

# Содержание

## Часть I

### **Надежда** ..... 7

#### Глава 1. **Неприятная правда** ..... 9

Чем я могу вам помочь? ..... 17

Парадокс прогресса. .... 23

#### Глава 2. **Самоконтроль — это иллюзия** ..... 29

Классическое убеждение ..... 36

У вас два мозга — и они плохо контактят. .... 41

Клоунская машина ..... 45

Открытое письмо к вашему Думаящему мозгу ..... 52

#### Глава 3. **Ньютоновские законы эмоций** ..... 59

#### Глава 4. **Как воплотить все свои мечты** ..... 91

#### Глава 5. **Надежда — это фигня** ..... 133

Краткая история мира по Ницше. .... 138

Ящик Пандоры. .... 148

Amor fati ..... 154

## Часть II

### **Всё хреново** ..... 159

#### Глава 6. **Формула человечности** ..... 161

Как повзрослеть ..... 163

Как быть взрослым ..... 168

Почему мы не вырастаем ..... 171

Одно правило на всю жизнь ..... 178

Современный кризис зрелости ..... 185

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

|   |            |
|---|------------|
| Глава 7. <b>Боль — фундаментальная постоянная</b> ..... | <b>189</b> |
| Полет со скоростью страдания .....                      | <b>193</b> |
| Единственный выбор в жизни .....                        | <b>204</b> |
| Боль — наша ценность .....                              | <b>217</b> |
| <br>  |            |
| Глава 8. <b>Экономика чувств</b> .....                  | <b>221</b> |
| Чувства правят миром .....                              | <b>225</b> |
| Ложная свобода — #FakeFreedom. ....                     | <b>232</b> |
| Реальная свобода .....                                  | <b>237</b> |
| Предсказание Платона .....                              | <b>243</b> |
| <br>  |            |
| Глава 9. <b>Последняя религия</b> .....                 | <b>247</b> |
| Мы плохие алгоритмы .....                               | <b>254</b> |
| Если позволите.....                                     | <b>262</b> |
| <br>  |            |
| Благодарности. ....                                     | <b>267</b> |
| <br>  |            |
| Примечания. ....  | <b>269</b> |

Часть I

# НАДЕЖДА

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

# Глава 1

## Неприятная правда

На маленьком клочке земли в унылой глуши Центральной Европы, в бывших армейских казармах и хранилищах зародились семена географически сконцентрированного зла, страшнее и чернее которого мир еще не видывал. За четыре года там были рассортированы, заточены, измучены пытками и убиты 1,3 миллиона человек – и все это на территории немногим больше Центрального парка на Манхэттене. И никто не попытался остановить это.

Кроме одного человека.

Такое бывает разве что в сказках и комиксах: герой отправляется напрямик в огненный зев ада, чтобы сразиться там с воплощением чистого зла. Никаких шансов на успех. Никакой логики. Однако наш фантастический герой не знает ни страха, ни сомнений. Он бросается в бой, убивает дракона, крушит демонов-захватчиков, спасает всю планету и, может, заодно парочку каких-нибудь принцесс.

И на некоторое время возникает надежда.

Но эта книга не о надежде. Она о том, что вся наша жизнь – полная жопа. Такая громадная, что мы с вами – счастливые обладатели бесплатного Wi-Fi и пледов с рукавами – пока даже не можем представить себе весь ее масштаб.

Витольд Пилецкий был отмечен за доблесть в бою еще до того, как решил пробраться в Аушвиц. В юности он участвовал в советско-польской войне, носил офицерское

звание, имел боевые награды. Он надирал коммунистам задницу еще тогда, когда никто слыхом не слыхивал о «розовых»\* коммунистических свиньях. После войны Пилецкий поселился в деревне, женился на школьной учительнице и обзавелся двумя детьми. Он любил ездить верхом, носить модные шляпы и курить сигары. Жизнь была проста и хороша.

Но тут объявился Гитлер, и поляки не успели впрыгнуть в сапоги, как нацисты уже оттяпали со своим блицкригом полстраны. Чуть больше чем за месяц Польша потеряла всю свою территорию. Схватка, правда, была неравная: пока нацисты атаквали с запада, с востока двигались Советы. Страна оказалась между молотом и наковальной — причем молотом был массовый убийца с манией величия и желанием захватить весь мир, а наковальной — неистовый, безумный геноцид. Я до сих пор не уверен, что именно было с какой стороны.

Действительно, поначалу Советы были похлеще нацистов. Они уже знали и практиковали эту фишку: сбросить чужое правительство и подчинить народ своей ложной идеологии. А нацисты пока были империалистическими девственниками (что неудивительно — посмотрите на усики Гитлера). По некоторым данным, за первые месяцы войны Советы захватили и отправили на восток более миллиона поляков. Только подумайте об этом. За пару месяцев из страны исчез миллион людей. Некоторые дошли аж до лагерей в Сибири, некоторых нашли в общих могилах десятки лет спустя. Судьба многих неизвестна по сей день.

Пилецкий сражался на обоих фронтах: и против немцев, и против Советов. А потерпев поражение, вместе с другими польскими офицерами организовал в Варшаве

подпольную группу сопротивления. Они назвали себя Тайной польской армией.

Весной 1940 г. Тайная польская армия прознала о том, что немцы строят крупный тюремный комплекс на окраине какого-то захолустного городишка в южной части страны. Гитлеровцы назвали этот новый лагерь Аушвицем. К лету 1940 г. из Западной Польши стали пропадать тысячи офицеров и выдающихся граждан страны. В рядах сопротивления возникли опасения, что немцы тоже почувствовали вкус к массовым арестам, которые недавно практиковались на востоке. Пилецкий и его соратники заподозрили, что Аушвиц – тюрьма размером с маленький город – имеет к исчезновениям непосредственное отношение и что в ней, возможно, уже содержатся тысячи польских солдат.

И вот тогда Пилецкий вызвался пробраться в Аушвиц. Он замыслил это как спасательную операцию: собирался сдать немцам, а попав в лагерь, организовать там мятеж и вырваться на свободу с другими пленниками.

План был просто самоубийственным – с тем же успехом он мог бы попросить у командира разрешения выпить ведро отбеливателя. Начальство решило, что Пилецкий свихнулся, и отказало.

Но с каждой неделей ситуация становилась все хуже: исчезали тысячи представителей польской элиты, а Аушвиц по-прежнему оставался огромным слепым пятном для союзнической разведывательной сети. Союзники понятия не имели, что там творится, и с трудом представляли себе, как это выяснить. В конце концов командование дало Пилецкому добро. И как-то вечером во время очередной облавы в Варшаве Пилецкий был арестован эсэсовцами за нарушение комендантского часа. Совсем скоро он был отправлен в Аушвиц и стал единственным известным в истории человеком, который попал в нацистский концентрационный лагерь по собственной воле.

Едва очутившись там, он понял, что в реальности Аушвиц куда ужаснее, чем все думали. Заключенных систематически расстреливали во время переключек за малейшую провинность: например, за то, что человек переминался на месте или недостаточно ровно стоял. Их принуждали к изматывающему, бесконечному ручному труду. Люди надрывались и умирали, выполняя подчас совершенно бесполезную и никому не нужную работу. За первый месяц пребывания Пилецкого в лагере треть заключенных из его барака погибли от истощения или пневмонии или были расстреляны охраной. Несмотря на это, к концу 1940 г. Пилецкий – чертов супергерой из комиксов – развернул там самую что ни на есть настоящую шпионскую операцию.

Ох, Пилецкий, титан, смельчак, парящий над бездной, как же ты сумел наладить разведывательную сеть, пряча записки в корзинах для белья? Как ты, спецгент Макгайвер, умудрился собрать транзисторный радиоприемник из запчастей и ворованных батареек и передать план атаки на лагерь Тайной польской армии в Варшаву? Как тебе удалось организовать контрабанду, раздобыть еду, лекарства и одежду для заключенных, спасти кучу жизней и вселить надежду в самые опустошенные души? Чем этот мир заслужил такого, как ты?

За два года Пилецкий создал в Аушвице целый отряд сопротивления. В нем были своя субординация, звания и командование, своя логистическая сеть и каналы связи с внешним миром. И почти два года эсэсовцы ничего этого не замечали. Конечной целью Пилецкого было поднять в лагере полномасштабный бунт. Он верил, что с внешней помощью и координацией он сможет подтолкнуть узников к побегу, расправиться с численно слабой охраной и выпустить на волю десять тысяч отлично подготовленных повстанцев. Он передавал в Варшаву отчеты о положении

в лагере и детали своего плана. Тянулись долгие месяцы ожидания. Долгие месяцы выживания.

А затем в лагере появились евреи. Сначала их привозили в автобусах. Потом – в битком набитых поездах. Они стекались в Аушвиц десятками тысяч – бурлящий поток людей, впадающий в океан отчаяния и смерти. Лишенных всякого семейного имущества и статуса, их механически распределяли по недавно отстроеным «душевым», где травили газом, а тела после сжигали в крематории.

Отчеты Пилецкого наполнились ужасом и яростью. Здесь каждый день убивают десятки тысяч людей. Счет жертвам уже, возможно, идет на миллионы. Он умолял, чтобы Тайная польская армия освободила лагерь немедленно. А если не может, то хотя бы разбомбила его. Лишь бы уничтожили, бога ради, эти газовые камеры. Хоть так.

Тайная польская армия получила его донесения, но решила, что он сгущает краски. Ну не может быть, чтобы все было настолько ужасно. Так не бывает.

Пилецкий стал первым, кто рассказал миру о холокосте. Его сведения были переданы сначала различным группам сопротивления в Польше, а затем польскому правительству в изгнании, которое находилось в Великобритании и представило отчеты Пилецкого командованию союзных войск в Лондоне. В итоге эти данные дошли аж до Эйзенхауэра и Черчилля.

Но оба они тоже решили, что Пилецкий, должно быть, преувеличивает.

В 1943 г. Пилецкий понял, что его надеждам на бунт и освобождение заключенных не суждено сбыться: Тайная польская армия не придет на помощь. Американцы и британцы тоже. И, скорее всего, если кто и придет, это будет

СССР — худший из всех вариантов. Пилецкий решил, что оставаться в лагере слишком рискованно. Пора бежать.

Конечно, в его исполнении и побег из Аушвица кажется плевым делом. Он притворился больным и добился, чтобы его отправили в тюремную больницу. Там он соврал врачам насчет того, в какую рабочую группу его нужно вернуть, сказав, что должен выйти в ночную смену в пекарне, что у границы лагеря, возле реки. После осмотра он направился в пекарню, где «продолжил» работать до двух часов ночи, когда была выпечена последняя партия хлеба. А дальше оставалось всего-то перерезать телефонный провод, тихонько взломать дверь черного хода, незаметно для охраны переодеться в ворованную штатскую одежду, пробежать под пулями мило до реки и отыскать путь к цивилизации, ориентируясь по звездам.

Сегодня нам нередко кажется, что мы живем в какой-то жопе. Конечно, не в такой жопе, как при нацистах и холокосте (даже и близко нет), но все же.

Истории таких людей, как Пилецкий, вдохновляют нас. Дают нам надежду. Заставляют нас сказать себе: «Черт, раньше все было *в сто раз* хуже, но *этот* мужик справился. А чего я добился?» — о чем в нашу эпоху диванных экспертов, твит-штормов и порнобеспредела, наверное, и правда стоило бы задуматься. Если чуть отстраниться и шире взглянуть на жизнь, тут же понимаешь: пока такие герои, как Пилецкий, спасают мир, мы воюем с комарами и жалуемся на неработающий кондиционер.

История Пилецкого — единственный пример истинного героизма, который попался мне за всю жизнь. Потому что героизм — это не просто храбрость, дерзость или находчивость. Эти черты встречаются часто и используются для совершенно не героических поступков. Нет, истинный героизм — это способность вселить в людей надежду, даже

когда надеяться не на что. Чиркнуть спичкой и осветить бездну. Указать путь к лучшему миру – не к тому лучшему миру, в котором мы *хотели* бы оказаться, а к тому, в котором мы *могли* бы оказаться, но не знали как. Взять абсолютно чудовищную ситуацию и как-то ее улучшить.

Храбрость – штука обыденная. И стойкость тоже. Но в героизме всегда присутствует некая философская составляющая. Какое-то великое «Зачем?», которым герой руководствуется, – невероятная цель или вера, которую он сохраняет в себе вопреки всему. И вот *поэтому* сейчас мы как культура столь отчаянно нуждаемся в герое: не потому, что нам так уж плохо живется, а потому, что мы утратили это отчетливое «зачем», которое указывало путь предыдущим поколениям.

Мы – культура, которой не нужны мир, благополучие и новые фигурки на радиаторы электромобилей. Все это у нас и так есть. Мы – культура, которой нужно нечто куда более неуловимое. Мы – культура и народ, которым нужна надежда.

Пережив годы войны, пыток, смертей и геноцида, Пилецкий не утратил надежду. Потеряв свою страну, семью, друзей и едва не расставшись с собственной жизнью, он не утратил надежду. И даже после войны, когда его родина оказалась под властью СССР, он все равно не утратил надежду на то, что однажды Польша станет свободной и независимой. Он не утратил надежду на спокойное и счастливое будущее для своих детей. Он не утратил надежду на то, что сумеет спасти еще хотя бы несколько жизней, помочь еще хотя бы нескольким людям.

После войны Пилецкий вернулся в Варшаву и продолжил шпионскую деятельность – теперь уже против коммунистической партии, которая только что пришла к власти. И опять стал первым человеком, сообщившим

Западу о творившихся злодеяниях: на этот раз о том, что Советы внедрились в польское правительство и фальсифицировали выборы. Он также стал первым, кто задокументировал те зверства, которые Советы творили на востоке страны в военное время.

Но в этот раз его раскрыли. Его предупредили о грядущем аресте, и у него была возможность уехать в Италию. Однако Пилецкий отказался — он решил, что лучше остаться и умереть поляком, чем бежать и жить как неизвестно кто. Свободная и независимая Польша была тогда его единственным источником надежды. Без нее у него бы ничего не осталось.

Так надежда стала причиной его гибели. В 1947 г. Пилецкий попал в руки коммунистам — и они были к нему беспощадны. Его пытали почти год, причем жестоко и последовательно — он говорил жене, что по сравнению с этим «Аушвиц был пустяком».

Но сотрудничать с палачами он так и не согласился.

В конце концов, поняв, что информации от него не добиться, коммунисты решили сделать его козлом отпущения. В 1948 г. они провели показательное слушание и обвинили Пилецкого во всем, начиная с фальсификации документов и нарушения комендантского часа до шпионажа и государственной измены. Месяц спустя его признали виновным и приговорили к смерти. В последний день процесса Пилецкому дали слово. Он сказал, что всегда был верен Польше и ее народу, что он не подставил и не предал ни одного поляка и что ему не в чем раскаиваться. Свою речь он завершил словами: «Я старался прожить жизнь так, чтобы встретить свой смертный час с радостью, а не со страхом».

И если это не самое крутое высказывание, которое вы слышали в жизни, то я хочу знать, что вы там употребляете?

## Чем я могу вам помочь?

Если бы я работал в Starbucks, я бы писал клиентам на стаканчиках не их имена, а такой текст:

*Однажды придет день, когда вас и всех ваших близких не станет. И за исключением очень маленькой группы людей, для которых вы очень непродолжительное время еще будете что-то значить, никто уже не вспомнит о том, что вы когда-либо сделали или сказали. Это Неприятная правда жизни. Все, во что вы верите и что делаете, – лишь хитроумные способы ее завуалировать. Мы ничтожная космическая пыль, которая толчется и копошится на поверхности малюсенькой голубой бусинки. Мы воображаем собственную значимость. Все наши цели надуманные, мы ничто. Пейте свой сраный кофе.*

Мне бы, конечно, пришлось писать это крохотными буквами. И на это уходила бы куча времени, так что по утрам хвост очереди торчал бы за дверьми кофейни. И все жаловались бы на отвратительный сервис. Наверно, это одна из причин, по которой меня нельзя брать на нормальную работу.

Но серьезно, кто в здравом уме может пожелать другому «хорошего дня», зная, что в основе всех наших размышлений и мотивов лежит постоянное стремление уйти от неизменной бессмысленности человеческого существования?

Ведь в масштабах бесконечно расширяющегося пространства-времени Вселенной пофиг, хорошо ли пройдет замена тазобедренного сустава у вашей матери, поступят ли ваши дети в колледж и похвалит ли вас начальник за шикарную электронную таблицу. Ей пофиг, победят ли

на выборах демократы или республиканцы. Ей пофиг, что какого-то героя таблоидов застукали, когда он нюхал кокаин и остервенело мастурбировал в туалете аэропорта (опять!). Ей пофиг, что у нас горят леса, тают льды, случаются наводнения, накаляется атмосфера или что какая-нибудь более развитая внеземная цивилизация может однажды прилететь и нас распылить.

Но *вам* – нет.

Вам не пофиг – и вы отчаянно убеждаете себя, что, раз вам не пофиг, у всего этого должно быть какое-то великое космическое значение.

Вам не пофиг, потому что где-то глубоко внутри себя вы знаете: вам нужно это чувство значимости, чтобы прикрыться им от Неприятной правды, от непостижимости своего существования, от угрозы быть раздавленным грузом собственного материального ничтожества. И вы – и я, и все остальные – затем проецируете эту воображаемую значимость на окружающий мир, потому что это дает вам надежду.

Я слишком рано завел этот разговор? Вот вам еще кофе. Я даже подмигивающий смайлик изобразил на нем молочной пенкой. Ну разве не прелесть? Я подожду, пока вы выложите его в Instagram.

Так, на чем мы остановились? Ах да! Непостижимость вашего существования, точно. Быть может, вы сейчас думаете: «Да ладно, Марк, я верю, что мы здесь не просто так, совпадений не бывает, и у каждого есть своя роль, потому что все наши поступки воздействуют на *кого-то другого*, и если мы помогли хотя бы одному человеку, мы уже прожили свою жизнь не зря, так ведь?»

Вы ж мой зайчик!

Видите, это в вас говорит надежда. Ваш мозг сплел эту историю, чтобы дать вам повод вставать по утрам с постели: вам нужно *что-то* важное, потому что если ничто

не важно, нет смысла жить дальше. А какое-нибудь проявление банального альтруизма или попытка облегчить страдания — это самая безотказная палочка-выручалочка: так мозгу проще всего заставить вас поверить, будто вы для чего-то нужны.

Без надежды наша психика как рыба без воды. Надежда — это топливо для нашего ментального мотора. Лакомый кусочек для нашего сознания. И еще масса пошлых метафор. Без надежды весь ваш ментальный аппарат заглохнет или оголодает. Если мы перестанем верить, что у нас есть шанс на светлое будущее, что наша жизнь так или иначе станет лучше, мы духовно погибнем. Ведь если нет надежды на то, что все когда-то наладится, зачем тогда жить, зачем вообще что-то делать?

Многие никак не поймут одну вещь: противоположность счастью — это не злость или печаль<sup>1</sup>. Если вы злитесь или грустите, это значит, что вам все еще не пофиг. Для вас что-то еще имеет значение. У вас еще есть надежда<sup>2</sup>.

Нет, противоположность счастью — это безнадежность, бесконечный серый горизонт смирения и безразличия<sup>3</sup>. Это убежденность в том, что кругом одна сплошная жопа — а раз так, зачем вообще дергаться?

Безнадежность — это холодный, унылый нигилизм, ощущение, что ни в чем нет смысла, так что хрен с ним со всем, почему бы не поиграть со спичками, не переспать с женой босса, не устроить стрельбу в школе. Это Неприятная правда, молчаливое осознание того, что перед лицом вечности все, что могло бы представить для нас хоть какую-то важность, стремительно сводится к нулю.

Безнадежность — основа тревоги, психических расстройств и депрессии. Это источник всех бед и причина всех зависимостей. Я не преувеличиваю<sup>4</sup>. Хроническая тревога — это кризис надежды. Это страх грядущего краха.

Депрессия – тоже кризис надежды. Это убежденность в бессмысленности всего грядущего. Бред, зависимость, мания – все это отчаянные, истерические попытки сознания сгенерировать надежду ценой очередного нервного тика, очередной непреодолимой тяги<sup>5</sup>.

Уход от безнадежности – то есть порождение надежды – становится главным проектом нашего сознания. Все смыслы, все наше самовосприятие в этом мире выстраиваются ради одной цели: поддерживать в нас надежду. Поэтому надежда – это единственное, ради чего мы все готовы умереть. Мы верим, что она важнее нас самих. А без нее мы ничто.

Когда я учился в колледже, у меня умер дедушка. После этого меня несколько лет не покидало навязчивое чувство, что я должен прожить жизнь так, чтобы он мной гордился. На каком-то глубинном уровне мне *казалось*, что это правильно и естественно – но с чего бы вдруг? На самом деле в этом не было никакой логики. Я никогда не был с ним близок. Мы не созванивались. Не писали друг другу писем. Последние лет пять его жизни мы вообще не виделись.

Не говоря уж о том, что он умер. Какое ему было дело до моего «прожить жизнь так, чтобы он мной гордился»?

Его смерть заставила меня посмотреть в глаза Неприятной правде. И чтобы дать мне точку опоры и отбиться от нигилизма, мое сознание начало изобретать надежду. Оно решило, что раз дедушка лишился возможности надеяться и строить планы на собственную жизнь, я должен стремиться достигнуть чего-то в его честь. Это стало моей личной краешкой веры, моей персональной мини-религией цели.

И какой эффективной! На некоторое время его смерть наделила все мои банальные и пустые занятия важностью и смыслом. И этот смысл давал мне надежду. Возможно,

вы тоже испытывали нечто подобное, когда теряли близких. Это распространенное чувство. Вы говорите себе, что будете жить так, чтобы дорогой вам человек вами гордился. Вы обещаете, что *своей* жизнью прославите *его*. Вы убеждаете себя, что это важно и нужно.

И это «важное и нужное» поддерживает нас в минуты экзистенциального ужаса. Я жил, представляя себе, что дедушка ходит за мной по пятам – эдакий не в меру любопытный призрак – и все время заглядывает мне через плечо. Человек, которого я едва знал при жизни, теперь почему-то проявлял живейший интерес к моим успехам в математическом анализе. Полный абсурд.

Наша психика сочиняет подобные легенды всякий раз, когда нас постигает несчастье, – мы сами придумываем для себя утешительные истории о том, как было «до» и как станет «после». И нам приходится сохранять веру в эти вымышленные сюжеты, даже если они становятся бессмысленными или вообще вредными, потому что только их стабилизирующая сила может защитить наше сознание от Неприятной правды.

Именно эти внутренние обоснования надежды помогают нам жить с ощущением, что в нашей жизни есть цель. Они не только подразумевают, что будущее *может* оказаться лучше настоящего, но также убеждают нас, что мы вполне способны взять и добиться этого самого будущего. Все эти разговоры о том, что кто-то не может найти «цель в жизни», значат лишь одно: человек перестал понимать, что для него важно и на что стоило бы расходовать свое ограниченное время пребывания здесь, на земле<sup>6</sup>, – короче говоря, на что возлагать свои надежды. Он никак не может представить себе, какой должна быть его жизнь «до» и «после».

Непростая задача – определить для себя эти «до» и «после». И труднее всего то, что нет никаких способов узнать

наверняка, правы вы или нет. Именно поэтому так много народу тянется к вере: религии констатируют это перманентное состояние незнания и требуют принимать его не раздумывая. Отчасти это объясняет, почему религиозные люди страдают депрессией и совершают самоубийства гораздо реже нерелигиозных: привычная им вера защищает их от Неприятной правды<sup>7</sup>.

Но ваше обоснование надежды не обязательно должно быть религиозным. Оно может быть каким угодно. Эта книга — *мой* маленький источник надежды. Она дает мне цель, она наделяет мою жизнь смыслом. Обоснование, которое я для себя сочинил, звучит так: я верю, что эта книга поможет другим, что она сделает мою жизнь и мир вокруг немного лучше.

Знаю ли я это наверняка? Нет. Но это моя личная история «до» и «после», и я без нее не могу. Она поднимает меня утром с постели, она помогает мне радоваться жизни. Для меня это не просто неплохая мотивация — это моя *единственная* мотивация.

Для одних людей такой историей «до» и «после» становится воспитание детей. Для других — спасение окружающей среды. Кто-то стремится заработать кучу денег и купить здоровенную яхту. Кто-то — научиться попадать по мячу клюшкой для гольфа.

Осознаём мы это или нет, в голове у каждого из нас есть какая-нибудь легенда, на которую мы по какой-то причине решили купиться. Неважно, что порождает в вас надежду: религиозная вера, научно обоснованная теория, интуитивное прозрение или хорошо обоснованные доводы, — результат один: вы будете убеждены в том, что а) у нас есть потенциал для роста, улучшения или спасения в будущем и б) есть способы добраться до этого будущего. Вот и все. И так день за днем, год за годом мы проживаем свои жизни в бесконечной череде сменяющихся

друг друга легенд. Это как психологический аналог морковки на палочке.

Пожалуйста, не поймите меня неправильно: я вовсе не за нигилизм. И эта книга вовсе не аргумент в его пользу. Она как раз-таки *против* нигилизма — и того нигилизма, который живет внутри нас, и той атмосферы нигилизма, которая, по всей видимости, заполняет современный мир<sup>8</sup>. А чтобы успешно оспаривать нигилизм, нужно с него и начинать. Нужно начинать с Неприятной правды. И отсюда медленно выстраивать свои доводы в пользу надежды. И не просто какой-то надежды, а надежды в ее самой устойчивой, самой благотворной форме. Надежды, которая сумеет объединить, а не расколоть нас. Надежды крепкой и мощной и вместе с тем не оторванной от здравомыслия и реальности. Надежды, с которой мы пройдем весь свой путь до последнего дня, не теряя чувства благодарности и удовлетворенности.

Сделать это (очевидно) непросто. А в XXI в., похоже, даже труднее, чем раньше. Современным миром завладели нигилизм и свойственное ему слепое потворствование своим желанием. Власть ради власти. Успех ради успеха. Удовольствие ради удовольствия. Нигилизм игнорирует мировоззренческое «зачем?». Он не признает никаких великих истин и целей. Его мотив прост: «Затем, что мне это приятно». И как раз из-за него, как мы увидим дальше, наш мир и кажется таким поганым.

## **Парадокс прогресса**

Нам выпало интересное время: в материальном смысле наш мир стал, пожалуй, лучше, чем был когда-либо раньше, но это не мешает нам коллективно сходить с ума, представляя себе, что все мы живем в огромном толчке, в котором вот-вот спустят воду. По богатым, развитым

странам расплзается иррациональное чувство беспомощности. Это парадокс прогресса: чем лучше становится жизнь, тем больше тревоги и отчаяния мы ощущаем<sup>9</sup>.

В последние годы такие авторы, как Стивен Пинкер и Ханс Рослинг, в один голос твердят, что у нас нет оснований для пессимизма, что на самом деле человеческая жизнь еще никогда не была такой благополучной и, вероятно, в будущем она станет только улучшаться<sup>10</sup>. Оба они написали толстенные, тяжеленные книги с кучей графиков и диаграмм, которые начинаются в одном углу и почему-то всегда заканчиваются в противоположном<sup>11</sup>. Оба они в подробностях рассказали, как предубеждения и неверные установки, с которыми мы все живем, заставляют нас воспринимать действительность хуже, чем она есть. Прогресс, утверждают они, непрерывно продолжался на протяжении всей современной истории. Люди сейчас образованнее и грамотнее, чем когда-либо раньше<sup>12</sup>. Статистика насилия шла на убыль последние десятки лет, если не столетия<sup>13</sup>. Расизм, сексизм, дискриминация и насилие над женщинами в наши дни достигли самой низкой отметки в истории человечества<sup>14</sup>. Мы наделены большими правами, чем когда-либо<sup>15</sup>. Половина планеты имеет доступ к интернету<sup>16</sup>. Уровень нищеты во всем мире опустился до рекордно низких показателей<sup>17</sup>. Войны стали менее масштабными и случаются реже, чем когда-либо в истории<sup>18</sup>. Дети умирают реже, люди живут дольше<sup>19</sup>. Мы богаче, чем были во все времена<sup>20</sup>. А еще мы победили кучу болезней и все такое<sup>21</sup>.

И они правы. Эти факты нужно знать. Но читать такие книги — все равно что слушать разглагольствования дядюшки Ларри о том, как тяжело им всем жилось, когда он был в вашем возрасте. Пусть даже он и прав, но *ваши* проблемы от этого не становятся проще.

Потому что, несмотря на все эти радостные сводки, существует и другая неожиданная статистика: в США симптомы депрессии и тревоги достигли самого высокого уровня за последние восемьдесят лет среди молодежи и за последние двадцать лет среди взрослого населения<sup>22</sup>. И проблема не только в том, что депрессией страдает все больше людей, но и в том, что от поколения к поколению она настигает их все в более раннем возрасте<sup>23</sup>. С 1985 г. и мужчины, и женщины все ниже оценивают свою удовлетворенность жизнью<sup>24</sup>. Это, вероятно, отчасти связано с тем, как за последние тридцать лет вырос уровень стресса<sup>25</sup>. Количество передозировок наркотиков недавно стало критическим – США и Канаду захлестнула опиоидная эпидемия<sup>26</sup>. Среди населения США как никогда распространено одиночество и чувство социальной изолированности. Почти половина американцев признаются, что чувствуют себя брошенными и одинокими по жизни<sup>27</sup>. Социальное доверие в развитых странах сейчас не просто невысоко – оно стремительно падает: как никогда мало людей доверяют своему правительству, СМИ и друг другу<sup>28</sup>. Когда в 1980-х гг. исследователи интересовались у участников опроса, со сколькими людьми они обсуждали важные личные темы за последние шесть месяцев, самым распространенным ответом было «с тремя». К 2006 г. самым распространенным ответом стало «ни с одним»<sup>29</sup>.

При этом вокруг творится какой-то беспредел. В руках шизоидов либо уже есть, либо очень скоро окажется ядерное оружие. По всему миру растет и множится экстремизм – всех возможных видов, правый и левый, религиозный и светский. Конспирологи, незаконные вооруженные формирования, сурвивалисты и «препперы» (те, кто готовится к Армагеддону) стали до того популярными субкультурами, что уже граничат с мейнстримом.

По факту, мы – самые защищенные и благополучные люди в истории мира, но при всем том мы чувствуем себя как никогда безнадежно. Жизнь улучшается – а мы все больше впадаем в отчаяние. Это парадокс успеха. Об этом особенно красноречиво говорит один поразительный факт: чем богаче и безопаснее то место, где вы живете, тем больше у вас шансов дойти до самоубийства<sup>30</sup>.

Невозможно не признать, что за последние несколько сотен лет мы добились невероятных успехов в сферах здравоохранения, безопасности и материальных благ. Но вся эта статистика отражает прошлое, а не будущее. А надежду мы как раз-таки черпаем именно в будущем – точнее, в своих представлениях о нем.

Все потому, что надежде не нужна статистика. Ей плевать на тенденцию к сокращению числа убийств из огнестрельного оружия или автокатастроф со смертельным исходом. Ей нет дела до того, что в прошлом году не разбился ни один пассажирский самолет или что в Монголии беспрецедентно возросла грамотность населения (по крайней мере, если вы сами не монгол)<sup>31</sup>.

Надежде плевать на проблемы, которые уже были решены. Ее волнуют проблемы, которые все еще требуют решения. Потому что чем лучше наш мир, тем больше поставлено на кон. А чем больше поставлено на кон, тем сложнее надеяться на лучшее.

Чтобы пробудить и сохранить в себе надежду, нужны три вещи: контроль, ценности и сообщество<sup>32</sup>. «Контроль» подразумевает ощущение, что мы держим свою жизнь в собственных руках и можем влиять на свою судьбу. «Ценности» подразумевают нечто такое, ради чего мы готовы трудиться, некое изменение к лучшему, которого, на наш взгляд, имеет смысл добиваться. А «сообщество» подразумевает, что мы входим в группу людей, которая разделяет наши цели и тоже стремится к их достижению. Без

сообщества мы чувствуем себя изолированными и перестаем верить в свои ценности. Без ценностей ничто не мотивирует нас на достижения. Без контроля мы не чувствуем в себе сил на то, чтобы чего-то добиваться. Стоит утратить что-то одно – и тут же теряешь другие два. Стоит утратить что-то одно – и надежды как не бывало.

Чтобы понять, почему мы испытываем сейчас такой кризис надежды, нужно разобраться в механизме ее возникновения и поддержания. В следующих трех главах мы поговорим о том, как укрепить эти три составляющие своей жизни: чувство контроля (глава 2), ценности (глава 3) и сообщество (глава 4).

Затем мы вернемся к изначальному вопросу: что же не так с нашим миром, если нам становится поганее и поганее, хотя все вокруг только улучшается?

Возможно, ответ вас удивит.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

## Глава 2

# Самоконтроль — это иллюзия

Все началось с головной боли<sup>1</sup>.

Элиот был успешным человеком, руководителем в крупной компании. Его любили коллеги и соседи. Он умел быть обаятельным и обезоруживающе остроумным. У него было все: жена, дети, друзья и кайфовые отпуска на пляже.

И все бы хорошо, если бы не регулярные головные боли. Да не какие-нибудь обычные боли из разряда «закинсья ибупрофеном». Ему как будто выдавливали мозги, вкручивая в голову огромный штопор, — и при этом лупили изнутри чугунным шаром по глазницам.

Элиот пил таблетки. Спал днем. Он пробовал не стрессовать, расслабиться, не напрягаться, забить, плюнуть и растереть. Но боль возвращалась снова и снова. Более того, становилась только сильнее. Очень скоро Элиот дошел до того, что уже не мог ни спать ночами, ни работать днем.

В конце концов он пошел к врачу. Врач провернул свои врачебные манипуляции, сделал свои врачебные обследования, получил свои врачебные результаты и сообщил Элиоту печальную новость: у него опухоль мозга — вот прямо тут, в лобной доле. Вот она. Видите? Да-да, серое пятно спереди. Угу, здоровенная. С бейсбольный мяч, наверное.

Хирург вырезал опухоль, и Элиот вернулся домой. Он вышел на работу. Вернулся к семье и друзьям.казалось, все опять пришло в норму.

Но потом все посыпалось.

Элиот перестал справляться с работой. Задачи, которые он раньше щелкал как орешки, теперь требовали массы концентрации и усилий. Элементарные вопросы – вроде того, писать синей ручкой или черной – могли занимать его часами. Он делал простейшие ошибки и неделями не мог их исправить. Он превратился в черную дыру рабочего графика и игнорировал встречи и дедлайны так, будто они противны самой природе пространства и времени.

Поначалу коллеги его жалели и старались прикрыть. В конце концов, ему из головы только что вырезали опухоль размером с маленькое яблоко. Но вскоре разгребать за ним стало слишком напряжно, а его оправдания стали уж совсем неадекватными. Ты пропустил встречу с инвестором, чтобы купить новый степлер? Серьезно? Ты чем думал, Элиот?<sup>2</sup>

Месяцы запоротых встреч и околесицы однозначно показали: вместе с опухолью из головы Элиота ушло еще что-то очень важное, заодно прихватив с собой, по мнению коллег, нехилый кусок бюджета компании. Так что Элиота уволили.

При этом и дома все стало как-то паршиво. Представьте диванного лежебоку, которого нафаршировали нервным папашей, слегка приправили телевикторинами и оставили печься при температуре 175 °C двадцать четыре часа в сутки. Вот это и был новый Элиот. Он не пошел на игры сына в Малой бейсбольной лиге. Он забил на родительское собрание, чтобы посмотреть марафон бондианы по ТВ. У него даже не возникало мысли, что с женой можно бы разговаривать и почаще, чем раз в неделю.

Для семейных скандалов появились совершенно новые и неожиданные основания – правда, скандалами это было сложно назвать. В скандале нужны две заинтересованные

стороны. Но хотя жена Элиота аж кипела от ярости, сам он с трудом улавливал ход развития сюжета. Вместо того чтобы сразу бросаться что-то менять и подлатывать в попытках продемонстрировать родным людям свою любовь и заботу, он оставался замкнутым и безучастным. Он как будто жил вне зоны доступа для всех других обитателей Земли.

В итоге жена не выдержала. Ему не только опухоль вырезали, орала она, но и хреново сердце. Она развелась с ним и забрала детей. Элиот остался один.

Приуныв и вконец растерявшись, Элиот начал думать, как ему реанимировать карьеру. Его завлекли в сомнительные аферы. Мошенник вытянул из него почти все сбережения. Роковая красотка соблазнила его, уговорила на тайную женитьбу, а год спустя подала на развод и откусила половину его собственности. Он кочевал по городу, снимая все более дешевые и убитые квартиры, и через несколько лет благополучно превратился в бомжа. Тогда брат подобрал его с улицы и привез жить к себе. Друзья и близкие с ужасом наблюдали, как всего за несколько лет человек, которым они когда-то восхищались, буквально выбросил свою жизнь на помойку. Никто не мог понять, как так вышло. Было очевидно, что в Элиоте что-то изменилось — что за теми мучительными головными болями скрывалось нечто большее.

Но вот что именно?

Брат Элиота водил его под белы ручки от одного врача к другому. «Он сам не свой, — говорил он. — С ним что-то не так. На вид все нормально, но это только кажется. Честное слово».

Врачи провели свои врачебные обследования, получили свои врачебные результаты и, к несчастью, заключили, что у Элиота все в норме — по крайней мере в их представлении о норме — и даже лучше среднего.

На КТ-снимках все было в порядке. IQ был по-прежнему высоким. Мышление – ясным. Память – отменной. Он мог долго и пространно рассуждать о последствиях своих неудачных решений. Он поддерживал беседы на самые разные темы, юморил и вообще был само очарование. Психиатр заключил, что у Элиота нет депрессии. Напротив, у него высокая самооценка и нет ни малейших признаков хронической тревоги или стресса – в эпицентре бури, которую он вызвал своим безразличием, он сохранял такое спокойствие, будто постиг дзен.

Брат не мог с этим смириться. Что-то было *не так*. Чего-то он *лишился*.

Наконец, в отчаянной попытке все-таки найти объяснение он отправил Элиота к знаменитому нейробиологу Антонио Дамасио.

Первым делом Антонио Дамасио сделал то же, что и другие врачи: дал Элиоту кучу тестов на когнитивные способности. Память, рефлекс, интеллект, личность, пространственные отношения, моральные оценки – вот это все. Элиот был безупречен.

Тогда Дамасио сделал то, до чего не додумался ни один другой врач: поговорил с Элиотом – нормально, *по-человечески*. Его интересовало все: каждая ошибка, каждый промах, каждое сожаление. Как он остался без работы, семьи, дома, сбережений? Расскажите мне о каждом решении, объясните ход своих мыслей (или, если уж на то пошло, их отсутствие).

Элиот мог подробно рассказать, *какие* решения он принял, – но вот *зачем*, он сказать не мог. Он без труда излагал факты и последовательность событий и даже подбавлял в нужных местах драматизма, но когда Дамасио просил его проанализировать свою мотивацию: почему он решил, что купить новый степлер важнее, чем встретиться

с инвестором, или рассудил, что Джеймс Бонд интереснее собственных детей, — он не знал, что ответить. Эти вопросы ставили его в тупик. Но что еще важнее: его это не смущало. По сути, ему было все равно.

Этот человек из-за своих ошибок и глупых решений потерял *все*, он напроочь утратил *контроль* над своей жизнью и прекрасно осознавал, во что ее превратил, — но не проявлял никакого раскаяния, никакого отвращения к себе, даже малейшего стыда. На том свете полно таких, кто покончил с собой из-за куда меньших неудач. Но Элиот не просто спокойно переживал свою катастрофу — он был к ней *безразличен*.

Вот тут Дамасио осенило: все психологические тесты, которые Элиот проходил, оценивали его способность *думать*, но ни один из них не оценивал его способность *чувствовать*. Врачи были так поглощены исследованием мыслительных способностей Элиота, что ни одному не приходило в голову, что, возможно, сбой тут в эмоциональной восприимчивости. А если и приходило, то стандартизированного теста для такой оценки все равно не было.

Тогда один из коллег Дамасио распечатал стопку жутких изображений: жертвы пожаров, места убийств во всех кошмарных подробностях, разрушенные войной города, умирающие от голода дети — и стал поочередно показывать их Элиоту.

Элиот и глазом не моргнул. Он ничего не почувствовал. Его безразличие просто шокировало — он и сам согласился, что это уже патология. Он был уверен, что в прошлом эти изображения его бы, безусловно, зацепили, что его сердце наполнилось бы ужасом и сопереживанием, что от каких-то из них он бы с отвращением отвернулся. Но теперь... Он просто сидел и глядел на самые мрачные стороны человеческого бытия, не испытывая никаких эмоций.

Дамасио понял, что в этом и была вся проблема: знания и мышление Элиота не пострадали, но опухоль и/или ее удаление лишили его способности чувствовать и сопереживать. В его внутреннем мире не осталось ни света, ни мрака — только серый туман без конца и края. Фортепианный концерт дочери вызывал в нем не больше радостных переживаний и отцовской гордости, чем покупка пары новых носков. Потерять миллионы долларов по ощущениям стояло в том же ряду, что и заправить машину, постирать рубашку или посмотреть какую-нибудь чушь по ТВ. Он превратился в ходячую, говорящую равнодушную машину. И каким бы разумным он ни был, без способности расставлять приоритеты и отличать хорошее от плохого он полностью утратил самоконтроль<sup>3</sup>.

Но тогда возникал большой вопрос: если когнитивные способности Элиота (его интеллект, память, внимание) никак не изменились, почему он перестал принимать эффективные решения?

Этот вопрос поставил Дамасио и его коллег в тупик. Всем нам иногда хочется отключить эмоции, потому что из-за них мы часто делаем какую-то тупую хрень, за которую нам потом мучительно стыдно. Психологи и философы веками считали, что сдерживание или подавление эмоций решает все наши жизненные проблемы. Но вот перед нами человек, полностью лишенный чувств и сопереживания, движимый только логикой и рассудком — и при этом в кратчайшие сроки похеривший свою жизнь. И его пример никак не вяжется со всей этой народной мудростью про рациональные решения и самоконтроль.

И тут же возникает второй, не менее каверзный вопрос: если Элиот по-прежнему оставался умником-разумником и мог принимать рациональные решения, то