причине производство, кстати говоря, всё активнее переносится из Китая на предприятия, поскольку рабочие на этих заводах всё равно уже не нужны, так что дешёвая рабочая сила перестала быть китайским конкурентным преимуществом.

Скоро, кстати говоря, не нужны будут и проектировщики этой самой обуви и вообще чего бы то ни было, что человеку может понадобиться.

Так, в 2017 году та же компания Adidas продемонстрировала в Берлине мини-заводик по производству фирменных свитеров из шерсти мериносо. Вы заходите в шоурум, с вас автоматически снимаются мерки, вы выбираете цвет, указываете желаемые характеристики фасона, и три вязальных станка берутся за дело. Свитер ваш!

Понятно, что скоро и в шоурумы можно будет не ходить, осуществляя замеры и выбор материала дистанционно. А принтеры, способные произвести любое изделие, которое может понадобиться вам в быту, будут, вероятно, находиться в

подъездах жилых домов – ну, чтобы совсем никуда не нужно было ходить.

**Когда кто-то начинает рассуждать о том, что искусственный интеллект не сможет создавать нечто креативное, он, во-первых, не знает, что искусственный интеллект это уже делает. А во-вторых, не переоценивайте человеческое восприятие: мы не нуждаемся в каком-то абстрактном «креативе», мы нуждаемся в том, что радует глаз.**

А то, что будет радовать наш глаз, искусственный интеллект, воспитанный на «больших данных», будет знать лучше любого человека. Причём для каждого потребителя он будет способен произвести что-то уникальное, радующее именно его глаз.

Остаются ещё, вроде бы, какие-то хитрые специальности – типа медицинской, да? То есть врачи будут нужны? Врачи для генно-модифицированных людей? Ну так себе, конечно, идея. Попытка засчитана, но критики не выдерживает.

Если медицинские технологии достигнут того уровня развития, который мы сейчас ожидаем, то понятно, что функция врача-человека будет сведена к минимуму.

Медицинский компьютер IBM Watson, который уже и сейчас поражает своей диагностической эффективностью, будет способен на основе всех самых современных научных данных (я подчёркиваю, всех, а не только тех, что удерживаются в отдельной голове конкретного врача-человека) системно оценивать все возможные параметры организма.

Какая-нибудь ещё умная машина, созданная производителями диагностической техники, выучившаяся на Big Data (этим сейчас очень активно занимаются), сможет значительно лучше врача-человека выявлять любую патологию – хоть опухоли на снимках, хоть тромбы в сосудах. А потомок современного уже нам хирурга-робота Da Vinci легко и бесшовно, надо полагать, всё это и порежет, и подправит.

Наконец, фармацевтические гиганты создадут искусственный интеллект, который будет способен создавать индивидуальные молекулы для каждого пациента. Не лекарства общего пользования, как сейчас, а именно те

химические молекулы, которые необходимы, чтобы решить конкретную проблему, возникшую в организме.

Какой врач-человек сможет с таким индустриальным монстром конкурировать? Так что даже если генной модификацией не всякую болезнь можно вылечить, то подлатать что-то в организме, что поломалось, врач-компьютер подлатает лучше любого врача-человека.

Психологи, может быть, понадобятся? Ну так они и сейчас уже не слишком работают по специальности – так, читают нотации клиентам. К сожалению, большинство клиентов уже и вникнуть-то толком не могут в сложные психологические конструкции, они даже поведение своё рефлексиируют с трудом. Сейчас главный запрос у клиента на чёткие инструкции – что делать, как делать? А уж тут-то боты точно лучше справятся, на основе-то Big Data.

Так что роботы в будущем ожидаются, а вот работа для нас – нет.

Стоп, но если память такова, что я не могу бояться будущего, не имея соответствующего опыта в прошлом, то что я сейчас тут делаю, о чём пишу? Интересно, правда?

К сожалению, всё до тривиальности просто и никаких повреждений мозга у меня пока что нет. Просто в моём жизненном опыте есть история одной большой трансформации.

Моя жизнь началась в скромном, без излишеств мире, но в котором всё было стабильно и казалось невероятно надёжным, вечным, навсегда. А потом всё это «надёжное» и «незыблемое» рухнуло (впрочем, это мы сейчас так говорим – «рухнуло», а тогда всё это как-то незаметно и плавно скатывалось куда-то непонятно куда).

Крушение СССР привело к тому, что мы все тогда вдруг оказались в другом мире, в другой реальности, где всё было по-другому – свободный рынок, частная собственность, выборы власти и полное отсутствие былой защищённости. Сильная была трансформация, нечего сказать. И пошатало тогда, подёргало, побило.

У меня этот опыт есть. В моей эпизодической памяти есть воспоминания – мирного благополучия, потом большого

стресса, связанного с переменами, и достаточно долгий затем путь к возвращению утраченного когда-то благополучия в новое.

Да, о такой роскошной жизни, которая у меня есть сейчас, я в свои детские советские годы и мечтать не мог. Представить не мог, что такое вообще возможно, что такое в принципе с людьми бывает. Но личное благополучие, как мы с вами уже знаем, относительно.

Поэтому для моей психики было так: хорошо-нормально – очень нехорошо – хорошо-нормально. То есть она знает, что за хорошо-нормально может последовать и «очень нехорошо».

Но насколько серьёзным был тогда для нас этот переезд из СССР в Россию? Серьёзным, безусловно. Психологические последствия этого переезда я потом в десятках, наверное, научных работ описывал.

Однако же, во-первых, весь остальной мир тогда оставался на месте, во-вторых, у нас была надежда, что как раз к такому миру мы и движемся. Ну и, в-третьих, разве можно сравнить смену одной политической формации на другую со сменой самого способа существования, который, судя по всему, нас ждёт?

**Всё, что я могу, – это, порывшись в своей эпизодической памяти, найти там что-то «отдалённо напоминающее» то, что, как мне кажется, может меня ждать в будущем.**

Но, по крайней мере, у меня хотя бы *такая* эпизодическая память есть на *такую* трансформацию – я хотя бы краешком её застал. Но что делать тем, кто тот переезд уже не помнит?

У большинства молодых и относительно молодых людей, которые как раз сейчас и размышляют о том, чем им заниматься и к чему себя в этом мире приладить, мозг помнит другую последовательность, не такую, как моя.

В их эпизодической памяти такая история: всё плохо – лучше – ничего так...

Поэтому когда кто-то из них спрашивает меня:

– А что мне делать-то?

Я только удивлённо могу пожать плечами:

– Как что?! Работать. Очень сильно и очень много работать! Тогда хоть на что-то можно рассчитывать.

В ответ уже мой собеседник пожимает плечами: – Работать? Ну, хотелось бы интересного чего-нибудь...

И вот мы такие смотрим друг на друга оба два: я в полном недоумении, как можно быть настолько недальновидным, инфантильным и непредусмотрительным, а он вообще про другое – у него в эпизодической памяти есть только «плохо» и «хорошо», «прикольное» и «не прикольное».

То есть, по сути, он спрашивает меня: «А где тут есть что-нибудь прикольное?» Я же ему такой в ответ: «Беда, катастрофа, беги быстрее!» И он думает в этот момент, что я считаю, что «бегать» – это прикольно, а ему «бегать» не прикольно, поэтому – ну чем я могу ему помочь?.. Ничем, вроде как.

То, что для меня «бегать» – это вообще не прикольно, но «надо», ему не понять.

## **Твоя доминанта**

Мироощущение предопределяется направлением внутренней активности человека, его доминантами!

Каждый видит в мире и людях то, чего искал и что заслужил.

И каждому мир и люди поворачиваются так, как он того заслужил.

### **АЛЕКСЕЙ АЛЕКСЕЕВИЧ УХТОМСКИЙ**

Модная сейчас тема – поговорить о том, как развивать память. Действительно, мы всё больше и больше погружаемся в какую-то тотальную амнезию.

Дело в избыточной когнитивной нагрузке, которая обусловлена гиперинформационной средой, в которой мы все с вами оказались.

Всё меньший и меньший процент от потребляемой нами информации остаётся у нас в памяти. Дело в механике формирования долгосрочных воспоминаний.

Чтобы что-то запомнить, нам необходимо:

- во-первых, повторение того, что мы узнали;
- во-вторых, время покоя, для того чтобы мозг успел обработать полученную информацию и включить её в существующие уже в нём системы знаний.

Но у нас нет времени на повторение чего бы то ни было, потому что мы находимся под постоянным прессингом всё поступающей и поступающей новой информации.

Мы в каком-то смысле подобны лошади Мюнхгаузена, пытающейся напиться, тогда как вторая половина тела у неё просто отсутствует и вся выпитая ею вода тут же выливается.

И на этом фоне отчётливо проступают важные характеристики памяти, которым, возможно, мы бы и не придали должного значение, если бы вдруг не оказались в таком положении, как сейчас.

Думаю, вам приходилось удивляться тому факту, что вы почему-то запомнили какие-то совершенно малозначительные

факты произошедшего или прочитанного, а вот всё важное, наоборот, упустили.

Но вы ведь имеете в данном случае дело лишь с вашей сознательной оценкой ситуации: это вашему сознанию кажется, что то, что вы запомнили, – ерунда, а то, что не запомнили, – крайне значимо.

Возможно, для сознания это и так, но запоминает-то информацию не сознание, а мозг, который в этом деле движим своими мотивациями. Её Величество может про значимость информации думать всё что ей заблагорассудится, мозгу на это наплевать.

**Таким образом, если анализировать то, что мы запоминаем, не прикладывая к этому каких-то специальных сверхусилий, а естественным, так сказать, образом, то можно узнать, что нас мотивирует или волнует, что для нас и в самом деле важно.**

И раз уж мы с вами обречены на свой мозг, то, может быть, хотя бы эту его особенность мы как-то сможем использовать во благо.

### **Упражнение: ЦЕНТР ТЯЖЕСТИ**

Задача этого упражнения – найти область знаний и практик, которые по каким-то причинам находят в вас отклик.

Заведите себе блокнот, что-то вроде дневника. И каждое утро записывайте в него то, что помните о вчерашнем дне. Не сами события-действия, а что-то, что вам почему-то показалось в них значимым, что просто запомнилось.

Потратьте на это неделю, а то и две.

Теперь возьмите большой лист бумаги и выпишите на него основные пункты. Не составляйте из них списка, расположите эти, так скажем, кейсы по группам, которые ощущаются вами как относящиеся к одному какому-то смыслу, имеют, так скажем, общее по сути.

Найдите названия для этих получившихся у вас блоков информации.

Есть риск, что ваш мозг пытается склонить вас к каким-то безобразиям, безрассудствам и прочему самовредительству (к сожалению, этого нельзя исключать). Но если так, то, конечно, надо про это подумать отдельно и желательно с помощью

профессионала. Но если в вашем случае я подул на воду, то и замечательно.

Теперь составьте список занятий, которые составляют основную часть вашей деятельности в течение обычного дня (если вы делали упражнение «Найди в себе силы», то у вас уже даже такой список должен быть).

Что ж, нам осталось сопоставить:

- то, что вы делаете обычно, на что привычно тратите своё время и силы;

- и то, к чему вас пытается склонить ваш мозг, если верить проведённой вами систематизации ваших спонтанных запоминаний.

Итак, что у вас получилось? Есть три возможных варианта:

- ваши регулярные действия никак не пересекаются с интересами вашего мозга;

- пересекаются, но лишь частично и ситуативно;

- пересекаются в значительной степени.

Если последний вариант – можно вас поздравить! Осталось лишь признаться себе в этом: то, чем вы занимаетесь, и есть то, что ваш мозг, и в самом деле, считает ценным и важным.

Если же у вас один из первых двух вариантов – тут есть о чём подумать.

Возможно, для того чтобы сблизить вашу регулярную деятельность с тем, что вам и в самом деле хочется, то есть попробовать усилить соответствующую информационную доминанту.

## **ОДИН ИЗ ТРЁХ ЗАКОНОВ МОЗГА**

В книге «Законы мозга» я подробно описываю три базовых механизма нашей психики, которые были открыты ещё до того, как нашли своё строгое научное подтверждение теми методами, которыми обладает современная наука.

Эти три принципа:



- принцип «динамического стереотипа» (И. П. Павлов);
- «принцип доминанты» (А. А. Ухтомский);
- принцип «отношения знак – значение» (Л. С. Выготский).

Та жизнь, которую мы живём, – это один большой «динамический стереотип», который состоит из множества небольших «динамических стереотипов», и какие-то из них отвечают за вашу повседневную деятельность.

Принцип «отношения знака и значения» объясняет, почему мы зачастую живём не той жизнью, которой бы хотели.

Если совсем просто, то это отношение интересов коры и установок подкорки, которые бывают у человека настолько запутаны, что он или не может в полную меру реализовать свой потенциал, или, даже реализуя его как-то, плюс-минус, – не может принять себя, свои наклонности, которые кажутся ему «неправильными», «недостойными» и т. д.

«Принцип доминанты» определяет наши приоритеты. Идеально, если бы с нашими доминантами дела обстояли так же, как они по умолчанию обстоят с нашим системным динамическим стереотипом, который раскладывается на множество других.

**К сожалению, «доминанты» обслуживают самые разные наши интересы, которые зачастую не очень-то и согласуются между собой.**

Например, у вас могут быть какие-то желания, которые вы, по здравому рассуждению, считаете недостойными грандиозной фигуры вашей личности.

И те желания, и эта фигура – это доминанты, то есть, по сути, те ваши внутренние силы, которые ваш мозг способен собрать под ту или иную задачу.

В результате вы находите в себе силы и для того, чтобы поддаться искушению, – например, захомячить какую-нибудь сладкую булочку, и для того, чтобы после этого пойти в спортзал.

В одном случае вами двигала одна доминанта, в другом – уже другая, а потом, понятное дело, будет третья, четвёртая и пятая.

И так, сменяя друг друга, а точнее, передавая вас друг другу как эстафетную палочку, они кидают вас из стороны в сторону, а тот самый, допустим, желанный вами вес так и остаётся несбыточной мечтой.

Если бы все ваши доминанты подсобрались в одну, вот это была бы сила, конечно. Но если то одна, то другая делает с вами то пару шагов вперёд, то три шага назад, то от такой эквилибристики толку, конечно, будет немного.

**К счастью, согласно Алексею Алексеевичу Ухтомскому, особенность нейрофизиологической доминанты как раз в том и состоит, что она способна стать гегемоном и подчинить себе все прочие нервные центры (точнее, завладеть, так сказать, их силой).**

В результате такая доминанта сделает вашу деятельность максимально целостной и целенаправленной. И возможно, вы даже узнаете, что такое феномен «потока», о котором Михай Чиксентмихайи рассказывает в своей одноимённой книге, или что такое феномен «на марше», который я описываю в книге «Складка времени».

Для того чтобы наш мозг был способен создать мощную доминанту, необходимо соблюсти определенные условия. Какие же?

**Если попытаться представить себе, что такое доминанта на клеточном уровне, то точнее всего будет сказать, что это одновременное и комплексное возбуждение значительного количества связанных друг с другом нейронов.**

Причём у нейронов есть свойство, лаконично сформулированное блистательным Дональдом Хеббом – создателем теории нейронного обучения: «Нейроны, которые разряжаются одновременно, связываются друг с другом».

Проще говоря, если мы хотим, чтобы наш мозг создал мощную и дееспособную доминанту, необходимо связать большое количество нейронов друг с другом, а для того, чтобы они друг с другом связались, их надо заставить активизироваться одновременно.

Возможно, звучит несколько сложновато, но на самом деле ничего сложного тут нет. Вот я приводил вам пример

того, как заставил себя обучаться медицине, хотя сама по себе медицина как таковая была мне не слишком интересна.

Стало ли моим единственным приобретением от этой практики то, что я на отлично сдал все выпускные экзамены? Нет, было и ещё кое-что...

Как вы, возможно, помните, я нашёл способ, каким приаттачить, так сказать, свой интерес к психиатрии – к тем дисциплинам, которые мне необходимо было изучать по общей медицинской программе.

В каждой из них я искал то, что имеет или непосредственное отношение к психиатрии, которой я собирался посветить жизнь (допустим, анатомия центральной нервной системы в рамках анатомии как таковой).

Или если речь шла, например, о сугубо терапевтических специальностях, то я сосредоточивался на психологии больного человека, его психологическом состоянии, анализировал его поведение в связи с болезнью и т. д.

Таким образом, я не только увеличивал количество раз, когда я думал о сфере, связанной с моей будущей специальностью, но и как бы прибавлял в мою психиатрическую доминанту нейроны, выученные, грубо говоря, в соматической медицине (звучит, конечно, несколько нелепо, но позволим себе это упрощение).

Так или иначе, но мое параллельное развитие в области психосоматики и медицинской психологии<sup>[15]</sup> в конечном итоге приводило к тому, что доминанта ценности психиатрии как таковой и психотерапии в частности во мне постоянно возрастала.

Встаёт вопрос, как человек может увеличить свою доминанту в том или ином деле? Вполне возможно, что благодаря упражнению «Центр тяжести» у вас обнаружилась какая-то склонность, которая подспудно заявляет вам о себе.

Но, если она ещё не стала мейнстримом вашей жизни, то, видимо, ей не хватает силы. То есть доминанта есть, но она ещё не захватила ваш мозг настолько, чтобы оправдать своё гордое имя – «доминанта».

Как же ей помочь? На самом деле в этом нет ничего сложного. Сколько бы я ни ругал цифровой мир, в нём есть

одна несомненная прелесть – доступность информации.

Конечно, есть дешёвая информация, которая вам предлагается рекомендательными сервисами и на которой можно зависать часами – юмористические ролики какие-нибудь, бугагашечки, сериальчики, киношки и т. д.

Но в том же интернете есть и профессиональная, осмысленная информация по теме, которая вас, возможно, и в самом деле волнует.

Впрочем, даже если какая-то тема вам кажется интересной, это ещё не значит, что вы будете в ней детально разбираться. Как правило, чем глубже вы куда-то погружаетесь, тем материал сложнее, тем больше искушение переключиться на что-нибудь более простое, незатейливое.

Так проявляет себя эффект «когнитивной нагрузки».

## **КОГНИТИВНАЯ НАГРУЗКА**

Два психолога-исследователя, Боба Шив из Стэнфордского университета и Александр Федорихин из Университета штата Иллинойс, придумали весьма элегантный способ проверить, чем определяется наша способность сохранять так называемый самоконтроль.

Они пригласили людей принять участие в эксперименте, который участники считали проверкой памяти. Одна часть испытуемых оказалась в комнате, где их просили запоминать короткие числа – например, 42, 39, 76, 15 и т. д. Другие попали в комнату, где требовалось запоминать длинные, семизначные цифры – 1849309, 7087403 и т. д.

Запоминание длинных чисел, а порог нашей кратковременной памяти как раз  $7 \pm 2$ , приводит к выраженной «когнитивной нагрузке». На автомате и автопилоте такой фокус не проверить, надо сильно напрягать голову.

Потом испытуемым сказали: «А теперь пройдемся в буфет с закусками. Вы сможете передохнуть и подкрепиться».

Среди закусок предлагались шоколадные кексы и фруктовые салаты. И что же происходило в буфете?

Люди, испытывавшие перед этим большую когнитивную нагрузку из-за необходимости запоминать семизначные цифры, гораздо чаще выбирали именно шоколадные кексы. И что важно – включая тех участников эксперимента, которые перед этим уверяли, что они на диете и следят за своим весом.

Что это значит? А буквально следующее: когда вам приходится сильно напрягать корковые отделы мозга, происходит быстрое их истощение. В результате они теряют способность контролировать подсознательные (подкорковые) импульсы, а там, как мы знаем, живёт эволюционно детерминированный императив: «Видишь калории? Жри!»

То есть когнитивная нагрузка приводит не только к тому, что вы банально устаёте, но и к тому, что в вашем мозгу происходит перераспределение сил: более примитивные, глубокие, эволюционно более древние импульсы берут в нём верх над всеми прочими.

### **Упражнение: ИНФОРМАЦИОННАЯ ДОМИНАНТА**

Для того чтобы не попасть на эту уловку мозга, желающего постоянно вас куда-то перенаправить, где циферки покороче, определите себе в сутках час, когда вы будете изучать материал по той самой теме, которая почему-то вас увлекла.

- Начните с самых простых вещей: какие-то статьи по теме, ролики на YouTube, журналы специальные, книги. Ничего больше не надо делать – просто читайте, смотрите. Дайте вашему мозгу приглядеться к теме, которая вас заинтересовала, пусть он её распробует.

- По мере того как почувствуете себя более-менее свободно ориентирующимися в материале, начинайте выписывать в отдельный блокнот какие-то термины, понятия, определения, показатели. То есть помогите вашему мозгу зафиксировать понятия, которые концептуализируют соответствующую тему.

- Наконец, когда соответствующие термины вами освоены и вы более-менее понимаете, чем, например, свопы отличаются от спредов (если вы углубились в тематику работы биржи), барокко от рококо (если, допустим, вы приглядываетесь к дизайну), кето-диета от фастинга (если вы

решили совершенствовать себя в направлении лайфстайл), вы можете переходить к более сложной интеллектуальной работе – созданию факт-карт (технологии, описанной в книге «Чертоги разума»).

Час времени в сутки – это ничто для вашего графика. Но этот час, возможно, позволит вам качественно изменить вашу жизнь. Мотивация без должного содержимого памяти – ничто. Мотивации нужно на что-то опираться в вас, а это знания, информация.

**Информационная доминанта – это способ, который позволяет вам, используя новые вводные, пересобрать разрозненные знания о предмете, которые уже есть в вашем мозге, превратив их в целостную функциональную систему.**

И пусть эта система не будет настолько вами осознана и концептуализирована, чтобы вы могли тут же встать за кафедру и читать обучающий курс по соответствующей проблематике.

Но она будет в вас, в вашем мозге (что иногда даже куда важнее!) питаться его силой и сама начнёт рисовать вам тот самый «акцептор результата действия», то потребное будущее, о создании которого психикой рассказал нам ещё Пётр Кузьмич Анохин.

## Реальность катастрофы

Ему привелось увидеть поверженным в прах то величие, которому он поклонялся, и пережить крушение всех своих упований.

Казалось бы, он довольно наказан, однако худшее у него впереди.

### **ДЖОН РОНАЛЬД РУЭЛ ТОЛКИН**

На протяжении веков человечество мотивировали власть, секс и страх.

Однако в горизонтально устроенном обществе само ощущение власти становится невозможным. Власть – это же не формальный атрибут, власть – это ощущение. Именно этого ощущения и ищет субъект, стремясь к какому-то формальному статусу, к тому же «успеху».

Но сейчас знак равенства между «успехом» и «властью» словно исчезает. Если раньше вы могли рассчитывать, что пусть не сразу, но хотя бы с возрастом вас наконец начнут воспринимать всерьёз и относиться к вам с уважением, прислушиваться к вам, то теперь и эти мечты следует отставить.

**В мире, где каждый прав, где любое «личное мнение», сколь бы идиотским оно ни было, не может быть оспорено, потому что это бы являлось посягательством на «права и свободы», власти больше не может быть – ни фактической, ни символической.**

Таким образом, иерархический инстинкт, на котором всегда прежде держалось западное общество (про Восток я сейчас не говорю, там есть свои особенности), перестал быть мотиватором для большинства людей.

Он всё ещё работает в высоких, так сказать, слоях социальной атмосферы, но и там, надо признать, теряет былую силу. Власть, даже официальная, государственная, становится всё более комичной, всё более нелепой и театрализованной.

**Про секс же, в эпоху Tinder и Badoo, и вовсе говорить нечего. «Запретный плод» стал настолько доступен,**

**насколько тривиален, настолько малоценен, что говорить о нём как о мотивирующей человека силе просто смешно.**

Прежде сексуальность напрямую ассоциировалась с браком, а вступить в брак – это ведь была целая история. Роднились семьи, все должны были убедить всех, что и жених, и невеста соответствуют статусу, имеют достаточный уровень благосостояния, образования и т. д. и т. п.

Иначе «он/она тебе не пара», и конец дискуссии. И я уж не говорю о более архаичных традициях – с выкупами, придаными и т. д.

Секс без брака был возможен, но рискован. Его приравнивали фактически к порче имущества – что с девицей, не состоящей ещё в браке, что с женщиной, находящейся в законном браке с другим мужчиной.

Так что общество долгое время обеспечивало строгое ограничение на возможность удовлетворения половой потребности. В результате её ценность возрастала, как и всякого дефицитного товара.

Но те времена закончились, а появление на общественной сцене асексуалов – людей, которые определяют себя как не имеющих полового влечения, – не свидетельствует о том, что людей без выраженной половой потребности в популяции стало больше (мы не знаем точно, сколько их было, может быть, их число вовсе и не выросло).

Нет, просто то, что люди стали свободно говорить о том, что они не испытывают сексуального влечения и не тяготеют этим, – это просто симптом общей девальвации ценности сексуальности в нашем массовом сознании: теперь вы можете демонстративно не хотеть сексуальных отношений, и это нормально.

## **СЕКСУАЛЬНОЕ БУДУЩЕЕ**

Филипп Зимбардо, который раньше запугивал нас своими «тюремными экспериментами», заканчивает карьеру куда более «ужасной» трагедией – он провёл исследование и написал книгу «Мужчины в отрыве», где показал, что мужчины косяком устремились из супружеских постелей в



порнографию, ставшую теперь такой качественной, такой многообразной и такой доступной.

Мы стоим на пороге фундаментального изменения в отношениях между полами. Прежде это всегда была интрига, которая требовала от представителей полов играть определенные роли, соблюдать определенные ритуалы.

Всё это последовательно вело потенциальных партнёров к отношениям, где, опять-таки, реализовывались предельно стандартизированные поведенческие стратегии, созданные культурой: научившись ещё в детстве «играть в свадьбу», взрослые дотягивали и до «золотой».

Но сейчас интрига утеряна. Молодые люди начинают насыщенную сексуальную жизнь с порнографией в юном ещё весьма возрасте, формируя таким образом специфическую «сексуальную фиксацию» – порно модели возбуждают их теперь больше, нежели реальные, живые половые партнёры.

В Международную классификацию болезней нового, одиннадцатого пересмотра планируют ввести термин – «цифросексуалы». Предполагается, что цифросексуалы будут определяться как люди, которые не могут получить достаточное сексуальное удовлетворение без привлечения цифровых средств.

И честно говоря, я даже не знаю, окажется ли этот термин сразу в графе «разновидность нормы», где сейчас находятся гетеросексуальность, гомосексуальность и бисексуальность, или какое-то время он ещё будет всё-таки считаться патологией. Боюсь, впрочем, что массовость распространения этого типа сексуальности в любом случае достаточно скоро принудит ВОЗ относиться к ней как к норме.

С появлением 3D-порнографии, VR-порнографии и хитроумных приставок к соответствующим частям тела – естественному сексу, скорее всего, придёт конец<sup>[16]</sup>. Чем терпеть рядом капризы и негатив живого, и уже потому неидеального любовника, куда удобнее будет развлечься с виртуальным партнёром, который отработает, так сказать, на все сто.

Прежние отношения между полами могут кому-то, например феминисткам, не нравиться (честно говоря, меня они тоже не слишком радуют – слишком уж неадекватны времени).

Но в них, в чём их плюс, были встроены достаточно чёткие форматы поведения – мужчинам и женщинам было понятно, как в это играть.

Вот совсем грубая формула. Допустим, женщина обижается, недовольна, расстраивается – мужчина должен её успокаивать и защищать. Мужчина совершает подвиг, проявляет силу воли. Что должна делать женщина? Женщина должна восхищаться им и чувствовать себя счастливой, «как за каменной стеной».

Ну и так далее. Роли выучены, розданы – занимайтесь!

Но теперь всё иначе. Гендерные роли стали какими-то стёрто-смазанными.

Как должна вести себя женщина, если мужчина обижается и расстраивается? Что, надо признать, случается теперь сплошь и рядом. Успокаивать и защищать? А если женщина демонстрирует мужество, мужчина должен быть счастлив – так получается? Но даже если это ок, это нигде не прописано, дети в такие игры ещё не играли.

Как результат – целое поколение молодых людей фактически воспитывается на реалити-шоу «Дом-2», где по крайней мере хоть какие-то форматы межполовых отношений демонстрируются, хоть какие-то ролевые модели предлагаются (сразу, видимо, стоит оговориться, что и от них я тоже не в восторге).

Сложно понять, какая такая сила способна остановить центробежные силы, раскидывающие представителей полов в разные стороны. А если так, то мы уже больше не можем рассчитывать на «половой инстинкт» как на естественный внутренний мотиватор.

Так что же нам остаётся? Глядя на схему функциональной системы, разработанную Петром Кузьмичом Анохиным, мы видим там надпись «мотив», но если в «памяти» – одни сплошные «не хочу», «не интересно», «не клёво», «не торкает» и тому подобные тезисы, то на чём наш мотив, так сказать, может ещё разжечься?

Только страх остаётся всё ещё потенциально ресурсным мотивирующим чувством. Но мы и бояться-то толком перестали – вот ведь в чём дело. «Лишения и невзгоды»,

«через тернии к звёздам», «чтобы не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы» – всё это уже анахронизмы.

Когда запросы падают, а они падают у подавляющего большинства людей, залипших в интернете: и терять им нечего, и будущее их уже не пугает, потому что: как-то же справлялись до этого? Плюс к этому и индустрия развлечений не даёт скучать, чего беспокоиться? Всё нужное – хлеба и зрелищ – есть.

**Прежде потребность другим людям была абсолютно приоритетной задачей, потому что приравнивалась к задаче выживания.**

При выборе профессии ключевым фактором была именно её востребованность при любых жизненных обстоятельствах – что бы ни случилось, «всегда прокормит», «всегда будет нужна».

Но если вы сейчас спросите молодых людей – не боятся ли они, что с их знаниями и навыками будут никому не нужны, они просто не поймут, о чём идёт речь. Ведь они уже сейчас никому не нужны.

Они приучены считать себя непреходящей ценностью, потому что такова сейчас базовая парадигма воспитания, но при этом никто из них не ощущает себя нужным, востребованным, необходимым.

Они просто ценны сами по себе. Как такое можно напугать? Чем?

## **НЕДООЦЕНИЛ АДАПТИВНОСТЬ**

В 1965 году выдающийся мыслитель, социолог и футуролог, автор «волновой теории» прогресса Элвин Тоффлер опубликовал в журнале "Horizon" статью, где предсказал «шок будущего».

Шок будущего, или футурошок, – это, по мнению Тоффлера, неизбежная защитная психологическая реакция человека или общества на стремительные и радикальные изменения в мире, вызванные ускорением темпов технологического и социального прогресса.

В этой статье, а также одноимённой книге «Футурошок», вышедшей в 1970 году, Тоффлер последовательно изложил свою концепцию будущего, с которым человечество, скорее всего, не сможет совладать.

подавляющее большинство его прогнозов уже сбылись, каким-то ещё только предстоит сбыться, но в отношении «шока», как мне кажется, он ошибся.

Элвин Тоффлер предполагал, что человек, застигнутый врасплох технологической цивилизацией, столкнётся с пределом своих адаптивных возможностей.

«Шок будущего, – писал он, – поражает психику. В то время как тело разрушается под напряженным воздействием окружающей среды, перегруженный “рассудок” не способен принимать адекватные решения. При беспорядочных скачках механизмов изменений мы не только можем подорвать здоровье, отчего уменьшится степень адаптации, но и утратить способность рационально реагировать на эти изменения».

По форме Тоффлер не ошибается – человечество и правда не знает, как реагировать на изменения. Но проблема, на мой взгляд, в другом: **человечество не находится в шоке, наблюдая скорость перемен, нет, оно банально ослепло, оно просто перестало их замечать.**

Я ещё помню, когда по телевизору показали прототип лазерного диска, который, как предполагалось, сможет хранить на себе аж часовую музыкальную запись! Я ещё помню, какой нелепой казалась идея мобильного телефона. Носить с собой телефон? Зачем? Что это будет?

А ещё я помню, как звонил на пейджер. Или как нас вынудили подключить на рабочем компьютере интернет, потому что распоряжения из Комитета по здравоохранению стали рассылать по электронной почте. Это, стыдно признаться, казалось каким-то верхом бессмыслицы.

Наконец, я помню, как первый iPhone, привезённый мне как эксклюзивный подарок из Америки, год провалялся в ящике моего рабочего стола, потому что я никак не мог взять в толк, какой смысл в этой штуковине. То есть то, что это телефон, я понимал, но зачем таскать с собой такую большую игрушку?

Но помню ли я всё это на самом деле? Честно говоря, я уже не понимаю, как можно обойтись без компьютера и его программ, Wi-Fi, интернета, электронной почты, навигатора, облачных хранилищ... С вами не так?

Я музыку не смогу послушать, если у меня забрать телефон. Где она ещё может быть? В радио. Но у меня дома больше нет радио! Обычного, а не в навороченном тюнере. Я десять лет отработал на телевидении, но у меня в панели нет телевидения, нужно, вероятно, загрузить какое-то приложение.

У меня есть аккаунты в Instagram, YouTube, Facebook и далее по списку, и хотя я сам их не веду, а лишь готовлю для них материалы, я не понимаю, как иначе коммуницировать с аудиторией. Голубиной почтой? Ну нет, это глупость какая-то. Так куда удобнее!

Испытываю ли я от этого какой-то шок? Нет. И вы не испытываете. **Мы так быстро привыкаем к технологическим новинкам, потому что их делают всё более и более органичными – удобными, естественными, комфортными.**

Телефон словно бы сам ложится вам в руку, если нужно убрать какую-то информацию – просто смахните её. Скоро мы уже сможем смотреть друг на друга через очки, в линзах-экранах которых будет высвечиваться информация о том, с кем мы разговариваем и что нам имеет смысл ему ответить.

Всё будет так удобно, что мы не сможем понять, как вообще можно было без всего этого обходиться.

А ещё через паузу какой-нибудь Google, например, предложит нам разместить под кожей чип, через который информация сможет сразу поступать в наш мозг. И мы все, строем, пойдём на эту операцию практически не задумываясь.

Тоффлер предсказывал, что человечество может погибнуть, но не оттого, что нефть закончится, не от ядерной зимы или экологической катастрофы, а потому что люди «не выдержат психологических нагрузок». Сомнительно, правда?

Нет, мы оказались удивительно адаптивны к технологиям, если их правильно паковать и к нам прикручивать. Так что проблема, как оказывается, не в том, что мы можем не пережить технологического шока (мы его даже не чувствуем), а в том, что мы перестанем чего-либо бояться в принципе.

Если всё то, о чём я сейчас рассказываю, в вас хоть как-то отзывается, а желание мотивировать себя у вас реальное, непоказное, то давайте попробуем написать себе письмо из будущего. Для этого, впрочем, вам потребуется определенная подготовка. Прошу меня за это простить.

### **Упражнение: ПИСЬМО ИЗ БУДУЩЕГО, 2045 год**

Возьмём за точку отсчёта 2045 год, когда, если верить Рэю Курцвейлу, мир полностью и навсегда изменится, причём так, что представить себе это совершенно невозможно (именно это и означает слово «сингулярность» в термине «технологическая сингулярность»).

Итак, 2045 год. Мне в 2045 году будет 71 год. А вам? Посчитайте.

Первое, что мы должны сделать, это попытаться представить себе мир в 2045 году. Конечно, до технологической сингулярности, при всём уважении к Курцвейлу, будет далековато. Но каким-то он, этот мир, будет.

Вы можете в качестве справочника воспользоваться моей книгой «Четвёртая мировая война», можете почитать что-то другое – Юваля Харари, например, «HomoDeus: Краткая история будущего» или Джеймса Баррата «Последнее изобретение человечества».

Есть ещё Мартин Форд с прекрасной книгой «Технологии, которые изменят мир», Герд Леонгард – «Технологии против человека» или сборник «Мегатех. Технологии и общество 2050 года в прогнозах учёных и писателей».

Вам необходимо представить себя в этом мире для начала победителем.

Всё лучшее, что могут подарить человечеству технологии, у вас есть – здоровье, молодость, развлечения и т. д. и т. п. Представьте, где будет находиться ваш дом и каким он будет, каким будет ваш досуг, кто вас будет окружать в этом раю и чем они будут заниматься.

Теперь сделаем небольшое уточнение. К этому моменту в мире живёт около 10 миллиардов человек, и каждый из них хочет иметь неограниченный доступ к тем благам, о которых вы узнаете из этих книг.

То есть уровень конкуренции – огромный, а ресурсы ограничены. Мир окончательно поделится между богатыми и бедными, а сливки достаются только сливкам, и вы не из их числа.

Представьте свою жизнь теперь: чем вы можете заниматься, на что вы будете жить, где вы будете жить, с кем вы будете жить. Подумайте о том, что это будут за люди, которым досталась *такая* жизнь.

И вот теперь беритесь за письмо. Напишите его себе – из этого кажушимся таким далёким 2045 года...

Что вы думаете о том, чем занимаетесь сейчас? Что вы думаете о том, что должно быть для вас сейчас важно, а важным не является?

Может быть, вам вспомнятся возможности, которые вы упустили? Или люди, с которыми вы могли вместе двигаться вперёд и развиваться?

Напишите, заклейте в конверт и уберите в стол. Прочитайте, когда в следующий раз задумаетесь об «успехе» или о «смысле жизни».

## Заключение

Желание – есть не что иное, как страстная сторона мысли.

### **ИВАН МИХАЙЛОВИЧ СЕЧЕНОВ**

Вот и подошла к завершению вторая «Красная таблетка». Не знаю, как она вам на вкус... Возможно, была горьковатой. Но это я специально.

Существуют тысячи книг, которые рассказывают, как всё прекрасно и изумительно, и надо только взять захотеть-помечтать – и всё получится. Думаю, что такие духоподъёмные книги кому-то даже нравятся. Нравятся – и хорошо, помогают – и замечательно.

Но я обращаюсь к другому читателю – критичному, думающему, готовому смотреть правде в глаза. Потому что именно за такими людьми, я уверен, будущее. Да и мне в этом будущем хочется быть именно с такими людьми.

Мой любимый вопрос, и он же главный вопрос методологии: «Что происходит на самом деле?» И сколь бы сложным, неприятным, нелестным ни был ответ, он лучше, чем самые сладкие заблуждения. На заблуждениях жизнь не построишь.

Как-то она, конечно, слепится, эта жизнь, даже если ничего с ней не делать. Но, боюсь, что не та это жизнь, которую нормальный человек хотел бы прожить.

С другой стороны, я точно знаю, что нельзя человека заставить что-то хотеть, принудить его к чему-то стремиться, побудить его что-то делать и двигаться куда-то дальше, если в нём нет соответствующего желания.

Но «желание, – как говорил Иван Михайлович Сеченов, – есть не что иное, как страстная сторона мысли», и вот именно на неё, на мысль, на умение думать я и продолжаю рассчитывать.

Да, мы управляемы нашим мозгом, но наше мышление – это тоже он. Оно происходит в мозге и перестраивает его. Если там собираются нужные делу интеллектуальные объекты, то и дело начинает двигаться.



Это, конечно, не та «сила воли», на которую мы по старинке рассчитываем, – мол, ух, мы им всем! Нет, тут процесс куда более тонкий и сложный, часто постепенный, долгий. Но этот путь у нас есть – думать, развивать навыки мышления и тем самым менять самих себя.

Именно поэтому мой основной научный интерес сейчас – те самые механизмы мышления, способы создания сложных интеллектуальных объектов. Я надеюсь, что последовательная работа в этом направлении позволит нам таким образом найти ключи к нашим собственным мозгам.

Уж больно они нужны, эти ключи.

Не знаю, как вам ваши, но мне мой мозг не нравится. Когда я говорю, что мы обречены на собственные мозги, – я говорю в первую очередь про свой собственный мозг. Я знаю его ограниченность, знаю его слабости, у меня вообще к нему куча вопросов (хотя это, конечно, и забавно звучит).

Почему же я так недоволен? Потому что задачи, которые перед нами ставит время, требуют не просто хороших мозгов, они требуют супермозгов.

Не раз я говорил, что очень люблю Стивена Линкера – нейропсихолога, лингвиста. Он и в самом деле потрясающий умница и безусловный гений. Он читает лекции и пишет книги о том, что, мол, мы живём в суперское время, что, мол, никогда так хорошо человечество не жило.

И объективно он прав, это правда. Но я совершенно не могу ни читать его тексты на эту тему; ни смотреть эти его выступления. Может быть, потому что я ещё очень люблю и Нассима Талеба, и тот образ, который он нашёл для описания периодов максимального «успеха».

Нет, это вовсе не образ «чёрного лебедя» – птицы, по которой все узнают Талеба. Это образ индейки.

«Представим себе индейку, – говорит Талеб, – которую усердно кормят каждый день и которая убеждена в дружественном отношении к ней людей».

Представьте, правда: у индейки всё просто замечательно – красивая, откормленная, упитанная... У вас уже есть ощущение, что пахнет жареным?

«В канун Дня благодарения, – продолжает Талев, – с индейкой произойдёт нечто непредвиденное, она поймёт, что ошибалась».

И правда, самая «успешная» из них – первой пойдёт на убой. Жаренная в яблоках, она торжественно подаётся к столу, а Талев резюмирует:

«Уверенность индейки в безопасности достигает максимума, когда риск – самый высокий».

Понимаете, и это тоже правда. Правда, которую объективно нельзя доказать. Но это правда, которую поздно потом будет доказывать.

Меня часто спрашивают – мол, а что делать-то? Да, вот такой плохой, всех напугал, а рецепта спасения не дал.

Тут я сам себе всегда напоминаю, что надпись на титуле – «Книга для интеллектуального меньшинства» – это не маркетинговый ход. Нет, это я правду написал.

А что делать, абсолютно понятно: искать те самые ключи, тренировать мышление и объединяться с людьми, для которых это тоже по-настоящему важно.

Всё может поменяться и, конечно, поменяется. Мы не знаем как, но в любом случае мы окажемся лицом к лицу с этой новой реальностью, и нам нужно будет держать перед ней ответ.

И для этого нам потребуется то же, что и сейчас: эффективное мышление – для защиты себя, своих близких и того, что нам и в самом деле дорого.

Так что эффективное мышление – просто само по себе – это и есть настоящий успех.

Такая у меня правда.

**АКАДЕМИЯ СМЫСЛА**



## ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ НОВОГО ФОРМАТА

**Академия смысла – это практические онлайн-курсы обучения мышлению, разработанные Андреем Курпатовым и основанные на современных исследованиях мозга.**

Мышление – наш важнейший ресурс. Люди, которые умеют эффективно его использовать, решают сложнейшие жизненные задачи. Самые успешные люди годами учились правильно мыслить и действовать. И в Академии смысла мы создаём обстоятельства, в которых за короткое время вы сможете получить все необходимые навыки эффективного мышления.

**Практика – единственный путь к результату.**

На курсах мы:

- разбираемся с базовыми научными знаниями о себе, мире и людях. Избавляемся от когнитивных искажений и психологических иллюзий;
- осваиваем целенаправленное мышление, учимся понимать и создавать сложные интеллектуальные объекты;
- изучаем интеллектуальные стратегии трёх типов мышления, повышаем собственную эффективность за счёт их совмещения.

Уникальный формат обучения строится на социальном взаимодействии и отработке полученных навыков и знаний здесь и сейчас. В основе обучения – люди, которых объединяет осмысленное отношение к жизни, делу и окружающим.

Полученные инструменты мышления позволят вам работать с конкретными проблемами на новом уровне. Вы сможете стать эффективнее в любой сфере деятельности.

#### 4 ШАГА К ПОСТУПЛЕНИЮ

1

Прочитать книгу  
А. Курпатова  
«Красная таблетка.  
Посмотри правде  
в глаза!»

2

Подать заявку  
на сайте

3

Прийти на встречу-  
собеседование с участниками  
и менторами Академии

4

Оплатить курс  
и выбрать удобный  
график обучения

**До встречи в Академии смысла!**

[www.intellect.academy](http://www.intellect.academy)

[info@intellect.academy](mailto:info@intellect.academy)

8(812) 670-25-25

[instagram.com/sense.academy/](https://www.instagram.com/sense.academy/)

[vk.com/sense.academy](https://vk.com/sense.academy)

[facebook.com/sense.academy](https://facebook.com/sense.academy)

**БЕСТСЕЛЛЕР**

**«КРАСНАЯ ТАБЛЕТКА»**



- ПОСМОТРИ ПРАВДЕ В ГЛАЗА! -

Первая книга серии «Академия смысла», из которой вы узнаете о том, как мозг нас обманывает и как с ним договориться.

Настоящий мир не таков, каким кажется.

Порой мы чувствуем, что живем не своей жизнью.

Словно какой-то сбой в Матрице: мучаемся от одиночества, бессмысленности жизни, не понимаем своих истинных желаний.

Мы хотим прожить другую – лучшую – жизнь. Но не знаем как.

Беда в том, что нам слишком долго рассказывали о счастье, успехе и любви. Никто не предупредил, что радостные чувства мимолетны, успех кажется таковым только со стороны, а всякая страсть заканчивается разочарованием.

Такова правда. «Синяя таблетка» иллюзий и неведения дана нам по умолчанию, а вот «красную» нужно и выбрать, и проглотить, и пережить непростой процесс внутреннего изменения.

Ответственность, разумеется, на том, кто делает выбор.

## **БЕСТСЕЛЛЕР**

продолжение «Красной таблетки»

«ЧЕРТОГИ РАЗУМА»



- УБЕЙ В СЕБЕ ИДИОТА! -

Нас никогда не учили думать своим умом.

Наше сознание полно иллюзий и заблуждений, воспринятых нами из культурной среды. Мы – сплошной набор стереотипов, шаблонов и привычек.

Как бы мы ни хотели измениться, самореализоваться, стать лучше – мы всё время возвращаемся к прежним реакциям, мыслям и способам действий. А как говорил Альберт Эйнштейн: «Самая большая глупость – делать то же самое и надеяться на другой результат».

Сейчас с помощью современных знаний о мозге у нас впервые появилась возможность выбрать другой путь и добиться желаемых результатов, увеличив эффективность своего мышления. Читая эту книгу, вы увидите ответы на свои самые главные вопросы.

Но прежде вы должны кое-что понимать... Управление мышлением – задача непростая. Чертоги разума – огромный и сложный лабиринт, в котором идиоты всегда запутываются. Так что, для начала, нам придется этого идиота в себе убить.

Не гарантирую, впрочем, что у всех это получится.

## **БЕСТСЕЛЛЕР**

продолжение «Красной таблетки» и «Чертогов разума»  
«ТРОИЦА»



- БУДЬ БОЛЬШЕ САМОГО СЕБЯ! -

В «Красной таблетке» Андрей Курпатов рассказал о фундаментальных психологических иллюзиях, которые искажают наше видение реальности.

«Чертоги разума» посвящены тому, как мыслит наш мозг. «Троица» – книга, которая посвящена трём типам мышления. Нам кажется, что другие люди думают так же, как и мы. Это естественно, потому что они пользуются теми же словами и сформировались в той же культуре, что и мы с вами. Как тут заметишь разницу? Но на самом деле это три совершенно особенных типа людей, и каждый, в зависимости от своей нейрофизиологии, думает по-своему.

Троица типов – это центристы, конструкторы и рефлекторы.

Особенности их мышления обусловлены физиологически, а потому поменять свой тип мышления невозможно. Но, прочитав «Троицу», вы сможете:

- лучше понять себя и использовать свой интеллектуальный ресурс в полной мере;
- понять, почему другие люди думают иначе, и как именно они это делают;
- использовать дополнительные инструменты мышления, о которых вы даже и не подозревали!

Будь больше самого себя!

## **БЕСТСЕЛЛЕР**

### **«ЧЕТВЁРТАЯ МИРОВАЯ ВОЙНА»**



- БУДУЩЕЕ УЖЕ РЯДОМ! -

В ближайшие десятилетия мир переживёт самую значительную трансформацию за всю историю человечества.

Технологии радикально изменяют политику и экономику, среду обитания и отношения между людьми. Изменимся и мы сами. До неузнаваемости.

Эта книга расскажет о том, почему искусственный интеллект – не выдумка, о том, как это работает, и почему он лучше наших мозгов. Вы узнаете, как он думает и к каким последствиям приведут новейшие научные открытия.

Читайте в книге «Четвёртая мировая война»:

- почему мы глупеем, а искусственный интеллект умнеет, и чем эта тенденция опасна для человечества;
- как в ближайшем будущем изменится мир и почему уже сейчас нужно заниматься развитием своего мозга и мышления;
- будем ли мы готовы к изменившимся условиям и будет ли что нашему биологическому мозгу им противопоставить.

Андрей Владимирович Курпатов

КРАСНАЯ ТАБЛЕТКА-2 Вся правда об успехе

Обложка: *О. Кордюкова*

16+

Научно-популярное издание

Подписано в печать 11.11.2019.

Формат 84х90/32. Печать офсетная.

Усл.-печ. л. 15, 4. Тираж 50 000 экз.

Заказ №7704/19

Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014 (КПЕС 2008); 58.11.1 – книги, брошюры печатные

ООО «Дом Печати Издательства Книготорговли «Капитал» 143409, Московская область, Красногорский район, г. Красногорск, ул. Успенская, ДЦ «Успенский» д. 5, оф. 513

ООО «Издательский дом «Нева»

125424, г. Москва, Волоколамское шоссе, д. 73, офис 341

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами в ООО «ИПК Парето-Принт»,



170546, Тверская область,

Промышленная зона Боровлево-1, комплекс № 3А,  
[www.pareto-print.ru](http://www.pareto-print.ru)

---

<b>notes</b>
--------------

## **Примечания**

В классическом труде Франса де Вааля «Политика у шимпанзе» он рассказывает о научных наблюдениях за большой группой приматов, образовавших целую колонию в зоопарке Бюргерса в Арнеме (Нидерланды). И там как раз группу возглавляли сразу два самца – Ники и Йерун.

Уточню, что основные свои работы Л. Н. Гумилёв написал ещё в советский период, а потому, конечно, был сильно ограничен в свободе выбора своих «героев».

Встречаются, впрочем, и «творцы-бизнесмены». Пример представителя этого типа – известного дирижёра – я подробно описал как раз в книге «Троица».

Кстати, несмотря на огульную критику этого диагноза, да и всей советской психиатрии в целом, соответствующее заболевание было признано мировым психиатрическим сообществом и внесено в Международную классификацию болезней (МКБ-10), где получило название «шизотипическое расстройство».

Подробности можно прочитать в журнале Proceedings of the National Academy of Sciences за 2018 год, а я, с вашего позволения, опуская детали (их там много), сосредоточусь сразу на главном результате этого исследования.

Кстати, сейчас наконец достигнут консенсус: неврологи по всему миру считают, что 7 часов – это идеальная продолжительность сна, в частности, для предотвращения раннего наступления болезни Альцгеймера.



Соответствующий миф, который используется как структура при создании голливудских блокбастеров, был описан антропологами, этнологами, религиоведами и фольклористами Джеймсом Фрэзером, Владимиром Проппом и Джозефом Кэмпбеллом.

Вовлечённые в этот процесс нейроны отращивают дополнительные «шипики», за открытие которых Эрик Кандел получил в 2000 году Нобелевскую премию по физиологии и медицине. О правиле 10 000 часов и «шипиках» я рассказывал в первой «Красной таблетке».

Это был 1963 год, С. Милгрэм платил своим подопытным за участие в эксперименте 4,5 доллара. По нынешним временам это что-то около двух тысяч рублей.

«Мем» (meme) – это, как пишет Ричард Докинз, «единица культурной информации, способная к самокопированию и распространению внутри человеческого сообщества благодаря процессу имитации».

Недаром ещё Зигмунд Фрейд ввёл понятие «сублимация», которое как раз и обозначает переводение «сексуальной энергии» (либидо), как он её себе представлял, в творческое русло.

В 2000 году психиатр и нейробиолог Эрик Кандел получил Нобелевскую премию по физиологии и медицине за открытый им механизм формирования долговременной памяти. Суть этого открытия, о котором я уже рассказывал в «Красной таблетке», состоит в том, что при формировании знаний в мозге происходит анатомическое изменение площади соприкосновения нейронов в синаптических областях (появляются так называемые «шипики»).

Приложение это, кстати говоря, называется "Track Your Happiness" и вроде как до сих пор доступно в App Store. Так что, если есть желание, – можете присоединиться к исследованию и прочувствовать его прелести на себе.

*Технологическая сингулярность* – момент, когда технологический прогресс станет настолько быстрым, сложным и неконтролируемым, что человек перестанет играть в нём какую-либо роль, а система уже будет развиваться самостоятельно.



Классическое понимание «медицинской психологии» не то, что нынешнее. Раньше под медицинской психологией понимали в первую очередь психологию болезни (психологию больного), а также системы отношений врач – больной и больной – лечение.

О соответствующих технологиях я уже рассказал в книге «Четвёртая мировая война. Будущее уже рядом!».