

МИРОВОЙ БЕСТСЕЛЛЕР  
ОТ АВТОРА «ТОНКОГО ИСКУССТВА ПОФИГИЗМА»

# ВСЁ ХРЕНОВО

КНИГА О НАДЕЖДЕ



МАРК МЭНСОН

Марк Мэнсон

**Всё хреново**

«Альпина Диджитал»

2019

**Мэнсон М.**

Всё хреново / М. Мэнсон — «Альпина Диджитал», 2019

ISBN 978-5-9614-2770-7

Никогда еще в человеческой истории мы не жили так хорошо: победили кучу болезней, получили доступ к мировым знаниям и окружили себя комфортом технологий. Однако чем лучше становится жизнь, тем больше мы тревожимся и переживаем. Живем с ощущением, что все хреново. Планета нагревается, экономическое неравенство зашкаливает, политики воруют и врут. Нашей неуверенностью в будущем, отчаянием и надеждой, что все будет нормально, умело пользуются все кому не лень — от маркетологов, впаривающих нам очередную ненужную хрень, до религиозных и политических деятелей. Что же делать? Хватит надеяться на лучшее, говорит Марк Мэнсон, автор мирового бестселлера «Тонкое искусство пофигизма». В своей новой книге он рассказывает о кризисе надежды, о бесполезности веры в справедливый мир и о том, что качество нашей жизни определяется качеством нашей личности, а не тем, какими благами или невзгодами осыпает нас мир. Опираясь на мудрость Ницше и Канта, Платона и Тома Уэйтса, автор поможет вам выработать трезвый взгляд на все, что вас окружает. Ведь куда ни глянь — везде действительно жопа. Так было и будет всегда. Пришло время перестать бегать от этой истины и научиться принимать жизнь как есть.

ISBN 978-5-9614-2770-7

© Мэнсон М., 2019

© Альпина Диджитал, 2019

# Содержание

Часть I	8
Глава 1	8
Чем я могу вам помочь?	11
Парадокс прогресса	14
Глава 2	17
Классическое убеждение	20
У вас два мозга – и они плохо контактируют	22
Клоунская машина	24
Открытое письмо к вашему Думающему мозгу	27
Глава 3	31
Сила эмоционального притяжения	42
Глава 4	45
Духовные религии	52
Идеологические религии	53
Межличностные религии	54
Глава 5	62
Краткая история мира по Ницше	64
Ящик Пандоры	68
Amor fati	71
Часть II	74
Глава 6	74
Как повзрослеть	75
Как быть взрослым	77
Почему мы не вырастаем	79
Одно правило на всю жизнь	82
Современный кризис зрелости	85
Глава 7	87
Полет со скоростью страдания	89
Единственный выбор в жизни	93
Боль – наша ценность	99
Глава 8	102
Чувства правят миром	103
Ложная свобода – #FakeFreedom	106
Реальная свобода	109
Предсказание Платона	112
Глава 9	114
Мы плохие алгоритмы	117
Если позволите...	121
Благодарности	124
Комментарии	

**Марк Мэнсон**  
**Всё хреново**  
*Книга о надежде*

**МАРК МЭНСОН**

**ВСЁ  
ХРЕНОВО**

Книга о надежде

*Перевод с английского*



Переводчик *Ксения Артамонова*  
Редактор *Ирина Зубкова*  
Главный редактор *С. Турко*  
Руководитель проекта *Л. Разживайкина*  
Корректоры *О. Улантимова, М. Угальская*  
Компьютерная верстка *А. Абрамов*  
Дизайн обложки *Ю. Буга*

Иллюстрация на обложке *istockphoto.com*

© 2019 by Mark Manson

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2019

*Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.*

*Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.*

\* \* \*

*Фернанде, конечно*

# Часть I

## Надежда

### 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»<sup>1</sup> 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 оттапали со своим блицкригом полстраны. Чуть больше чем за месяц Польша потеряла всю свою территорию. Схватка, правда, была неравная: пока нацисты атаковали с запада, с востока двигались Советы. Страна оказалась между молотом и наковальней – причем молотом был массовый убийца с манией величия и желанием захватить весь мир, а наковальней – 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.

---

<sup>1</sup> Обозначение для сочувствующих коммунистам в США. – *Прим. пер.*

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 отстроенным «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 добьются, 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 краюшкой 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 огра-

ниченное 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 желаниям. 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 толстые, 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, беспрерывно 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 погаче и погаче, хотя все вокруг только улучшается?

Возможно, ответ вас удивит.

## Глава 2

### Самоконтроль – это иллюзия

Все началось с головной боли<sup>[33]</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 «закинься 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 шелкал 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 немаленькое 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>[34]</sup>

Месяцы запоротых встреч и окопесицы 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 нерадивым папашей, слегка приправили телевикторинами и оставили печься при температуре 175 °С 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 напрочь 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>[35]</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 что ж у него работа под откос полетела? Почему он все профукал? Почему игнорировал родных, прекрасно зная, чем это может кончиться? Даже если тебе стали пофиг и семья, и работа, *логично* было бы все же попытаться их сохранить, разве нет? Те же социопаты вполне в состоянии это понять. Почему же Элиот не смог? Неужели было так сложно время от времени заглядывать на игры Малой лиги? Но утратив способность чувствовать, Элиот утратил и способность принимать решения. Он перестал контролировать свою жизнь.

У всех нас бывало так, что ты вроде прекрасно *знаешь*, как нужно поступить, но делаешь все наоборот. Все мы откладывали на потом важные дела, игнорировали дорогих нам людей и действовали в ущерб собственным интересам. И, как правило, объясняли это тем, что поддались эмоциям. Мы привыкли считать, что все дело в недисциплинированности и неразумности.

Но история Элиота заставляет в этом усомниться. Она ставит под вопрос саму идею самоконтроля, саму мысль о том, что мы способны осознанно заставить себя делать полезные вещи вопреки своим внутренним импульсам и эмоциям.

Чтобы пробудить в себе надежду, нужно для начала внушить себе чувство контроля над жизнью. Нужно стремиться к чему-то доброму и светлому и верить, что мы сможем «сделать этот мир лучше». Однако многим из нас никак не удается наставить себя на путь истинный. И случай Элиота может открыть нам глаза на то, почему так происходит. Этот бедный, изолированный от общества, одинокий человек, безразлично глядящий на фотографии изломанных тел и разрушенных землетрясением домов, которые легко бы сошли за метафору его соб-

ственной жизни; человек, который потерял все, абсолютно все, но умудрялся рассказывать об этом даже с улыбкой, – этот человек послужит ключом к совершенно новому пониманию того, как работает наше сознание, как мы принимаем решения и насколько мы вообще способны на самоконтроль.

## Классическое убеждение

Однажды, когда музыканта Тома Уэйтса спросили о его алкоголизме, он буркнул знаменитое: «I'd rather have a bottle in front of me than a frontal lobotomy» («Лучше бутылка зеленого змия, чем фронтальная лоботомия»). Он был при этом явно на бровях. А, да, и еще на всех телеэкранах страны<sup>[36]</sup>.

Фронтальная лоботомия – это такая хирургическая операция на мозге: вам просверливают через нос дырку в черепе, а потом аккуратно отсекают лобную долю ножом для колки льда<sup>[37]</sup>. Эта процедура была изобретена в 1935 г. неврологом по имени Антониу Эгаш Мониш<sup>[38]</sup>. Он обнаружил, что если взять человека с чрезвычайно повышенной тревожностью, суицидальной депрессией и другими психическими расстройствами (вспоминаем про кризис надежды) и правильно искромсать ему мозг, он становится на загляденье спокойным.

Эгаш Мониш был уверен, что лоботомия – в своей усовершенствованной версии – станет средством от всех болезней, и разрекламировал ее всему миру. К концу 1940-х гг. она стала суперхитом: ее делали десяткам тысяч пациентов по всему свету. А Мониш даже получил за свою разработку Нобелевскую премию.

Но к 1950-м гг. люди начали замечать, что если просверлить человеку дыру в голове и срезать ему кусок мозга таким же макаром, как счищаешь лед с лобового стекла, это может вызвать – кто бы мог подумать! – кое-какие негативные последствия. И под «кое-какими негативными последствиями» подразумевается превращение в овощ. Да, эта процедура «исцеляла» пациентов от эмоциональных нарушений, но еще и лишала их способности фокусироваться, принимать решения, строить карьеру и долгосрочные планы, абстрактно мыслить о самих себе. В итоге они становились тупо довольными жизнью зомби. Превращались в Элиотов.

СССР стал, как ни удивительно, первой страной, запретившей лоботомию. Советы объявили, что процедура «противоречит принципам гуманизма» и «превращает психически больного человека в идиота»<sup>[39]</sup>. Тут и остальной мир наконец очухался: уж если Иосиф Сталин рассказывает вам об этике и человеколюбии, то, наверное, дела совсем плохи.

Постепенно лоботомию стали запрещать и в других странах, и к 1960-м гг. почти все стали ее яркими противниками. Последняя такая операция была проведена в США в 1967 г., и пациент умер. Еще десять лет спустя пьяный Том Уэйтс пробурчал по ТВ свою знаменитую фразу – ну а дальше, как говорится, уже другая история.

Том Уэйтс был лютым алкоголиком и провел большую часть 1970-х в попытках разлепить глаза и вспомнить, где в последний раз оставил сигареты<sup>[40]</sup>. Параллельно он нашел время сочинить и записать в этот период семь изумительных альбомов. Он писал много, сильно, выигрывал награды, продавал миллионы записей и пользовался популярностью во всем мире. Он был одним из тех редких художников, чье умение выразить состояние человеческой души порой аж пугает.

Его фразочка про лоботомию кажется просто удачной шуткой, но в ней есть скрытая мудрость: она намекает, что лучше страдать от пристрастия к бутылке, чем стать совсем бесстрастным; что лучше быть на самом дне, но иметь надежду, чем жить без нее; что без своих неконтролируемых порывов мы пустое место.

В мире почти всегда существовало некое молчаливое убеждение в том, что все наши проблемы от эмоций и что разуму приходится разгребать бардак, который они устраивают. Так

рассуждал еще Сократ: он объявил разум корнем всех добродетелей<sup>[41]</sup>. В начале эпохи Просвещения Декарт утверждал, что в каждом из нас сосуществуют разумное начало и животные страсти и что эти самые страсти мы непременно должны научиться контролировать<sup>[42]</sup>. Кант говорил, по сути, примерно то же самое<sup>[43]</sup>. И Фрейд тоже, хотя у него там еще и сплошные члены<sup>[44]</sup>. И я уверен, что когда Эгаш Мониш делал в 1935 г. лоботомию своему первому пациенту, он считал, что открыл способ воплотить в жизнь то, о чем философы твердили больше двух тысяч лет: дать разуму контроль над неуправляемыми страстями, чтобы все гребаное человечество наконец взяло себя в руки.

Это убеждение (что с помощью разума мы должны взять верх над эмоциями) дошло до нас сквозь века и продолжает во многом определять нашу культуру. Назовем его *Классическим убеждением*. Классическое убеждение гласит, что если человек недисциплинирован, несдержан или злобен, это все потому, что он неспособен контролировать свои эмоции, слаб волен или просто псих. По Классическому убеждению, страсти и чувства – это недостатки, ошибки человеческой психики, которые нужно в себе исправить.

И по сей день мы нередко судим людей, исходя из Классического убеждения. Людей с лишним весом высмеивают и стыдят потому, что их полнота воспринимается как недостаток самоконтроля. Они *знают*, что им надо похудеть, но продолжают есть. Почему? Наверное, с ними что-то не так, заключаем мы. Курильщики – та же история. И наркоманы, естественно, воспринимаются так же, только у них, как правило, есть еще одно клеймо: мы априори считаем их преступниками.

Для людей с депрессией и суицидальными наклонностями Классическое убеждение может быть даже опасным: мало кому становится легче, когда ему говорят, что он сам, придурок, виноват в неспособности наполнить свою жизнь надеждой и смыслом и что, может, если бы он поднапрягся и пошевелился, мысль повеситься на своем галстуке не казалась бы ему такой соблазнительной.

Мы считаем, что потакать своим эмоциональным порывам значит низко пасть в моральном плане. Мы воспринимаем недостаток самоконтроля как изъян в характере человека. И напротив, превозносим тех, кому удастся задавить в себе все эмоции. У нас коллективно стоит на спортсменов, бизнесменов и вождей, которые смогли превратить себя в бессердечных, высокоэффективных роботов. Если гендир спит под рабочим столом и не видит своих детей по шесть недель кряду – вот это да, целеустремленность! Видали? Стать успешным может каждый!

Конечно, нетрудно заметить, как легко Классическое убеждение порождает всякие другие пагубные... хм, убеждения. Если Классическое убеждение справедливо, мы *должны* уметь держать себя под контролем, избегать взрывов эмоций, не совершать преступлений в состоянии аффекта, отказываться от вредных привычек и мелких слабостей – и все это только за счет силы воли. А если нам это не удастся, вывод один: какие-то мы бракованные.

Отсюда эта ложная уверенность, будто для полного счастья нам обязательно нужно себя изменить. Ведь если мы не в состоянии добиться своей цели, сбросить лишний вес, получить должность повыше или приобрести новый навык, это, без всяких сомнений, признак нашей неполноценности. А потому, чтобы не утратить надежду, мы решаем, что непременно должны *себя изменить*, стать совершенно новым, другим человеком. Стремление измениться подзаряжает нас свежей порцией надежды. «Старый я» не мог избавиться от жуткой тяги к сигаретам, но «новый я» сможет. И мы снова бежим все по тому же замкнутому кругу.

Так постоянное желание измениться превращается в своего рода зависимость: каждый цикл «нового меня» заканчивается утратой самоконтроля и ощущением, что пора «менять себя» снова. Каждый цикл – новая доза надежды. Но Классическое убеждение – истинный корень проблемы – по-прежнему не вызывает ни у кого сомнений или подозрений, не говоря уж о мысли наконец от него избавиться, как от сорняка.

За последние пару столетий вокруг этой идеи «изменения себя» расплодилось, как запущенное акне, целая индустрия. Эта индустрия пичкает нас лживыми обещаниями и сулит даровать ключи к счастью, успеху и самоконтролю. Но на деле добивается лишь одного: усиления все тех же импульсов, которые изначально заставляют людей чувствовать себя уязвимыми<sup>[45]</sup>.

Проблема в том, что человеческое сознание куда сложнее любого «ключа». И просто так изменить себя не получится – более того, я готов поспорить, что это далеко не всегда нужно.

Мы цепляемся за эту сказку о самоконтроле, потому что уверенность в безграничной власти над самим собой – это один из главных источников надежды. Мы *хотим* верить в то, что изменить себя так же просто, как найти в себе неприглядные черты. Мы *хотим* верить в то, что предпринять реальные действия не труднее, чем решить их предпринять и собрать для этого в кулак волю и душевные силы. Мы *хотим* верить в то, что мы сами хозяева своей судьбы и можем добиться исполнения всех своих желаний.

Но открытие, которое благодаря Элиоту сделал Дамасио, тем и ценно, что показало несостоятельность Классического убеждения. Если бы оно было справедливо, если бы от нас по жизни требовалось лишь научиться контролировать свои эмоции и принимать решения, опираясь на доводы рассудка, Элиот был бы просто суперменом – бесконечно работоспособным, неустойчивым и беспощадным в своей практичности. А лоботомии были бы нарасхват. Мы бы копили на них деньги, как сейчас копят на увеличение груди.

Но лоботомии никому *не помогают*, а Элиот потерял в этой жизни все.

На самом деле для того, чтобы обрести контроль над собой, одной силы воли мало. Как оказалось, без эмоций нам не обойтись: от них во многом зависят все наши решения и поступки. Мы просто не всегда это замечаем.

## **У вас два мозга – и они плохо контактируют**

Давайте представим, что ваш разум – это автомобиль. Назовем его *Машиной сознания*. Ваша Машина сознания едет по магистрали жизни, на которой попадаются перекрестки, съезды и въезды. Эти дороги и перекрестки символизируют решения, которые вам нужно принять по ходу путешествия, и от них зависит, куда вы приедете.

В Машине сознания едут двое: мозг *Думающий* и мозг *Чувствующий*<sup>[46]</sup>. *Думающий* мозг – это ваш сознательный мыслительный процесс, ваша способность производить расчеты, делать обоснованный выбор между разными вариантами и выражать мысли с помощью языка. *Чувствующий* мозг – это ваши эмоции, импульсы, интуиция и инстинкты. Пока ваш *Думающий* мозг рассчитывает схему взносов по кредитной карте, *Чувствующий* мозг хочет все продать и сбежать на Таити.

У каждого из них есть свои сильные и слабые стороны. *Думающий* мозг – исполнительный, точный и объективный. Он методичен и рационален, но при этом медлителен. Он требует много энергии и сил и, как мышца, нуждается в регулярных тренировках, но может дать сбой, если его перенапрячь<sup>[47]</sup>. *Чувствующий* мозг, наоборот, делает выводы быстро и без усилий. Но у него другая проблема: он часто бывает необъективен и нерационален. И вообще имеет дурную склонность все драматизировать – эдакая внутренняя истеричка.

Думая о себе и своем мыслительном процессе, мы, как правило, представляем, что ведет нашу Машину сознания *Думающий* мозг, а *Чувствующий* мозг сидит на пассажирском месте и орет во всю глотку, куда ему на этот раз надо. Мы едем себе тихонько по спланированному маршруту от одной цели к другой, думаем о том, как будем добираться домой, и тут чертов *Чувствующий* мозг замечает какую-нибудь блестяшку, какую-нибудь аппетитную или забавную штучку, выкручивает руль в другую сторону – и мы выскакиваем на встречную полосу, сминая и чужие Машины сознания, и свою собственную.

Это, опять же, Классическое убеждение: уверенность в том, что нашей жизнью целиком и полностью управляет рассудок, а эмоции надо приструнить – пусть сядут ровно, заткнутся и не мешают взрослым рулить. За жестокое обращение с эмоциями принято себя хвалить – ведь вы достигли вершин самоконтроля.

Но Машина сознания устроена совсем иначе. Когда Элиоту удалили опухоль, его Чувствующий мозг на полном ходу вылетел из распахнутой дверцы на обочину – но его жизнь не стала от этого лучше. Машина его сознания просто заглохла. Чувствующий мозг пациентов, перенесших лоботомию, оказывается связан по рукам и ногам и заперт в багажнике – и от этого они становятся лишь апатичными и ленивыми, неспособными, как правило, ни встать с кровати, ни самостоятельно одеться.

А вот Том Уэйтс почти всегда жил одним Чувствующим мозгом – и ему платили бешеные деньги за то, чтобы он посидел пьяным на телевизионном ток-шоу. Такие дела.

Вывод: за рулем Машины сознания сидит Чувствующий мозг. И меня не волнует, каким умником вы себя мните и сколько у вас регалий, – вы все равно один из нас, зазнайка. Вы такой же безумный мясной робот под управлением Чувствующего мозга, как и все мы. И не надо тут своими телесными жидкостями брызгать, пожалуйста.

Машину сознания ведет Чувствующий мозг, потому что *к действиям нас подталкивают эмоции*. На самом деле действия *и есть* эмоции<sup>[48]</sup>. Эмоции – это биологическая гидросистема, которая приводит наше тело в движение. Страх – это не какое-то волшебное порождение нашего мозга. Нет, это реакция нашего тела. Это сжавшийся желудок, напряжение мышц, выброс адреналина, нестерпимое желание перенести свое тело в пустое, открытое пространство. Думающий мозг обитает только в синаптических связях внутри вашей черепной коробки, а Чувствующий мозг – это мудрость и идиотизм всего вашего тела. Ярость провоцирует резкие движения. Тревога заставляет забиться в дальний угол. Радость оживляет лицевые мышцы, а грусть приводит к тому, что вы словно пытаетесь сделать свое существование как можно менее заметным. Эмоции подталкивают нас к действиям, а действия порождают эмоции. Они неотделимы друг от друга.

Из этого всего логически вытекает самый простой и очевидный ответ на извечный вопрос: почему мы не делаем то, что нужно сделать, хотя отлично об этом знаем?

Потому что *не хочется*.

Все проблемы с самоконтролем объясняются не отсутствием информации, дисциплины или ума, а *эмоциями*. Самоконтроль – это эмоциональная проблема, лень – это эмоциональная проблема, прокрастинация – это эмоциональная проблема, нерезультативность – это эмоциональная проблема, импульсивность – это эмоциональная проблема.

И это хреново. Потому что с эмоциональными проблемами разобраться куда труднее, чем с логическими задачами. Чтобы рассчитать ежемесячные взносы по кредиту на машину, есть уравнение. Но нет такого уравнения, чтобы определить самый подходящий момент для разрыва неудачных отношений.

И, как вы, наверное, уже догадываетесь, даже если вы мозгами понимаете, как надо изменить свое поведение, это совершенно не значит, что вы измените его на практике. (Поверьте мне, я прочитал примерно двенадцать книжек о правильном питании – но пишу это, уминая буррито.) Мы *знаем*, что пора прекращать курить, есть сахар или перемывать кости друзьям в их отсутствие, но продолжаем как ни в чем не бывало. И не потому, что не можем иначе, а потому, что *не хочется*.

Эмоциональные проблемы иррациональны, а значит, против них не работают никакие логические доводы. Отсюда еще более безрадостный вывод: эмоциональные проблемы требуют эмоциональных решений. То есть ими полностью заведует Чувствующий мозг. А судя по тому, как рулит Чувствующий мозг большинства людей, это просто страх.

Тем временем Думающий мозг сидит на пассажирском месте и воображает, будто полностью контролирует ситуацию. Если Чувствующий мозг – водитель, Думающий – навигатор. Он обложился стопками карт реального мира, которые начертил и собрал в течение жизни. Он знает, как вернуться в исходную точку и найти альтернативный путь к той же цели. Он знает, куда лучше не заезжать и где можно срезать. Он справедливо считает себя разумным, рациональным мозгом и верит, что это дает ему особое право вести Машину сознания туда, куда он считает нужным. Но, увы, это не так. Как однажды заметил Даниэль Канеман, Думающий мозг – это «второстепенный персонаж, который считает себя героем»<sup>[49]</sup>.

Как бы они порой друг друга ни ненавидели, оба наши мозга тесно связаны между собой. Чувствующий мозг порождает эмоции, которые заставляют нас действовать, а Думающий мозг подсказывает, на что эти действия лучше направить. Но ключевое слово здесь «*подсказывает*». Думающий мозг неспособен контролировать Чувствующий мозг, но может *влиять* на него – и порой очень существенно. Думающий мозг может убедить Чувствующий мозг выбрать другую дорогу к лучшему будущему, развернуться на 180 градусов, когда совершил ошибку, или отправиться исследовать те пути и места, которые раньше даже не принимались в расчет. Но Чувствующий мозг – страшный упрямец, и если ему приперло ехать куда-то, он поедет, вне зависимости от того, сколько доводов ему приведет Думающий мозг. Моральный психолог Джонатан Хайдт сравнивает эти два мозга со слоном и его наездником: наездник может легонько тянуть и подталкивать слона в каком-то направлении, но в итоге слон все равно пойдет туда, куда захочет<sup>[50]</sup>.

## Клоунская машина

У Чувствующего мозга, каким бы классным он ни был, есть своя темная сторона. В Машине сознания он ведет себя как муж-грубиян, который ни в какую не желает остановиться и спросить дорогу: его *бесит*, когда ему говорят, куда ехать, и он откусит вам голову, если будете критиковать его вождение.

Во избежание скандалов и ради сохранения надежды Думающий мозг вырабатывает привычку оправдывать и обосновывать поездки туда, куда Чувствующий мозг уже и так решил отправиться. Если Чувствующему мозгу захочется мороженого, вместо того, чтобы отговаривать его, приводя неприятные факты о рафинированном сахаре и лишнем калориях, ваш Думающий мозг рассудит: «А знаете что, я сегодня так уработался. Я *заслужил* мороженое», – и Чувствующий мозг отзовется ощущением легкости и удовлетворения. Если Чувствующий мозг решит, что ваш партнер сволочь, а вы во всем и всегда правы, ваш Думающий мозг тут же припомнит случаи, когда вы действительно были само спокойствие и смирение, а ваш партнер тайно замыслил сломать вам жизнь.

Таким образом, два мозга устанавливают между собой откровенно нездоровые отношения и ведут себя так, как, возможно, вели себя ваши мама и папа, когда вы семьей ездили куда-нибудь на машине. Думающий мозг сочиняет бредни, лишь бы сделать Чувствующему мозгу приятно. А Чувствующий мозг взамен обещает не вылетать на встречу, сшибая всех и вся на своем пути.

Думающий мозг с невероятной легкостью попадает на эту удочку и начинает прокладывать исключительно те маршруты, по которым Чувствующий мозг захочет поехать. Это называется «искажением в собственную пользу» – и оно лежит в основе почти всех гадостей, на которые способно человечество.

Как правило, искажение в собственную пользу просто делает вас пристрастным и слегка эгоцентричным. Вы считаете, будто то, что *кажется* вам правильным, и *есть* правильно. Вы делаете поспешные выводы о людях, местах, группах и идеях – зачастую несправедливые или даже несколько опрометчивые.

Но в своей крайней форме искажение в собственную пользу может конкретно заморочить вам голову, заставить поверить в то, чего нет, размыть воспоминания и преувеличить факты – и все из-за потакания бесконечным капризам Чувствующего мозга. Если Думающий мозг слаб и неопытен – или если Чувствующий мозг уж очень разошелся, – Думающий мозг сдает позиции и безропотно терпит его безумные выходки и опасные маневры. Он теряет способность делать собственные выводы и оспаривать решения напарника.

И тогда Машина сознания рискует превратиться в Клоунскую машину – с огромными, пружинящими красными колесами и цирковой музыкой, орущей из динамика<sup>[51]</sup>. Это случается при полной капитуляции Думающего мозга перед Чувствующим, когда все ваши жизненные цели сводятся исключительно к удовлетворению собственных желаний, когда истина заворачивается в мультяшную обертку искажения в собственную пользу, когда все убеждения и принципы пропадают в океане нигилизма.

Клоунская машина с завидным постоянством сворачивает в сторону зависимостей, нарциссизма и насилия. Люди с Клоунской машиной в голове легко поддаются под влияние личностей или групп, которые стабильно обеспечивают их ощущением комфорта – будь то религиозный лидер, политик, гуру самопомощи или сомнительный интернет-форум. Клоунская машина с удовольствием давит чужие Машины сознания (т. е. других людей) своими большущими упругими красными шинами, потому что ее Думающий мозг легко находит этому оправдание: в его интерпретации они всегда этого заслуживают – потому что они злы, ничтожны или повинны в какой-то надуманной проблеме.

Некоторые Клоунские машины прут исключительно в сторону веселья – их интересуют только бухло, секс и тусовки. Другие рулят к власти. Это самые опасные Клоунские машины, потому что их Думающий мозг научился оправдывать жестокость и пренебрежение, с которыми они относятся к другим людям, якобы научно обоснованными теориями об экономике, политике, расе, генетике, гендере, биологии, истории и т. д. Порой Клоунские машины стремятся еще и к ненависти, потому что ненависть доставляет им своеобразное удовольствие, подкрепляет уверенность в себе. Такое сознание склонно к праведному гневу, потому что, направляя его на какую-то внешнюю цель, оно подпитывает в себе веру в собственное моральное превосходство. Это неизбежно подталкивает его крушить чужие Машины сознания, потому что только разрушение и подавление внешнего мира могут унять его бесконечный внутренний зуд.

Вызволить Думающий мозг из Клоунской машины очень трудно. Он уже так привык терпеть издевательства Чувствующего мозга, что у него возникает нечто вроде стокгольмского синдрома: он не представляет себе жизни без потакания Чувствующему мозгу. Он не понимает, как можно не согласиться с Чувствующим мозгом или не дать ему поехать по выбранной дороге, и будет возмущаться, если вы скажете ему, что это следовало бы делать. В Клоунской машине некому выдавать независимые идеи, взвешивать за и против, пересматривать мнения и убеждения. В этом смысле человек с Клоунской машиной в голове вообще перестает быть индивидуальностью.

Именно поэтому лидеры, создающие вокруг своей личности культ, всегда начинают с того, что убеждают людей засунуть их Думающий мозг как можно дальше. Поначалу людям *кажется*, что в этом есть какая-то глубокая мудрость, – ведь Думающий мозг вечно критикует Чувствующий и тычет его носом во все промахи. Так что заткнуть его на какое-то время было бы очень приятно и хорошо. Но люди вечно путают то, что хорошо *по их ощущениям*, с тем, что *действительно* хорошо.

Эта метафорическая Клоунская машина была знакома еще античным философам, которые говорили об опасности чрезмерного потакания своим желаниям и культу чувств<sup>[52]</sup>. Страх перед Клоунской машиной породил древнегреческое и древнеримское учение о добродетелях, а позже заставлял христианскую церковь продвигать идею воздержания и самоотверженно-

сти<sup>[53]</sup>. И античные философы, и церковь видели, какие ужасы творят самовлюбленные, деспотичные властители. И все больше верили в то, что единственный способ победить Чувствующий мозг – скрутить его в бараний рог и перекрыть ему кислород, чтобы он не рванул и не разнес в щепки все вокруг. Отсюда и пошло Классическое убеждение: если хочешь быть хорошим человеком, изволь подчинить свой Чувствующий мозг Думаящему, поставить разум над эмоциями и долг над желаниями.

На протяжении большей части своей истории люди были жестокими, суеверными и безграмотными. В Средние века они развлекались издевательствами над кошками и приводили детишек посмотреть, как местному грабителю отсекают на городской площади яйца<sup>[54]</sup>. По сути, мир населяли импульсивные ублюдки-садисты, и жить в нем почти все то время было сомнительным удовольствием – и виной тому в основном был безудержный разгул Чувствующего мозга, которым страдали практически все и вся<sup>[55]</sup>. Классическое убеждение часто бывало единственной преградой, отделявшей цивилизацию от тотальной анархии.

Но в последние пару сотен лет что-то изменилось. Люди стали делать поезда и машины, изобрели центральное отопление и прочие полезные штуки. Экономическое благополучие превзошло человеческие ожидания. Люди перестали бояться, что умрут от голода или что их казнят за оскорбление короля. Жизнь стала гораздо легче и комфортнее. И появилась масса свободного времени, так что теперь можно было сидеть, думать и переживать из-за всего этого экзистенциального дерьма, на которое они раньше даже внимания не обращали.

В результате в конце XX в. возникло несколько движений за права Чувствующего мозга<sup>[56]</sup>. И действительно, освобождение Чувствующего мозга из-под гнета Думаящего принесло невероятное облегчение миллионам людей (и продолжает приносить по сей день).

Но проблема в том, что люди стали заходить в этом направлении слишком далеко. Поначалу они просто признали свои чувства и их право на существование, но вскоре ударились в другую крайность и решили, что *в мире нет ничего важнее* их чувств. Особенно этой идеей увлеклись белые яппи среднего класса, которые росли несчастными и обделенными в тисках Классического убеждения, а затем, в гораздо более старшем возрасте, восстановили связь со своим Чувствующим мозгом. Поскольку никаких реальных проблем, кроме плохого настроения, в жизни этих людей никогда не было, они ошибочно заключили, что чувства – это главное в жизни, а карты и маршруты Думаящего мозга – просто досадная помеха, не дающая предаться этим самым чувствам. Многие из них окрестили свой разрыв с Думаящим мозгом в пользу Чувствующего «духовным ростом» и убедили себя, что, не будь они такими заикленными на себе придурками, они бы никогда не достигли этого просветления<sup>[57]</sup> – хотя в реальности они стали, опять же, рабами Чувствующего мозга. Это все та же Клоунская машина, но с «духовно» окрашенным кузовом<sup>[58]</sup>.

Потакание эмоциям ведет к кризису надежды, но к тому же ведет и их подавление<sup>[59]</sup>.

Человек, который игнорирует свой Чувствующий мозг, отгораживается от всего остального мира. Отказываясь от эмоций, он отказывается от оценочных суждений – то есть даже не пытается понять, что хорошо, а что плохо. В итоге он становится равнодушным к жизни и результатам собственных решений. Ему становится трудно общаться с другими людьми. От этого страдают его отношения. И в конце концов, хроническое равнодушие устраивает ему свидание с Неприятной правдой. Ведь если вы не можете решить, что для вас важно, а что нет, у вас пропадает стимул что-либо делать. А если у вас нет стимула что-либо делать, зачем вообще жить?

В то же время человек, который игнорирует свой Думаящий мозг, становится импульсивным и эгоистичным и начинает искажать реальность, чтобы оправдать свои бесконечные, неутолимые желания и прихоти. Кризис надежды настигает его оттого, что, сколько бы он ни ел, ни пил, ни трахался и ни подчинял себе других, ему всегда будет мало – в этом никогда не

будет достаточного смысла, ничто из этого никогда не покажется достаточно значимым. Он как будто оказался на беговой дорожке отчаяния, которую никак нельзя остановить: он все бежит куда-то, но на самом деле не двигается с места. А стоит затормозить, как его тут же настигает Неприятная правда.

Знаю. Я опять драматизирую. Но уж извини, Думающий мозг, приходится. Иначе Чувствующий мозг заскучает и закроет книжку. Вы когда-нибудь задумывались, почему не можете оторваться от интересного текста? Это не *вы* глотаете страницу за страницей, идиот, а ваш Чувствующий мозг. Все дело в ожидании и предвкушении, радости открытия и удовлетворении от того, что конфликт был разрешен. Хорошо написанный текст – это текст, который одновременно включает и стимулирует оба мозга.

А в этом как раз и есть наша главная задача: припрячь оба мозга, сделать из них взаимодействующее, согласованное единое целое. Ведь если самоконтроль – это иллюзия, которую порождает раздутое самомнение нашего Думающего мозга, тогда наше спасение в принятии себя – в принятии наших эмоций и работе с ними, а не их подавлении. Но чтобы научиться принимать себя, нам с тобой, Думающий мозг, придется немного потрудиться. Давай поговорим. Встретимся в следующем разделе.

## Открытое письмо к вашему Думающему мозгу

Привет, Думающий мозг.

Как дела? Как семья? Решил тот вопрос с налогами?

А вообще стоп. Не суть. Совсем забыл: мне насрать.

Слушай, я знаю, что Чувствующий мозг временами сильно портит тебе жизнь. Рушит важные отношения. Заставляет делать глупые звонки в три часа ночи. Или постоянно закидывается веществами, которые совсем не идут вам на пользу. Я знаю, что есть такие штуки, которые ты хотел бы, но не можешь контролировать. И я понимаю, что порой эта проблема убивает в тебе всякую надежду.

Но вот что я тебе скажу: да, Чувствующий мозг бесит тебя своими вечными «хочу», своими порывами и тупейшими решениями. Но нужно проявить к нему сочувствие. Потому что это единственный язык, который он понимает, – язык эмпатии. Чувствующий мозг – хрупкое создание, ведь он и есть все эти ваши хреновы эмоции в чистом виде. К сожалению, с ним нельзя иначе. Да, было бы куда лучше, если бы ему можно было просто показать табличку с расчетами – и он бы сразу понял все так же, как *мы* это понимаем. Но нет, ничего не выйдет.

Вместо того чтобы бомбардировать Чувствующий мозг *фактами* и *доводами*, попробуй для начала спросить его, как ему та или иная идея. Скажи что-то вроде: «Эй, Чувствующий мозг, как насчет сходить сегодня в тренажерку?», или «Как тебе идея поменять сферу деятельности?», или «А может, нам все продать и махнуть на Таити, как считаешь?».

Чувствующий мозг не ответит словами. Слова – это для него слишком медленно. Он ответит чувствами. Знаю-знаю, это и так очевидно, но ты, Думающий мозг, порой жутко тупишь.

Чувствующий мозг может ответить ленью или тревогой. Или даже целым набором эмоций: немножко предвкушения и радости – и там же шепотка раздражения. Как бы то ни было, ты, *Думающий* мозг (т. е. более ответственный обитатель этой черепной коробки), не должен с ходу осуждать возникшие чувства. Охватила лень? Ну, не страшно, мы все порой ленимся. Приступ ненависти к себе? Быть может, стоит обсудить это подробнее. А тренажерный зал подождет.

Очень важно давать Чувствующему мозгу выплеснуть все свои сопливые, идиотские чувства. Вышвырни их наружу, пусть подышат, потому что чем больше они проветриваются, тем слабее хватаются за руль вашей Машины сознания<sup>[60]</sup>.

Затем, когда взаимопонимание с Чувствующим мозгом будет достигнуто, можно обратиться к нему единственным понятным ему образом – посредством чувств. Можно подумать обо всех приятных бонусах новых привычек, которыми ты хотел бы обзавестись. Можно упомянуть все блестяшки, все аппетитные и забавные штучки, которые ждут вас на этом пути. Можно напомнить Чувствующему мозгу, какие классные ощущения возникают после тренировки, как здорово вы будете смотреться на пляже этим летом, как вы будете себя уважать, если не отступите от своих целей, как счастливо вам вообще живется, когда вы следуете собственным правилам и служите примером для своих близких.

Представь, что ты торгуешься со своим Чувствующим мозгом, как с марокканским продавцом ковров: он должен поверить, что ты предлагаешь ему выгодную сделку, – а иначе вы будете долго кричать и махать руками, но ничего не добьетесь. Быть может, стоит согласиться на что-то, чего хочется Чувствующему мозгу, если он согласится на что-то, чего ему не хочется. Посмотрите любимый сериал, но с беговой дорожки в зале. Потусите с друзьями, но только после того, как оплатите все счета за месяц<sup>[61]</sup>.

Начни с чего-то попроще. Помни о том, что Чувствующий мозг ужасно впечатлительный и совершенно неразумный.

Если ты предложишь ему свою идею ненавязчиво и с приятным эмоциональным довеском (примеры: хорошее самоощущение после тренировки; чувство, что вы занимаетесь важной и полезной работой; уважение и восхищение со стороны ваших детей), Чувствующий мозг тоже среагирует какой-то эмоцией – позитивной или негативной. Если эмоция позитивная, Чувствующий мозг захочет проехать немного в эту сторону – но только совсем немножко! Помни: чувства быстро проходят. Поэтому и нужно начинать с чего попроще. Давай просто наденем сегодня кроссовки для тренажерного зала, Чувствующий мозг. И все. А там как пойдет<sup>[62]</sup>.

Если ответ Чувствующего мозга негативный, нужно просто принять эту негативную эмоцию, предложить другой компромисс и посмотреть, какая теперь будет реакция. Вспенить, смыть и повторить.

Но что бы ты ни делал, главное, *не бодайся* с Чувствующим мозгом. От этого становится только хуже. Во-первых, ты не победишь – никогда. Рулит всегда Чувствующий мозг. Во-вторых, если будешь спорить с ним из-за его негативных эмоций, этих самых негативных эмоций станет только больше. Оно тебе надо? Ты же у нас за умного, Думающий мозг.

Этот диалог с Чувствующим мозгом будет продолжаться очень долго, вы будете возвращаться к нему еще несколько дней, недель, может даже месяцев. Если не лет. Для таких диалогов нужна практика. Вполне возможно, придется еще учиться распознавать, какую именно эмоцию выдает твой Чувствующий мозг. Думающий мозг некоторых людей так долго игнорировал Чувствующий, что не сразу начинает его понимать. А у кого-то, может быть, возникнет другая проблема: потребуются учить свой Думающий мозг высказываться, заставлять его предлагать собственные идеи (иное направление), независимые от мнения Чувствующего мозга. Тогда придется задаться вопросом: «А что, если желания и ощущения моего Чувствующего мозга – ошибка?» И потом рассматривать альтернативные варианты. Поначалу это будет трудно. Но чем чаще этот диалог будет происходить, тем чаще оба мозга будут прислушиваться друг к другу. Чувствующий мозг начнет делиться самыми разными эмоциями, а Думающий мозг будет лучше понимать, как помочь ему с выбором поворотов на жизненном пути.

Это то, что в психологии называется «эмоциональная саморегуляция» – по сути, она сводится к тому, чтобы понатыкать вдоль дороги жизни побольше заграждений и знаков «Одностороннее движение», чтобы не дать Чувствующему мозгу слететь с обрыва<sup>[63]</sup>. Задача трудная, но, пожалуй, это *единственное*, что ты можешь сделать.

Потому что контролировать чувства ты, Думающий мозг, не можешь. Самоконтроль – это иллюзия. Иллюзия, которая возникает, когда оба мозга сходятся во мнении и придержи-

ваются одного курса. Иллюзия, которая дает людям надежду. А когда Думающий мозг не в ладах с Чувствующим, люди чувствуют себя беспомощными, и мир вокруг начинает казаться им безнадежным. Единственный способ постоянно поддерживать в себе эту иллюзию – регулярно заставлять Думающий и Чувствующий мозг общаться друг с другом и находить точки соприкосновения. Это навык, и он мало чем отличается от любого другого навыка – например, игры в водное поло или жонглирования ножами. Над ним надо работать. И без неудачных попыток тут не обойтись. Быть может, вы рассечете себе руку и заляпаете кровью все вокруг. Но это плата за входной билет.

И вот с этим у тебя, Думающий мозг, все хорошо. Может, у тебя и нет самоконтроля, но ты способен контролировать *смысл*. Это твоя суперсила. Твой дар. Ты можешь контролировать *смысл* своих импульсов и чувств. Ты можешь интерпретировать их так, как тебе угодно. Ты сам чертишь свою карту. И это невероятно мощная сверхспособность, потому что, приписывая своим эмоциям то или иное значение, ты можешь влиять на то, как Чувствующий мозг будет на них реагировать.

Вот отсюда и берется надежда. Вот так и возникает чувство, что нас ждет приятное и плодотворное будущее – нужно лишь найти разумное и полезное объяснение дерьму, которое на тебя вываливает Чувствующий мозг. Вместо того чтобы оправдывать его порывы и подчиняться его желаниям, попробуй взглянуть на них со стороны и проанализировать. Изменить их форму и характер.

На это, однозначно, нацелена вся хорошая психотерапия. Принятие себя, эмоциональный интеллект и все такое. Вообще-то, вот это «научите свой Думающий мозг понимать и привлекать Чувствующий мозг к сотрудничеству, а не осуждать его и воспринимать как злобного засранца» лежит в основе и когнитивно-поведенческой терапии (CBT – cognitive behavioral therapy), и терапии принятия и ответственности (ACT – acceptance and commitment therapy), и еще кучи других забавных аббревиатур, придуманных клиническими психологами, чтобы облегчить нам жизнь.

Наш кризис надежды очень часто начинается с общего ощущения, что мы неспособны контролировать самих себя и свою судьбу. Мы чувствуем себя жертвами окружающего мира или, еще хуже, собственного сознания. Мы боремся с Чувствующим мозгом, стараясь добиться от него покорности. Или, наоборот, бездумно ему подчиняемся. Мы комплексуем из-за Классического убеждения и стараемся сидеть тихо и не отсвечивать. В некотором смысле современный мир с его избытком и активной коммуникацией только усиливает наши страдания от иллюзии самоконтроля.

Но ты, Думающий мозг, можешь взять на себя ответственную миссию: научиться играть с Чувствующим мозгом по его правилам. Создать такую обстановку, в которой он будет делиться с тобой своими лучшими, а не худшими, прозрениями и идеями. Принять его и начать *сотрудничать*, а не отбиваться от него – что бы он перед тобой ни вываливал.

Все остальное (любые суждения, убеждения и бахвальство) – это иллюзия. И всегда ею было. Нет у тебя контроля, Думающий мозг. Не было и не будет. Но это не повод терять надежду.

После истории с Элиотом и массы других исследований Антонио Дамасио написал знаменитую книгу «Ошибка Декарта». В ней он утверждает, что в то время, как Думающий мозг отвечает за логическую, фактологическую форму знания, Чувствующий мозг работает с собственным типом знания – оценочным<sup>[64]</sup>. Думающий мозг сводит воедино факты, данные и наблюдения. А Чувствующий мозг выносит на основе тех же фактов, данных и наблюдений свои оценочные суждения. Чувствующий мозг решает, что хорошо, а что плохо, что желательно, а что нежелательно – и, главное, чего мы *заслуживаем* и чего *не заслуживаем*.

Думающий мозг объективен и беспристрастен. Чувствующий мозг субъективен и пристрастен. И что бы мы ни делали, нам никак не перевести одну форму знания в другую<sup>[65]</sup>. В этом *настоящая* проблема надежды. Редко бывает такое, чтобы мы *умом* не понимали, как это – перестать жрать в таких количествах углеводы, начать раньше вставать по утрам или бросить курить. Другое дело, что где-то в глубине своего Чувствующего мозга мы решили, что *не заслуживаем* других привычек и не стоит даже пытаться. И потому все мысли о том, чтобы что-то поменять, вызывают лишь тоску и уныние.

Это чувство никчемности, как правило, результат какого-то дерьма, с которым мы столкнулись по жизни. Мы переживаем какое-то жуткое событие, и наш Чувствующий мозг решает, что мы сами *заслужили* эту катастрофу. А потом, вопреки всем уговорам Думающего мозга, начинает упорно повторять и заново переживать все ту же фигню.

Это фундаментальная проблема самоконтроля. Это фундаментальная проблема надежды – дело не в недоразвитом Думающем мозге, а в недоразвитом Чувствующем, который вынес и стал применять неверные оценочные суждения о себе и о мире вокруг. И вот к этому и должно сводиться все, что хоть отдаленно напоминает психологическую помощь: нужно сначала по-честному разобраться со своими внутренними оценками, а уже потом – с внешними проблемами.

Другими словами, проблема не в том, что мы не знаем, *как* не получить по лбу. Проблема в том, что когда-то, возможно, очень давно, мы получили по лбу, но вместо того, чтобы дать сдачи, решили, что так нам и надо.

## Глава 3

### Ньютоновские законы эмоций

Первую свою оплеуху Исаак Ньютон получил в поле. Дядя объяснял ему, почему пшеницу сажают диагональными рядами, но он не слушал. Он смотрел на солнце и думал, из чего делается свет.

Ему было семь<sup>[66]</sup>.

Дядя так залепил ему тыльной стороной ладони по левой щеке, что его самосознание разлетелось на куски вокруг его рухнувшего тела. На какое-то время он утратил чувство личной целостности. А когда части его души снова слепились друг с другом, один сокровенный кусочек так и остался валяться в грязи, в том месте, где он навсегда был потерян.

Отец Исаака умер еще до его рождения, а мать вскоре бросила его, чтобы выйти замуж за какого-то богатого старикана из другой деревни. В итоге в его первые, самые важные годы Ньютона постоянно перекидывали друг другу всякие дядюшки, кузены, деды и бабки. Никому из них он был особо не нужен. Мало кто понимал, что с ним делать. Он был обузой. Ему перепало мало любви – чаще вообще нисколько.

Дядя Исаака был необразованным алкашом, но уж если он что и умел, так это считать рядки в полях. Это был его единственный интеллектуальный навык, и, вероятно, поэтому он практиковал его чаще, чем нужно. А Исаак то и дело увязывался за ним в эти обходы с пересчетом рядков, потому что это была единственная возможность обратить на себя дядино внимание. Внимание, которое он впитывал так же жадно, как пустыня воду.

При этом мальчишка оказался вундеркиндом. К восьми годам он мог рассчитать количество корма, необходимого для питания овец и свиней весь следующий сезон. К девяти годам он с ходу выдавал устные подсчеты гектаров пшеницы, ячменя и картофеля.

К десяти Исаак решил, что сельское хозяйство – это тупо, и занялся вместо этого вычислением точной траектории движения солнца в течение года. Но дяде было плевать на точную траекторию движения солнца, потому что она не несла в дом еду – во всяком случае впрямую, – так что он снова надавал Исааку оплеух.

В школе дела тоже шли не очень. Исаак был бледным, тощим и рассеянным пацаном. Ему не хватало навыков общения. Его интересовали всякие занудные штуки вроде солнечных часов, прямоугольной системы координат и доказательств сферической формы Луны. Пока другие дети играли в крикет и бегали друг за дружкой по лесу, Исаак часами пялился в ручейки, пытаясь понять, как глазное яблоко воспринимает свет.

Детские годы Исаака Ньютона были сплошной чередой издевательств. И с каждым ударом его Чувствующий мозг вырабатывал *чувство* непреложной истины: с ним самим, очевидно, *что-то не так*. Иначе почему его тогда бросили родители? Почему над ним потешаются сверстники? Как еще объяснить его почти полное одиночество? Пока его Думающий мозг занимался построением всяких невообразимых графиков и вычерчиванием диаграмм лунных затмений, его Чувствующий мозг тихо убеждал себя в том, что в этом маленьком английском мальчишке из Линкольншира есть какой-то существенный внутренний дефект.

Однажды он написал в своей школьной тетради: «Я мелкий паренек. Бледный и слабый. Мне нигде нет места. Ни в доме, ни на самом дне ада. Что мне делать? Зачем я нужен? Только и могу, что плакать»<sup>[67]</sup>.

Все, что вы читали о Ньюtone до этого, правда – или по крайней мере очень правдоподобный вымысел. Но давайте теперь представим, что мы оказались в параллельной вселенной. И давайте допустим, что в этой параллельной вселенной тоже есть свой Исаак Ньютон,

очень похожий на нашего. Он тоже был воспитан жестокими родственниками. Он тоже живет в озлобленности и изоляции. Он тоже безостановочно измеряет и вычисляет все, что видит.

Но только вместо того чтобы маниакально измерять и вычислять внешний, природный мир, этот Ньютон из параллельной вселенной решил маниакально измерять и вычислять внутренний, психологический мир, мир человеческого сознания.

Это, кстати, не так уж сложно представить, потому что жертвы насилия часто становятся самыми проникательными исследователями человеческой природы. Для нас с вами наблюдение за людьми – это, скорее, развлечение для воскресного дня в парке. Но для жертв жестокого обращения это навык выживания. Волна чужого гнева может настигнуть их в любую минуту, поэтому у них вырабатывается острое защитное шестое чувство. Насмешливость в голосе, приподнятая бровь, более глубокий вдох – этого достаточно, чтобы сработала их внутренняя сигнализация.

Итак, давайте представим, что этот Ньютон из параллельного мира, наш «эмо-Ньютон», стал маниакально исследовать окружающих. Он вел записи и каталогизировал все обозримые особенности поведения своих сверстников и родных. Он постоянно что-то строчил, фиксировал каждый поступок, каждое слово. Он заполнил сотни страниц бредовыми описаниями всевозможных действий, которые люди даже не замечают, как совершают. Эмо-Ньютон надеялся, что если с помощью измерений можно прогнозировать и контролировать внешний мир, формы и конфигурации Солнца, Луны и звезд, то с их помощью можно также прогнозировать и контролировать и внутренний, эмоциональный мир.

В ходе своих наблюдений эмо-Ньютон выявил неприятный факт, о котором мы все знаем, но который очень мало кто признает: люди – лжецы, все без исключения. Мы врем постоянно, для нас это норма жизни<sup>[68]</sup>. Мы врем о важных вещах и врем по пустякам. И, как правило, делаем это без злого умысла – мы, скорее, врем другим, потому что привыкли врать себе<sup>[69]</sup>.

Исаак заметил, что свет странно преломляется в людских сердцах, а они сами этого как будто не видят: они говорят, что любят тех, кого, кажется, терпеть не могут; заявляют одно, а делают другое; считают себя правыми, совершая немислимо жестокие и бесчестные поступки. При этом им самим всегда представляется, что они ведут себя правильно и последовательно.

Исаак решил, что никому нельзя доверять. Никогда. Он высчитал, что его страдания обратно пропорциональны квадрату расстояния между ним и внешним миром. И пообещал себе никогда не попадать в чью-либо орбиту и вращаться подальше от сил притяжения других человеческих сердец. У него не было друзей, и ему, по собственному мнению, совершенно не хотелось их заводить. Он заключил, что мир – это блеклое, уродливое место и что единственный смысл его собственной жалкой жизни – зафиксировать и измерить его уродство.

При всей своей угрюмости Ньютон однозначно не был лишен амбиций. Он хотел вычислить траектории человеческих сердец и скорость их страдания. Он хотел узнать силу их ценностей и массу их надежд. И, самое главное, он хотел изучить отношения между всеми этими элементами.

Он решил вывести три ньютоновских закона эмоций<sup>[70]</sup>.

## **Первый ньютоновский закон эмоций**

### **В ответ на каждое действие последует равносильная ему эмоциональная реакция**

Представьте, что я дал вам в нос. Ни с того ни с сего. Без какой-либо причины. Чистый произвол.

Вашей первой реакцией будет как-то мне отомстить. Возможно, физически: вы ударите меня в ответ. Возможно, вербально: вы обложите меня трехэтажным матом. А может, ваше воздаяние будет социальным: вы вызовете полицию или других представителей власти и добьетесь, чтобы меня наказали.

Но какой бы ни была ваша реакция, вы испытаете прилив негативных эмоций, направленных на меня. Что будет вполне справедливо – ведь я тот еще гад. Суть вот в чем: тот факт, что я причинил вам боль без какого-либо обоснования и вы *не заслуживали* ничего подобного, создает ощущение несправедливости между нами. Между нами как будто появляется некий *моральный разрыв*: возникает чувство, что один из нас однозначно прав, а другой просто мудака<sup>[71]</sup>.

Боль порождает такие моральные разрывы. Причем не только между людьми. Если вас укусит собака, вы инстинктивно захотите ее наказать. Если вы ударитесь пальцем ноги о кофейный столик, что вы сделаете? Будете орать на чертов столик. Если ваш дом смочет наводнение, вы впадете в отчаяние и будете проклинать Бога, Вселенную и саму жизнь.

Все это – моральные разрывы. Ощущение, что с вами только что произошло что-то неправильное и вы (или кто-то другой) *заслуживаете* компенсации. Везде, где есть боль, неизбежно возникает конфликт превосходства/уродства. А боль есть всегда.

Когда мы сталкиваемся с моральным разрывом, нас охватывают эмоции, требующие *выравнивания*, или восстановления, морального равновесия. Это стремление к балансу выражается в ощущении, что вы или ваш оппонент чего-то *заслуживаете*. Если я вас ударю, вы почувствуете, что я *заслуживаю* ответного удара или другого наказания. Это чувство (что я заслуживаю боли) вызовет в вас сильные эмоции, направленные на меня (скорее всего, злость). Кроме того, вас охватят сильные эмоции, связанные с чувством, что вы *не заслуживали* моего удара, что вы не сделали ничего плохого и что вы *заслуживаете* лучшего обращения с моей стороны и со стороны всех окружающих. Эти чувства могут принять форму печали, жалости к себе или замешательства.

Само это ощущение, что мы чего-то «заслуживаем», – это оценочное суждение, которое мы выносим, столкнувшись с моральным разрывом. Мы решаем, что одно лучше другого, что один человек нравственнее или справедливее другого, что одно событие менее желательно, чем другое. Именно на границах моральных разрывов рождаются наши ценности.

А теперь давайте представим, что я извиняюсь за то, что дал вам в нос. Я говорю: «Слушай, читатель, это было ужасно с моей стороны, что-то я вообще разошелся. Это никогда-никогда не повторится. И в знак полнейшего признания своей вины и глубочайшего раскаяния – вот, я испек тебе тортик. Ой, и еще держи сто баксов. Всего хорошего».

И давайте предположим, что вас это удовлетворило. Вы принимаете мои извинения, торт и сто долларов и преисполняетесь искренним чувством, что теперь все в порядке. Теперь мы квиты. Моральный разрыв между нами исчез. Я за него расплатился. Вы можете даже признать, что мы уравнились: ни один из нас теперь не лучше и не хуже другого, ни один из нас теперь не заслуживает лучшего или худшего обращения. Мы функционируем в одной и той же моральной плоскости.

Такое выравнивание восстанавливает надежду. Оно дает понять, что с вами и с миром вокруг все так или иначе в порядке. Что вы можете прожить свой день с ощущением самоконтроля, сотней баксов и вкусеньким тортиком.

А теперь давайте вообразим другой сценарий. Я вас уже не бью, а, скажем, покупаю вам дом.

Да-да, читатель, я только что купил тебе офигенный домище.

И тут между нами возникает другой моральный разрыв. Но на этот раз вместо нестерпимого желания поквитаться за причиненную вам боль вас охватит чувство, что вы должны отплатить мне чем-то за доставленную вам радость. Вы, быть может, обнимете меня, сто раз

скажете «спасибо», подарите мне что-то в ответ или пообещаете отныне и вовеки веков нянчить мою кошку, пока я в отъезде.

Или, если вы особенно воспитанный человек (и держите себя под контролем), вы можете даже *попытаться отвергнуть* мое предложение купить вам дом, понимая, что это породит моральный разрыв, который вам уже никогда не преодолеть. Возможно, вы ответите мне: «Спасибо, но нет, ни в коем случае. Я никогда не смогу тебе за это *отплатить*».

Как и негативный, позитивный моральный разрыв вызывает ощущение, что от вас требуется ответная реакция, что вы мой «должник», что я заслуживаю чего-то хорошего или что вы должны как-то со мной «рассчитаться». В моем присутствии вас будут обуревать чувства благодарности и признательности. Вы, быть может, даже пустите слезу. (Ох, читатель!)

Все мы имеем естественную психологическую склонность латать моральные разрывы, оплачивать другим той же монетой: добром за добро, злом за зло. Сила, которая заставляет нас преодолевать эти разрывы, – это наши эмоции. Поэтому можно сказать, что каждое *действие* вызывает равносильную ему ответную эмоциональную *реакцию*. Это Первый ньютоновский закон эмоций.

Этот закон определяет ход всей нашей жизни, потому что это тот алгоритм, по которому наш Чувствующий мозг интерпретирует окружающий мир<sup>[72]</sup>. Если фильм больше причиняет страдания, чем приносит облегчения, вы начинаете скучать или, быть может, даже сердиться. (Возможно, вы даже попытаетесь выровнять баланс, потребовав назад свои деньги.) Если ваша мать забудет про ваш день рождения, вы можете в отместку игнорировать ее следующие шесть месяцев. Или, если вы более зрелый человек, сказать ей, что вас это обидело<sup>[73]</sup>. Если ваша любимая команда позорно проиграет матч, у вас возникнет ощущение, что надо теперь реже ходить на их игры или меньше за них болеть. Если вы обнаружите в себе талант к рисованию, восхищение других людей и чувство удовлетворения от собственного мастерства побудят вас вкладывать больше времени, энергии, эмоций и денег в свое искусство<sup>[74]</sup>. Если ваша страна изберет придурка, которого вы не перевариваете, вы станете испытывать некоторую отчужденность по отношению к своей стране, своему правительству и даже к своим согражданам. Вам покажется, что вы вправе претендовать на какую-то компенсацию за такую чудовищную политику.

Выравнивание встречается в любых жизненных ситуациях, потому что *оно заложено в самих наших эмоциях*. Печаль – это чувство, что тебе нечем компенсировать ощущение потери. Гнев – это желание свести счеты посредством силы и агрессии. Счастье – это чувство избавления от боли, а вина – это ощущение, что ты заслуживаешь некой боли, но она тебя так и не настигла<sup>[75]</sup>.

Это стремление к балансу лежит в основе нашего чувства справедливости. Веками оно кодифицировалось в форме правил и законов, таких как классическое «око за око, зуб за зуб» вавилонского царя Хаммурапи или библейское золотое правило: «Поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой». В эволюционной биологии это известно как «взаимный альтруизм»<sup>[76]</sup>, а в теории игр оно называется стратегией *tit for tat* («услуга за услугу»)<sup>[77]</sup>.

Первый ньютоновский закон эмоций формирует в нас моральные чувства. Он определяет наше представление о том, что честно, а что нет. Это краеугольный камень любой человеческой культуры. И еще...

...это операционная система нашего Чувствующего мозга.

В то время как Думающий мозг генерирует фактологическое знание, опираясь на наблюдения и логику, Чувствующий мозг формирует наши ценности, опираясь на испытанную нами боль. События, которые *причиняют* боль, провоцируют моральный разрыв в нашем сознании, и Чувствующий мозг воспринимает их как плохие и нежелательные. События, которые *избавляют* нас от боли, порождают моральный разрыв противоположного характера, и Чувствующий мозг определяет их как хорошие и желательные.

Можно представить это так, что Думающий мозг связывает события в цепочки (сходство, различие, причина/следствие и т. д.), а Чувствующий – расставляет их в иерархические столбики (лучше/хуже, более желательное / менее желательное, морально удовлетворительное / морально неудовлетворительное)<sup>[78]</sup>. Наш Думающий мозг мыслит горизонтально (как эти вещи *связаны* друг с другом?), а Чувствующий – вертикально (что из этого *лучше/хуже?*). Думающий мозг определяет, *каков* мир вокруг, а Чувствующий решает, каким он *должен быть*.

Когда мы переживаем какие-то события, Чувствующий мозг расставляет их в своего рода *ценностную иерархию*<sup>[79]</sup>. Как если бы у нас в подсознании был огромный книжный шкаф и лучшие и важные события нашей жизни (связанные с семьей, друзьями, буррито) стояли на верхней полке, а самые неприятные (смерть, налоги, несварение) – на нижней. А дальше наш Чувствующий мозг принимает все решения по принципу «чем ближе к верхней полке, тем лучше».

К ценностной иерархии имеют доступ оба мозга. Но если Чувствующий решает, на какую полку что поставить, то Думающий наделен способностью указывать, как конкретные события связаны друг с другом, и предлагать варианты для реорганизации этой иерархии. И, в общем, в этом и состоит наш «рост»: мы должны выстроить свои приоритеты оптимальным образом<sup>[80]</sup>.

Например, была у меня одна подруга – пожалуй, самая жесткая тусовщица из всех, кого я знал. Она гуляла всю ночь, а утром сразу шла на работу, не проспав ни часа. Она считала, что вставать рано по утрам или сидеть дома в пятницу вечером – это скучно и убого. Ее ценностная иерархия выглядела примерно так:

- самые офигенные диджеи;
- самые офигенные наркотики;
- работа;
- сон.

Исходя из этой иерархии, можно было легко предсказать ее поведение. Она бы предпочла работу сну. Но при этом лучше бы потусила и обдолбалась, чем пошла на работу. И *превыше всего* у нее была музыка.

Но однажды она поехала волонтером за границу – по такой программе, когда молодые люди пару месяцев работают с детьми-сиротами в какой-нибудь стране третьего мира. И... да, все изменилось. Этот опыт оказал на нее такое мощное эмоциональное воздействие, что вся ее ценностная иерархия полностью перевернулась. Теперь она стала примерно такой:

- избавление детей от неоправданных страданий;
- забота;
- сон;
- вечеринки.

И вдруг она, как по волшебству, охладела к вечеринкам. Почему? Потому что они мешали ее главной ценности: помощи страдающим детям. Она сменила профессию и полностью ушла в работу. Стала оставаться на ночь дома. Бросила пить и принимать наркотики. И начала нормально спать – ведь ей требовались тонны энергии на спасение мира.

Ее друзья-тусовщики смотрели на нее с жалостью – они судили о ней по ценностям, которые для нее самой уже устарели. Бедная наша королева вечеринок, ей приходится идти спать каждый вечер и каждое утро вставать на работу. Бедная девочка, она уже не может каждые выходные плясать в клубах и закидываться экстази.

Но у ценностных иерархий есть одна интересная черта: когда они меняются, вы на деле ничего не теряете. Ведь моя подруга не приняла волевое решение забыть о вечеринках и заняться карьерой. Просто вечеринки перестали ее интересовать. А «интерес» – это продукт ценностной иерархии. Когда ценность снижается, пропадает и интерес. Поэтому у нас не возникает чувства потери, ощущения, что, бросив это занятие, мы пропускаем что-то важное.

Наоборот, мы оглядываемся назад и не можем понять, как вообще могли тратить столько времени на такие глупые, никчемные вещи, зачем расходовали столько энергии на такие бессмысленные дела. Эти уколы сожаления и стыда полезны – они сигнализируют о росте. Это значит, что мы приближаемся к своим надеждам.

## Второй ньютоновский закон эмоций

### Наша самооценка равна сумме наших эмоций в течение жизни

Давайте вернемся к примеру с ударом в нос, только на этот раз представим, что я окружен таким магическим силовым полем, которое защищает меня от любых последствий моих действий. Вы не можете дать мне сдачи. Вы не можете ничего мне сказать. Вы даже не можете пожаловаться на меня другим. Я непробиваемый – всевидящий, всемогущий, злобный говнюк.

Первый ньютоновский закон эмоций гласит, что, когда кто-то (или что-то) причиняет нам боль, возникает моральный разрыв и наш Чувствующий мозг призывает на помощь всякие мерзкие эмоции, чтобы мотивировать нас на восстановление справедливости.

Но что, если справедливость не восстанавливается? Что, если кто-то (или что-то) делает нам гадость, а мы не можем с ним ни поквитаться, ни примириться? Что, если мы оказываемся бессильны что-либо сделать ему в ответ? Что, если мое силовое поле для вас слишком мощное?

Если моральный разрыв сохраняется слишком долго, он становится нормой жизни<sup>[81]</sup>. Настройкой по умолчанию. Встраивается в нашу ценностную иерархию. Если мы получаем по носу, но не даем сдачи, наш Чувствующий мозг со временем приходит к неожиданному заключению:

«Мы заслуживаем того, чтобы быть битыми».

Ведь если бы мы этого не заслуживали, мы бы смогли восстановить справедливость, так? А раз мы не смогли поквитаться с обидчиком, мы, должно быть, какие-то убогие либо он намного круче нас (либо и то и другое).

Это тоже результат работы нашей надежды. Потому что когда Чувствующему мозгу кажется, что добиться выравнивания невозможно, он переходит к запасному варианту: сдаться, признать поражение, заклеить себя как несостоятельного и не представляющего большой ценности. Когда кто-то причиняет нам вред, наша первая реакция, как правило, такая: «Он дерьмо, а я прав». Но если мы не можем наказать его и доказать свою правоту, то Чувствующий мозг принимает единственное альтернативное объяснение: «Я дерьмо, а *он* прав»<sup>[82]</sup>.

Такая капитуляция под влиянием продолжительного морального разрыва – фундаментальная особенность Чувствующего мозга. И отсюда Второй ньютоновский закон эмоций: оценка, которую мы даем всему происходящему с нами, – это сумма всех эмоций, которые мы испытали.

В обыденном представлении такая капитуляция и признание себя малозначимой фигурой – это то, что мы воспринимаем как стеснительность и низкую самооценку. Но, как ни назови, суть одна: жизнь вас пинает, а вы чувствуете, что бессильны ей помешать. И тогда ваш Чувствующий мозг делает вывод, что так вам и надо.

Естественно, тот же принцип работает и с противоположным типом морального разрыва. Когда мы ни за что ни про что получаем всякие ништяки (награды за участие, завышенные оценки и золотые медали за девятое место), мы начинаем (ошибочно) воспринимать себя лучше, чем мы есть. И тогда у нас появляется *завышенная самооценка* – или, проще говоря, мы превращаемся в заносчивых придурков.

Самооценка всегда зависит от контекста. Если в детстве вас дразнили из-за дурацких очков и смешного носа, ваш Чувствующий мозг будет «уверен» в том, что вы страшна, даже

если вы вырастаете сногшибательной секс-бомбой. Чувствующий мозг людей, которых воспитывали в строгой религиозной среде и сурово наказывали за любые проявления сексуальности, «знает», что секс – это плохо, даже если их Думающий мозг давно уяснил, что секс – это естественно и вообще очень круто.

Высокая и низкая самооценка на первый взгляд кажутся совершенно разными проблемами, но на деле это две стороны одной и той же поддельной медали. Потому что неважно, считаете ли вы себя лучше всего мира или хуже всего мира, – смысл в обоих случаях один: вы представляете себя особенным, отграниченным от всех остальных.

Человек, убежденный в том, что он заслуживает особого обращения из-за своей крутизны, не сильно отличается от человека, убежденного в том, что заслуживает особого обращения из-за своего ничтожества. Оба они нарциссы. Оба считают себя особенными. Оба уверены в том, что мир должен сделать исключение и поставить их ценности и чувства выше ценностей и чувств всех остальных.

Нарциссов бросает туда-сюда от чувства превосходства к чувству своей обездоленности<sup>[83]</sup>. Их либо все обожают, либо все ненавидят. У них либо все зашибись, либо полная жопа. Любое событие было либо самым лучшим моментом в их жизни, либо травмой. У нарцисса не бывает промежуточных вариантов – ведь для того, чтобы признать неоднозначность и разнообразие окружающей действительности, ему придется отказаться от убеждения в своей исключительности. Как правило, нарциссы невыносимы. Они считают себя центром мироздания и требуют, чтобы другие это признали.

Если приглядеться, такие самооценки-перевертыши можно обнаружить где угодно: в массовых убийцах, диктаторах, капризных детях, вашей взбалмошной тетушке, которая каждый год отравляет вам Рождество. Гитлер заявлял, что мир так плохо обошелся с Германией после Первой мировой войны, потому что боялся ее превосходства<sup>[84]</sup>. А не так давно в Калифорнии один неадекватный стрелок объяснил свою попытку перебить целое студенческое общежитие тем, что девушки выбирают парней «намного хуже», чем он, и из-за этого он до сих пор девственник<sup>[85]</sup>.

Вы можете найти ее и в себе, если честно на себя взглянете. Чем вы неувереннее себя в чем-то чувствуете, тем больше вас будет болтать между ложным ощущением собственного превосходства («Я лучший!») и ложным ощущением собственного ничтожества («Я лох!»).

Самооценка – это иллюзия<sup>[86]</sup>. Это психологическая надстройка, которую сооружает наш Чувствующий мозг, чтобы научиться предсказывать, что его поддержит, а что – травмирует. И главное: мы должны испытывать на свой счет *какие-то* эмоции, чтобы испытывать какие-то эмоции по отношению к миру, а без этих эмоций нам не обрести надежду.

Во всех нас есть доля нарциссизма. Это неизбежно, потому что все, что мы знаем и когда-либо испытывали, случилось с нами. Природа нашего сознания требует, чтобы все в нашей жизни проходило *через нас*. А значит, совершенно естественно, что мы волей-неволей чувствуем себя центром мира – ведь мы *действительно* центр всего, что с нами происходит<sup>[87]</sup>.

Мы все переоцениваем свои навыки и стремления и недооцениваем навыки и стремления других. Большинство людей уверены, что обладают интеллектом выше среднего и лучше справляются практически со всеми задачами, – особенно если это абсолютно не так<sup>[88]</sup>. Мы все склонны считать свои поступки более честными и этичными, чем они есть на самом деле<sup>[89]</sup>. Мы при любой возможности будем убеждать себя, что то, что хорошо для нас, хорошо и для всех остальных<sup>[90]</sup>. Если мы облажались, мы тут же сваливаем все на случай<sup>[91]</sup>. Но стоит облажаться кому-то другому, мы бросаемся судить о его характере<sup>[92]</sup>.

Постоянный умеренный нарциссизм – это наша естественная черта, но он может провоцировать массу социально-политических проблем. Речь не о конфликте между правыми и левыми. Не о конфликте старшего и младшего поколений. Не о конфликте Востока и Запада.

Речь об общечеловеческом конфликте.

Любая институция со временем рушится и погрязает в коррупции. Любой человек, получив власть и большую свободу действий, неизбежно начнет использовать эту власть в своих интересах. Каждый из нас закрывает глаза на собственные недостатки, но не может пройти мимо чужих.

Добро пожаловать на Землю. Приятного пребывания.

Наш Чувствующий мозг так искажает действительность, что мы даже не сомневаемся в том, что наши проблемы и страдания уникальны и ни с чем не сравнимы, хотя доказательства обратного хоть отбавляй. Людям необходим этот встроенный нарциссизм, потому что он последний барьер, который защищает нас от Неприятной правды. Ведь давайте по-честному: люди – говно, а наша жизнь становится только сложнее и непредсказуемее. Большинство из нас идет по ней на ощупь, если не вообще наугад. И если бы у нас не было этой ложной уверенности в своем превосходстве (или обделенности), этой иллюзии, что мы хоть *чем-то* примечательны, мы бы по очереди сигналили с ближайшего моста. Без этого нарциссизма, без этой лжи, которую мы все себе внушаем, мы бы, скорее всего, утратили всякую надежду.

Но наш встроенный нарциссизм имеет свою цену. Неважно, считаете вы себя лучшим или худшим в мире, для вас характерно одно и то же ощущение: что вы отделены от остального мира.

А эта разобщенность с миром в итоге приносит только лишние страдания<sup>[93]</sup>.

### **Третий ньютоновский закон эмоций**

#### **Ваша идентичность будет оставаться прежней до тех пор, пока ее не перебьет новый опыт**

Вот вам классическая слезливая история. Мальчик изменяет девочке. У девочки разбивается сердце. Девочка впадает в отчаяние. Мальчик бросает девочку, и она годами страдает по этому поводу. Девочка чувствует себя неудачницей. Чтобы ее Чувствующий мозг не потерял надежду, Думающий мозг должен выбрать одно из двух объяснений. Она может убедить себя в том, что а) все мальчики – дерьмо или б) она сама – дерьмо<sup>[94]</sup>.

Да уж. Оба варианта так себе.

Но она решает остановиться на варианте а) «все мальчики – дерьмо», потому что, в конце концов, ей еще надо как-то жить с собой дальше. Этот выбор она делает неосознанно, имейте в виду. Просто так получается<sup>[95]</sup>.

Перескакиваем на несколько лет вперед. Девочка встречает другого мальчика. Этот мальчик не дерьмо. Вообще ни разу. Наоборот, он классный. И милый. И влюблен. Прямо вот настоящему.

Но у девочки ступор. Разве такое бывает? Разве этот мальчик реален? Она же *знает*, что все мальчики дерьмо. Это так. Это должно быть так – об этом говорят ее эмоциональные шрамы.

К сожалению, принять то, что этот мальчик не дерьмо, ее Чувствующему мозгу слишком трудно, поэтому она убеждает себя, что на самом деле он тоже дерьмо. Она цепляется к его малейшим недостаткам. Она замечает каждое неудачное слово, каждый неуместный жест, каждое неловкое прикосновение. Она так пристально разглядывает любую его крошечную ошибку, что вскоре у нее в голове будто загорается гигантская, пульсирующая стробоскопическими огнями надпись: «Беги! Спасайся!»

И она бежит. Бежит самым кошмарным образом. Она бросает его ради другого мальчика. В конце концов, все мальчики дерьмо. Так почему не поменять один кусок дерьма на другой? Никакой разницы.

У мальчика разбивается сердце. Мальчик впадает в отчаяние. Он страдает годами, и постепенно боль переходит в стыд. А стыд ставит его перед сложным выбором. Потому что теперь его Думающий мозг должен решить: либо а) все девочки – дерьмо, либо б) он сам – дерьмо.

Наши ценности не просто набор чувств. Наши ценности – это истории.

Когда наш Чувствующий мозг что-то испытывает, наш Думающий мозг начинает выстраивать нарратив, который *объяснил* бы это «что-то». Потеря работы не просто неудача – ваш Думающий мозг сплетает целую историю вокруг этого события: начальник-гад выкинул вас на помойку после того, как вы годами верно на него трудились! Вы отдали этой компании лучшие годы жизни! А взамен что?

Наши нарративы ужасно липучие: они цепляются к нашему сознанию и облепляют нашу идентичность, как узкая мокрая одежда. Мы везде таскаем их с собой и судим по ним о себе. Мы обмениваемся этими нарративами с другими и ищем тех, у кого они похожи на наши. Мы называем этих людей своими друзьями, союзниками, хорошими ребятами. А если чьи-то нарративы противоречат нашим? Этим мы считаем злодеями.

Наши нарративы о себе и окружающем мире, по сути, сводятся а) к ценности чего-то или кого-то и б) к соответствию этого «чего-то» или «кого-то» его ценности. Все они строятся по одним схемам:

- С человеком/объектом случается что-то плохое, а человек/объект этого не заслуживает.
- С человеком/объектом случается что-то хорошее, а человек/объект этого не заслуживает.
- С человеком/объектом случается что-то хорошее, и человек/объект этого заслуживает.
- С человеком/объектом случается что-то плохое, и человек/объект этого заслуживает.

Любая книга, миф, сказка, история – любое человеческое высказывание, которое передается другим и сохраняется в нашей памяти, представляет собой что-то вроде венка, сплетенного из таких маленьких оценочных нарративов: один за другим, и так до бесконечности<sup>[96]</sup>.

Нарративы о том, что важно, а что нет, что заслуженно, а что нет, застревают у нас в голове и формируют нашу личность: от них зависит то, как мы ощущаем себя в этом мире и в обществе друг друга. Они определяют наше отношение к себе: заслуживаем ли мы хорошей жизни или нет, заслуживаем ли того, чтобы быть любимыми, или нет, заслуживаем ли мы успеха или нет – и то, как мы вообще себя понимаем.

Эта сеть оценочных нарративов и есть наша *идентичность*. Когда вы думаете про себя: «Я офигенный капитан, хо-хо-хо» – в вас говорит нарратив, через призму которого вы себя оцениваете. Это часть вашего «я» из плоти и крови, которую вы демонстрируете окружающим и развешиваете по всей своей странице на Facebook. Вы умеете управлять яхтами и делаете это как бог – и потому заслуживаете всяких ништяков.

Но вот что забавно: когда эти маленькие нарративы становятся частью вашей идентичности, вы начинаете защищать их и реагировать на них так эмоционально, как будто они и правда ваша неотъемлемая составляющая. Если кто-то вмажет вам по лицу, вы отреагируете всплеском агрессии – но если кто-то назовет вас дерьмовым капитаном, вы тоже выйдете очень похожую негативную реакцию, потому что мы бросаемся защищать свое метафизическое тело так же, как защищаем физическое.

Наша идентичность катится по нашей жизни как снежный ком, собирая по пути все больше и больше ценностей и обрастая новыми смыслами. В детстве вы были очень близки с мамой, и эти отношения давали вам надежду, поэтому вы сочиняете в голове историю, которая становится одной из характерных черт вашей личности – наравне с густыми волосами, карими

глазами или жуткими ногтями на ногах. Ваша мама – это огромная часть вашей жизни. Ваша мама – замечательная женщина. Вы всем обязаны своей маме... и прочая фигня, которую принято говорить на вручении «Оскара». А потом вы начинаете защищать эту часть своей идентичности так, как если бы она реально была частью вас самих. Кто-то сказал о вашей маме гадость – вам тут же сорвало крышу, и вы начали крушить все вокруг.

Дальше *этот опыт* создает в вашей голове новый нарратив и новую ценность. Вы решаете, что у вас проблемы со сдерживанием гнева... особенно в присутствии матери. И теперь *это* становится неотъемлемой частью вашей личности.

И так далее.

Чем дольше мы живем с какой-то ценностью, тем глубже она запрятана в снежном коме и тем больше влияет на то, как мы воспринимаем себя и окружающий мир. Как проценты по банковскому займу, наши ценности со временем накапливаются, становятся ярче и окрашивают наши будущие переживания. Вам не дает спокойно жить не только тот факт, что вас чморили в начальной школе, – а тот факт, что вас чморили в начальной школе, *плюс* все ваше самобичевание и нарциссизм, которые вы десятилетиями переносили на все свои последующие отношения, из-за чего все они разрушились и добавили вам поводов для страданий.

Психологи мало что знают наверняка<sup>[97]</sup>, но в *одном* они уверены: детская травма отравляет нам всю жизнь<sup>[98]</sup>. Из-за этого «эффекта снежного кома», при котором новые эмоции наслаиваются на более ранние, наши детские переживания – и хорошие, и плохие – очень долго влияют на нашу идентичность и задают те основные ценности, которые определяют весь основной курс нашей жизни. Ранние переживания закладывают фундамент личности, а если фундамент хреновый, возникает эффект домино, который будет преследовать вас годами и отравлять своим ядом все события вашей жизни, крупные и мелкие.

Пока мы маленькие, наша идентичность тоже крошечная и хрупкая. У нас мало опыта. Мы полностью зависим от тех, кто о нас заботится, – а они неизбежно делают кучу ошибок. Их безразличие или жестокость могут вызвать сильнейшую эмоциональную реакцию и спровоцировать здоровенные эмоциональные разрывы, которые мы никогда не сможем преодолеть. Папа уходит из семьи, и ваш трехлетний Чувствующий мозг решает, что вы с самого начала были тут никому не нужны. Мама бросает вас ради нового богатого мужа, и вы заключаете, что по-настоящему близких отношений не существует и в этом мире никому нельзя доверять.

Неудивительно, что Ньютон был таким нелюдимым букой<sup>[99]</sup>.

И самое ужасное: чем дольше мы живем с этими нарративами, тем реже мы замечаем, что они вообще у нас есть. Они становятся фоновым шумом для наших мыслей, внутренней обстановкой нашего сознания. И хотя на самом деле они случайны и надуманны, они кажутся не только естественной, но еще и неотъемлемой частью нас самих<sup>[100]</sup>.

Ценности, которые мы выбираем по жизни, кристаллизуются и образуют шапку на вершине нашей личности<sup>[101]</sup>. Единственный способ изменить свои ценности – испытать нечто такое, что будет им *противоречить*. Но любая попытка вырваться из тисков этих ценностей с помощью новых, противоречащих им переживаний будет неизбежно сопровождаться болью и дискомфортом<sup>[102]</sup>. Именно поэтому не бывает безболезненных перемен и нетрудного роста. И именно поэтому невозможно стать кем-то новым, не оплакав утрату себя прежнего.

Когда мы расстаемся со своими ценностями, мы оплакиваем смерть своих прошлых определяющих нарративов так, будто потеряли часть себя, – потому что мы *и правда* потеряли часть себя. Мы горюем так же, как горевали бы из-за утраты близкого человека, работы, дома, круга общения, духовной веры или дружбы. Все это – определяющие, важнейшие составляющие вашей личности. И когда их от вас отрывают, вместе с ними у вас отбирают надежду, которую они привносили в вашу жизнь, оставляя вас вновь один на один с Неприятной правдой.

Есть два пути к исцелению – то есть к замене старых, ложных ценностей новыми и более здоровыми. Первый: пересмотреть события своего прошлого и переписать связанные с ними

нарративы. Стойте, он дал мне в нос потому, что *я* ужасный человек, или потому, что это *он* ужасный человек?

Пересмотр нарративов своей жизни позволяет нам взглянуть на все свежим взглядом: да, возможно, я никогда не был таким уж офигенным капитаном, ну и что. Зачастую со временем мы понимаем, что то, что когда-то казалось нам важным, таковым не является. Порой мы *продлеваем* свою историю, чтобы лучше в ней разобраться: о, она бросила меня, потому что какой-то козел бросил *ее*, и после этого она стала стыдиться себя и избегать близких отношений – хоп! и тот разрыв уже не кажется таким мучительным.

Другой способ изменить свои ценности – начать придумывать нарративы для будущего себя, то есть воображать, какой *могла бы* быть ваша жизнь, если бы вы обладали конкретными ценностями или определенным складом характера. Визуализируя будущее, которое мы себе желаем, мы даем своему Чувствующему мозгу возможность примерить другие ценности и посмотреть, как они ему, прежде чем решить ими обзавестись. Если делать это достаточно часто, Чувствующий мозг привыкнет к новым ценностям и начнет в них верить.

Делать это «проецирование на будущее», как правило, учат самым придурочным образом: «Представьте, что вы охренеть какой богач и у вас целая флотилия яхт! Тогда все случится!»<sup>[103]</sup>.

К сожалению, такая визуализация не заменяет нынешнюю нездоровую ценность (материализм) той, что получше. Вы просто дроните на свою нынешнюю ценность. Реальная перемена – это когда вы представляете, каково это – *вообще не хотеть никаких яхт*.

Полезные визуализации должны вызывать некоторый дискомфорт. Они должны даваться с трудом, вы должны постараться их ухватить. Если ничего этого нет, в вас ничего и не меняется.

Чувствующий мозг не видит разницы между прошлым, настоящим и будущим – это епархия Думающего мозга<sup>[104]</sup>. И одна из стратегий, при помощи которой Думающий мозг подпихивает Чувствующий на верный жизненный путь, – это стратегия вопросов «а что, если»: «А что, если бы ты разлюбил яхты и посвятил время заботе о детях-инвалидах? А что, если бы ты перестал что-либо доказывать окружающим, чтобы им понравиться? Что, если их нежелание с тобой общаться больше связано с их собственными проблемами, чем с тобой?»

Иногда можно придумать для Чувствующего мозга историю, которая будет *казаться* ему правдивой – независимо от того, насколько она правдива на самом деле. Писатель и бывший «морской котик» Джоко Виллинк пишет в своей книге «Дисциплина – это свобода», что он каждый день просыпается в 4:30 утра, потому что представляет, что где-то в мире у него есть враг<sup>[105]</sup>. Он не знает где, но предполагает, что враг хочет его убить. И понимает, что, проснувшись раньше врага, он получает некоторое преимущество. Виллинк придумал себе этот нарратив, пока служил в Ираке, где и вправду были враги, которые *реально* хотели его убить. Но сохранил его и после того, как вернулся к гражданской жизни.

Объективно нарратив Виллинка – полный бред. Враг? Где? Но в фигуральном, эмоциональном плане он обладает огромной силой. Чувствующий мозг Виллинка все еще на него ведется, и он все еще поднимает Виллинка из постели раньше, чем некоторые из нас заканчивают пьянку, которую начали накануне. Вот *это* – иллюзия самоконтроля в действии.

Без этих нарративов – представлений о том, какого будущего мы себе желаем, какие ценности хотим перенять, какую шкуру хотим скинуть и в какую перелезть, – мы обречены вечно страдать от последствий давнишнего несчастья. Истории из нашего прошлого определяют наше настоящее. Истории о будущем определяют наши надежды. А способность принять эти истории и воплотить их в жизнь, сделать их своей реальностью – это то, что придает жизни смысл.

## Сила эмоционального притяжения

Эмо-Ньютон сидел один в своей детской спальне. Снаружи было темно. Он не знал, сколько времени уже не спит, который теперь час и какой день. Он уже несколько недель работал тут в полном одиночестве. Еда, которую ему оставили родные, так и гнила нетронутой у двери.

Он взял чистый лист бумаги и нарисовал на нем большой круг. Затем он поставил точки на границе круга и пунктирной линией намерил тягу каждой из этих точек к центру. Под рисунком он написал: «У наших ценностей есть сила эмоционального притяжения: мы притягиваем в свою орбиту тех, чьи ценности совпадают с нашими, и инстинктивно отталкиваем, словно другой полюс магнита, тех, чьи ценности противоречат нашим<sup>[106]</sup>. Эта сила формирует вокруг одного и того же принципа большие орбиты похожих между собой людей. Все они проходят один и тот же путь, накручивая круги вокруг одного и того же значимого для них ядра».

Затем он нарисовал еще один круг рядом с первым. Так, что они почти соприкоснулись границами. Дальше он провел между обеими окружностями линии напряжения, обозначив места, где гравитация тянет их в противоположные стороны и нарушает идеальную симметрию каждой из орбит. И подписал:

«Большие группы людей сливаются друг с другом, образуя племена и сообщества, объединенные схожей трактовкой их эмоциональной истории. Например, вы, сэр, цените науку. Я тоже ценю науку. Поэтому между нами есть эмоциональное притяжение. Наши ценности влекутся друг к другу, из-за чего мы постоянно попадаем в орбиту друг друга и вступаем в метафизический танец дружбы. Наши ценности сходятся воедино, и у нас появляется общая цель!

Но! Предположим, что один джентльмен видит ценность в пуританстве, а другой – в англиканстве. Они обитают в двух близких, но разных системах. И потому каждый из них искривляет орбиту другого, создает напряжение внутри его ценностной иерархии, ставит под вопрос его идентичность – и тем самым вызывает негативные эмоции, которые толкают их дальше друг от друга и разводят их цели.

Я решительно заявляю, что эта сила эмоционального притяжения и отталкивания – фундаментальная причина всех человеческих конфликтов и устремлений».

Тут Исаак достал еще один лист и нарисовал много-много кругов разных размеров. «Чем серьезнее мы воспринимаем какую-то ценность, – написал он, – то есть чем категоричнее мы утверждаем, что это нечто лучше или хуже всего остального, – тем сильнее ее притяжение, тем устойчивее ее орбита и тем труднее внешним силам сбить ее с пути и отвернуть от цели<sup>[107]</sup>.

Наши сильнейшие ценности посему требуют либо приязни, либо антипатии других – чем больше людей разделяют какую-то ценность, тем активнее они сплачиваются и организуются в единое целое вокруг нее: ученые с учеными, священники со священниками. Люди, которые любят одно и то же, любят друг друга. И люди, которые ненавидят одно и то же, любят друг друга. А люди, которые любят или ненавидят разные вещи, ненавидят друг друга. Все человеческие системы рано или поздно достигают равновесия за счет слияния и выстраивания в плеяды по общим ценностям – люди тянутся друг к другу, изменяя и модифицируя свои личные нарративы до тех пор, пока они не станут одинаковыми, а их личная идентичность не станет идентичностью группы.

Быть может, вы скажете: “Но, любезный Ньютон, разве большинство людей не имеет одни и те же ценности? Ведь большинству всего-то и нужно, что кусок хлеба и безопасный ночлег”. И на это я отвечу, что вы правы, мой друг!

Большинство людей имеет больше сходств, чем различий. Почти все мы хотим от жизни одного и того же. Но все маленькие различия вызывают эмоции, а эмоции создают ощущение важности. Поэтому различия начинают казаться нам несоизмеримо более важными, чем сход-

ства. И в этом истинная трагедия человека. Мы обречены вечно конфликтовать из-за малейших расхождений<sup>[108]</sup>.

Эта теория силы эмоционального притяжения, связанности и взаимного влечения схожих ценностей объясняет историю всех народов<sup>[109]</sup>. В разных точках мира разные географические факторы. Один регион может быть суровым, труднопроходимым и хорошо защищенным от захватчиков. Его народ естественным образом ценит нейтралитет и изолированность. И это становится их групповой идентичностью. В другом регионе может быть изобилие еды и вина, и его народ привыкает ценить гостеприимство, праздники и семью. Это тоже становится его идентичностью. Третий регион, возможно, засушливый и трудный для выживания, но находится на пересечении путей, соединяющих его с самыми далекими краями, – и его народ начнет ценить власть, сильное военное командование и неограниченное господство. Это тоже становится их идентичностью<sup>[110]</sup>.

И как индивидуумы защищают свою идентичность, облекая ее в форму убеждений, рациональных доводов и предрассудков, так и сообщества, племена и нации защищают свою<sup>[111]</sup>. Культуры постепенно закрепляются в форме государств, которые затем начинают расширяться, принимая все больше и больше людей под купол своей системы ценностей. В конце концов государства наталкиваются друг на друга, и между их несхожими ценностями возникает конфликт.

Большинство людей ставят ценность своей личности ниже культурных и групповых ценностей. Поэтому так многие готовы умереть за то, что считают самым важным: семью, любимых, свою страну, своего бога. И из-за этой готовности людей умереть за собственные ценности все столкновения культур неизбежно ведут к войне<sup>[112]</sup>.

Война – лишь земное испытание надежды. Страна или народ, чьи ценности лучше всего способствуют увеличению ресурсов и укреплению надежды, неизбежно будет победителем. Чем больше соседей это государство будет завоевывать, тем сильнее его народ будет укрепляться во мнении, что он *заслуживает* того, чтобы господствовать над другими людьми, и что именно его ценностям должно следовать все человечество. Ценности победителей доминируют на протяжении долгого времени: их записывают и восхваляют в исторических трудах, они передаются из уст в уста и служат источником надежды еще многим будущим поколениям. А когда перестают быть эффективными, они уступают ценностям другой, более молодой нации, и в истории начинается новая эра.

Я решительно заявляю, что это схема человеческого прогресса».

Ньютон закончил писать. Он положил свою теорию эмоционального притяжения в ту же стопку, что и три закона эмоций, и ненадолго задумался о своих открытиях.

И в этот тихий мрачный час он вдруг осознал страшную вещь: у него самого нет орбиты. За годы психологических травм и социальных неудач он добровольно отдалился от всех и вся – как одинокая звезда, летящая по собственной траектории, он не подпадал под влияние гравитационных полей каких-либо других систем.

Он понял, что не ценит никого – даже самого себя, – и его охватило чувство одиночества и горя, потому что никакая логика и никакой расчет не помогут справиться с невыносимым отчаянием Чувствующего мозга, который безуспешно пытается отыскать для себя надежду в этом мире.

Я был бы рад сказать вам, что Ньютон из параллельной вселенной, или эмо-Ньютон, справился с тоской и одиночеством. Я был бы рад сказать, что он научился ценить себя и других. Но, как и Ньютон из нашего мира, Ньютон из параллельной вселенной до конца своих дней оставался одиноким, ворчливым и несчастным.

Вопросы, на которые тем летом 1665 г. ответили оба Ньютона, занимали мысли многих поколений философов и ученых. А этот сварливый, асоциальный двадцатипятилетний тип разгадал загадку и взломал код всего за несколько месяцев. И, вырвавшись в авангард научной

мысли, отбросил свои находки в дальний, заросший плесенью угол захламленного кабинета в захолустной деревушке в сутках езды к северу от Лондона.

Там они и пылились, неведомые миру<sup>[113]</sup>.

## Глава 4

### Как воплотить все свои мечты

Представьте такую картину: два часа ночи, а вы все еще валяетесь, полусонный, на диване и пялитесь мутным взглядом в телевизор. Зачем? Вы сами не знаете. Просто вам легче по инерции продолжать смотреть какую-то ерунду, чем встать и пойти в кровать. И потому вы никак не можете оторваться.

Отлично. Как раз тут я вас и настигну – в тот самый момент, когда вы апатичны, потеряны и абсолютно пассивны перед лицом судьбы. Никто не стал бы сидеть перед телевизором в два часа ночи, если бы у него были важные планы на следующий день. Невозможно часами не находить в себе сил поднять задницу с дивана, если только вы не переживаете некий внутренний кризис надежды. А как раз об этом кризисе я и хочу поговорить.

Я появляюсь у вас на экране. Просто вихрь энергии. В сопровождении кричащих, хамских цветов и убогих звуковых эффектов. Я практически ору. Но при этом на лице у меня непринужденная, спокойная улыбка. Я внушаю вам доверие. Кажется, будто я смотрю на вас и только на вас:

«Что, если я скажу вам, что могу решить все ваши проблемы?» – говорю я.

*Пф-ф-ф, ну ка-а-анешно, думаете вы. Да откуда тебе знать, какие у меня проблемы, чувак.*

«Что, если я скажу вам, что знаю, как воплотить в жизнь все ваши мечты?»

*Ага, а я зубная фея, фиг ли.*

«Послушайте, я вас понимаю».

*Никто меня не понимает,* машинально говорите вы про себя, сами удивляясь тому, насколько это автоматическая реакция.

«Я тоже когда-то был потерян, – говорю я. – Я чувствовал себя одиноким, изолированным, безнадежным. Я тоже не спал ночами без всякой причины и думал о том, что со мной, наверное, что-то не так, что между мной и моими мечтами как будто стоит какая-то невидимая стена. И я знаю, что вы чувствуете то же самое. Что вы как будто утратили что-то важное. Но не знаете, что именно».

На самом деле я говорю все это потому, что так бывало с каждым. Это факт человеческого бытия. Мы все чувствуем, что бессильны преодолеть комплекс вины, который неизбежно сопутствует нашему существованию. Мы все в той или иной степени страдаем и подвергаемся насилию, особенно по молодости. И всю оставшуюся жизнь пытаемся компенсировать себе этот урон.

И в моменты, когда жизнь складывается не так, как хотелось бы, мы все впадаем в отчаяние.

Но, как и большинство тех, кто переживает трудные времена, вы так глубоко зарылись в свои переживания, что забыли: эта боль знакома каждому и ваша борьба не уникальна – наоборот, она универсальна. И поскольку вы об этом забыли, вам кажется, будто я обращаюсь непосредственно к вам, будто я каким-то магическим образом заглянул вам в душу и произнес вслух то, что в ней таится. Поэтому вы садитесь прямее и прислушиваетесь.

«Поэтому, – повторяю я, – я знаю, как решить *все* ваши проблемы. Я могу воплотить *все* ваши мечты». Теперь я показываю в вашу сторону, и мой палец занимает чуть ли не половину экрана. «Я знаю все ответы. Я знаю секрет бесконечного счастья и вечной жизни, и он вот в чем...»

И дальше я говорю нечто настолько нелепое, настолько несуразное, до такой степени извращенное и циничное, что вы всерьез думаете: наверное, это правда. Проблема в том, что вы *хотите* мне поверить. Вам *необходимо* мне поверить. Я олицетворяю ту надежду, то спасе-

ние, которое так отчаянно нужно вашему Чувствующему мозгу. Поэтому ваш Думающий мозг потихоньку соглашается с тем, что моя бредовая идея, быть может, и правда работает.

Мой рекламный ролик все продолжается, и эта экзистенциальная потребность обрести в чем-нибудь смысл – *хоть в чем-то* – сокрушает ваши психологические защитные барьеры и впускает меня внутрь. В конце концов, я продемонстрировал просто удивительное понимание ваших страданий, открыл потайную дверь к истине, которую вы скрываете, нащупал глубокую вену, проходящую через ваше сердце. Вы понимаете, что, если отвлечься от моих ослепительно белых зубов и громких слов, суть моей речи такая: *«Когда-то я был в такой же жопе, как и вы... но я выбрался. Давайте за мной»*.

А я все вещаю и вещаю. Прямо разошелся не на шутку. Ракурсы так и меняются: меня показывают то сбоку, то спереди. Вдруг передо мной оказывается студийная аудитория. Зрители ловят каждое мое слово. Одна женщина плачет. У какого-то мужчины просто отпадает челюсть. И у вас вместе с ним. Я уже вовсю копаюсь в вашем дерьме. Я дам тебе перманентное благополучие, придурок. Я заполню любой пробел, заткну любую дыру. Просто запишись на курс, пока я не поднял цену. Сколько ты готов заплатить за счастье? Сколько ты готов заплатить за надежду? Шевелись, козел.

Записывайся. Сегодня же.

Тут вы хватаетесь за телефон. Заходите на сайт. Вводите цифры.

Истина, спасение и вечное счастье. Это все теперь ваше. Уже плывет к вам в руки. Готовы?

Как основать собственную религию

## **Введение в проверенную систему, которая поможет вам обрести вечное блаженство и бессрочное спасение!**

**(или мы вернем вам деньги)**

Приветствую и поздравляю с тем, что вы сделали первый шаг к исполнению всех своих желаний! К концу этого курса вы решите все свои проблемы. Вы будете жить в полной свободе и достатке. Вы будете окружены любовью друзей и близких. Гарантирую!<sup>2</sup>

Это очень просто, любой справится. Специального образования или особых полномочий не требуется. Нужны только доступ к интернету и клавиатура – и вы сможете положить начало своей собственной религии.

Да, вы не ослышались. Вы сможете – СЕГОДНЯ ЖЕ – положить начало своей собственной религии и снимать пенки с тысяч бездумно преданных вам последователей, которые будут обрушивать на вас столько беззаветной любви, материальных даров и лайков в соцсетях, что вы не будете знать, что с этим всем делать.

В нашей простой и общедоступной шестиступенчатой программе мы рассматриваем:

**Системы верований.** Вы хотите, чтобы ваша религия была духовной или светской? Ориентированной на прошлое или будущее? Жестокой или не жестокой? Это очень важные вопросы, но не волнуйтесь, *только я* знаю нужные ответы.

**Как найти первых последователей.** И что еще важнее: каких последователей вы хотите? Богатых? Бедных? Мужчин? Женщин? Веганов? Я раскрою вам кое-какие секреты!

**Ритуалы, ритуалы, ритуалы!** Ешьте это. Стойте там. Выучите наизусть вот это. Поклонитесь, встаньте на колени и хлопните в ладоши! Спляшите хоки-поки, зажмурьте левый глаз!

---

<sup>2</sup> Сроки и условия могут измениться.

И так еще пятнадцать раз! Самое прикольное в религии – это придумывать всякие глупости, которые по вашей общей договоренности будут для вас что-то значить. Я снабжу вас полным руководством по тому, как изобрести самые чумовые, самые крутые ритуалы на районе. Все пацаны и девчонки будут только о них и говорить – в первую очередь потому, что у них не будет другого выбора.

**Как назначить козла отпущения.** Никакая религия не обходится без общего врага, на которого можно направить весь свой внутренний негатив. Жизнь непростая штука, но зачем разбираться со своими проблемами, если можно просто свалить их на кого-то другого? Как вы уже догадались, вы узнаете о лучших способах выбрать своего страшила (или кикимору!) и убедить своих последователей возненавидеть его/ее. Ничто так не объединяет, как ненависть к общему врагу. Заряжаем автоматы!

**И наконец, как на этом нажиться.** Зачем создавать религию, если на ней не зарабатывать? В моем руководстве вы найдете массу подсказок, как выдоить из своих последователей все, что только можно. Деньги, слава, политическая власть или кровавые оргии – какими бы ни были ваши цели, я знаю, чем вам помочь!

Схема такая: без общества других людей мы утрачиваем надежду. А без надежды мы все окончательно слетаем с катушек и начинаем нюхать соль для ванн. Религии – это основа такой общественной надежды. И мы узнаем, как создавать их с нуля.

Религия – удивительная вещь. Если собрать вместе достаточно много людей с одинаковыми ценностями, они начнут делать такое, что никогда не сделали бы в одиночку. Их надежда крепчает, как будто под действием сетевого эффекта, и чувство социального одобрения, которое они испытывают, будучи частью группы, вырубает их Думающий мозг и предоставляет Чувствующему полную свободу действий<sup>[114]</sup>.

Религии собирают людей в сообщества, где они взаимно друг друга одобряют и подпиывают друг в друге чувство собственной важности. Каждая из них – это грандиозный негласный уговор, по которому все, кто сплотится ради некоей общей цели, будут чувствовать себя значимыми и достойными и смогут задвинуть Неприятную правду куда подальше<sup>[115]</sup>.

Это дает *невероятное* психологическое облегчение. У людей просто срывает крышу! И, что самое классное, они становятся на редкость внушаемыми. Парадоксально, что именно в составе группы, где отдельная личность не имеет, на самом деле, никакой власти, человек почему-то обретает чувство полного самоконтроля.

Однако у такого непосредственного контакта с Чувствующим мозгом есть опасная сторона: большие группы людей имеют склонность творить что-то совершенно импульсивное и неразумное. Так что, с одной стороны, люди там испытывают единение, чувствуют, что их любят и понимают. А с другой, они порой превращаются в разъяренную, смертоносную толпу<sup>[116]</sup>.

Итак, это руководство во всех подробностях расскажет вам о том, как стать основателем собственной религии и снимать пенки с тысяч легко управляемых последователей. Приступим.

## **Как основать собственную религию**

### **Шаг первый. Предложите надежду отчаявшимся**

Никогда не забуду, как мне впервые сказали, что у меня на руках чужая кровь. Помню все так, как будто это было вчера.

Дело было солнечным морозным утром 2005 г. в Бостоне. Я тогда учился в университете – и вот иду я на занятие, никого не трогаю, и вдруг замечаю группу ребят с фотографиями террористической атаки 11 сентября в руках с такой подписью: «Америка это заслужила».

Для справки: я никоим образом не считаю себя большим патриотом, но мне кажется, что каждый, кто выставляет среди бела дня напоказ подобные плакаты, заслуживает того, чтобы тут же получить по лицу.

Я остановился и спросил их, что это вообще такое. Они стояли возле маленького столика, на котором был разложен пяток листовок. На одной был Дик Чейни с пририсованными рогами черта и подписью «Массовый убийца» внизу. На другой – Джордж Буш – младший с усиками Гитлера.

Эти студенты входили в Молодежное движение Ларуша (LYM – LaRouche Youth Movement), группу, организованную ультралевым идеологом Линдоном Ларушем в Нью-Хэмпшире. Его приспешники часами стояли на территориях университетских кампусов на северо-востоке США, раздавая флаеры и памфлеты впечатлительным учащимся колледжей. И когда я подошел к ним, мне потребовалось секунд десять, чтобы понять, что они на самом деле такое: религия.

Да-да. Они были идеологической религией – антиправительственной, антикапиталистической, антистариковской, антигосударственной религией. Они утверждали, что весь международный миропорядок, от верхов до низов, построен на коррупции. Они утверждали, что война в Ираке была развязана только потому, что друзьям Буша хотелось больше денег. Они утверждали, что терроризма и массовых расстрелов не существует – это просто хорошо скоординированные правительственные меры по контролю над численностью населения. Не волнуйтесь, дорогие правые, пройдут годы, и Обама тоже будут пририсовывать такие же усики Гитлера и приписывать такие же злодеяния – если вам от этого легче. (Хотя не должно быть.)

То, что делает LYM, просто гениально. Оно отыскивает недовольных, взвинченных студентов (как правило, молодых парней), испытывающих одновременно страх и злость (страх из-за внезапной ответственности, которую они вынуждены были принять, и злость из-за того, какой жесткой и неутешительной оказалась взрослая жизнь), а затем проповедует им одну простую идею: «Это не ваша вина».

Да, дружок, ты думал, что во всем виноваты мама с папой, но дело не в них. Ни разу. Да, я знаю, ты думал, что виноваты твои тупые преподаватели и твой дорогущий колледж. Но нет. И не они тоже. Возможно, ты даже видел во всем руку правительства. Тепло, но все же нет.

Видишь ли, во всем виновата *система* – та гигантская, неопределенная структура, о которой ты уже так слышал.

Вот какую веру предлагало людям LYM: нам бы только разрушить «систему», и *все* станет хорошо. Не будет никаких войн. Никаких страданий. Никакой несправедливости.

Помните: для того, чтобы ощутить надежду, нам нужно верить в лучшее будущее (ценности), верить, что мы можем добраться до этого лучшего будущего (самоконтроль), и найти людей, которые разделяют наши ценности и готовы поддержать нас в наших устремлениях (сообщество).

Молодость – такой период, в который большинство из нас понятия не имеет, что делать с ценностями, контролем и сообществом. Ребятам впервые в жизни дают возможность решить, кем они хотят быть. Может, стать врачом? Или заняться бизнесом? Пойти на психолога? Разнообразие вариантов порой вводит в ступор<sup>[117]</sup>. Тут неизбежно возникает чувство неудовлетворенности, молодые люди разочаровываются в своих ценностях и теряют надежду.

Вдобавок у них возникают большие проблемы с самоконтролем<sup>[118]</sup>. Впервые в жизни над ними не оказывается авторитетной фигуры, которая следила бы за ними 24 часа в сутки 7 дней в неделю. С одной стороны, они радуются обретенной свободе. С другой стороны, на них теперь падает полная ответственность за свои решения. И если они не могут вовремя вытащить себя

с утра из постели, прийти на занятия или на работу и нормально учиться, им очень трудно признать, что винить в этом нужно только себя.

И наконец, молодые люди особенно трепетно относятся к поиску и попыткам влиться в сообщество<sup>[119]</sup>. Это важно не только для их эмоционального развития, но и для того, чтобы они смогли выработать и укрепить свою идентичность<sup>[120]</sup>.

Такие люди, как Линдон Ларуш, наживаются на потерянных, не имеющих цели молодых людях. Ларуш давал им замысловатое политическое объяснение того недовольства, которое они испытывают. Он давал им чувство контроля и силы, указывая (предполагаемый) путь к изменению мира. И последнее: он давал им сообщество, в котором они будут чувствовать себя «своими» и понимать, кто они такие.

Иначе говоря, он давал им надежду<sup>[121]</sup>.

– Вам не кажется, что это уж слишком? – спросил я тогда этих ребят из LYM, указав на фотографии башен Всемирного торгового центра у них на листовках<sup>[122]</sup>.

– Да что ты, чувак. Наоборот, надо больше такого! – ответил один из них.

– Знаете, я не голосовал за Буша и тоже против войны в Ираке, но...

– Неважно, за кого ты голосовал! Голос за любого из них – это голос за коррумпированную и репрессивную систему! У тебя кровь на руках!

– Что, прости?

Я даже не знал, *как* дать человеку по морде, но мои ладони сами сжались в кулаки. Что он вообще о себе возомнил?

– Будучи частью системы, ты ее укрепляешь, – продолжил тот парень, – а значит, становишься соучастником убийства миллионов ни в чем не повинных мирных жителей по всему миру. Вот, почитай.

Он пихнул мне в руку листовку. Я посмотрел на нее, повернул обратной стороной.

– Это бред, – сказал я.

Наша «дискуссия» продолжалась в том же духе еще несколько минут. Тогда я еще не знал, что в этом нет никакого смысла. Я еще думал, что это вопрос разума и доводов, а не чувств и ценностей. А ценности нельзя изменить разумом – тут работает только опыт.

В конце концов, когда он совсем уже меня выбесил, я решил уйти. Когда я сделал шаг в сторону, он попытался убедить меня записаться на бесплатный семинар.

– Открой свой разум, чувак, – сказал он. – Правда ужасна.

Я оглянулся и ответил ему цитатой Карла Сагана, которую когда-то прочитал на форуме в интернете: «У тебя, похоже, такой открытый разум, что мозг вывалился!»<sup>[123]</sup>.

Я почувствовал себя умником и был страшно доволен собой. Он, полагаю, тоже почувствовал себя умником и был страшно доволен собой. Ничье сознание в тот день не изменилось.

Мы становимся особенно внушаемыми тогда, когда вокруг полная жопа<sup>[124]</sup>. Когда вся наша жизнь разваливается на куски, мы чувствуем, что выбрали неправильные ценности, и слепо шуруем в темноте, чтобы нащупать что-нибудь им на замену. Одна религия рушится и освобождает место для следующей. Люди, утратившие веру в духовного Бога, ищут мирского Бога. Люди, потерявшие семью, посвящают себя своему народу, своему вероисповеданию или своей стране. Люди, утратившие веру в правительство или государство, будут искать надежду в экстремистских идеологиях<sup>[125]</sup>.

Именно поэтому все крупнейшие религии когда-то отправляли миссионеров в самые бедные и жалкие уголки мира: голодающие люди поверят во все, что даст им еды. Когда создаете новую религию, лучше всего начинать проповедовать среди тех, кому живется особенно плохо: бедняков, отбросов общества, всех несчастных и отверженных. В общем, среди тех, кто целыми днями сидит в Facebook<sup>[126]</sup>.

Джим Джонс завоевал популярность, привлекая бездомных и маргинальные меньшинства своими социалистическими идеями, смешанными с его собственной (невменяемой) трак-

товкой христианства. Черт, что я несу? Иисус Христос делал ровно ту же фигню<sup>[127]</sup>. И Будда тоже. И Моисей... ну, вы поняли. Религиозные лидеры проповедуют бедным, угнетенным и поработанным, рассказывая им, что *они* заслужили Царство Небесное, – по сути, это откровенное «а пошли вы» коррумпированным элитам их времени. Это идея, которой очень легко проникнуться.

Сегодня привлечь отчаявшихся стало проще, чем когда-либо. Все, что вам нужно, – завести аккаунт в соцсетях: начинайте постить чумовую бредятину, и пусть алгоритм сделает все остальное. Чем чумовее и бредовее ваши посты, тем больше внимания вы привлечете и тем активнее на вашу страничку будут слетаться отчаявшиеся – как мухи на коровий навоз. Это совсем нетрудно.

Но нельзя просто выйти в сеть и писать непонятно что. Нет, вам нужна (относительно) последовательная концепция. У вас должно быть видение. Потому что людей очень легко завести и разъярить на пустом месте – новостные СМИ построили на этом целую бизнес-модель. Но чтобы иметь надежду, людям нужно чувствовать себя частью какого-то большого движения, им должно казаться, что они вот-вот попадут в число исторических победителей.

А для этого им надо дать веру.

## Как основать собственную религию

### Шаг второй. Выберите свою веру

Нам всем нужно во что-то верить. Без веры нет надежды.

Нерелигиозные люди кривятся при слове *вера*, но без нее никак. Наука и логика опираются на прошлый опыт. Надежда – на будущий опыт. А для этого нужно всегда так или иначе верить: в будущем нас ждет то, на что мы рассчитываем<sup>[128]</sup>. Вы платите по ипотеке, потому что верите, что деньги никуда не денутся, кредиты никуда не денутся и банк, в случае чего, правда может отобрать у вас все до последней рубашки<sup>[129]</sup>. Вы заставляете детей делать домашку, потому что верите, что образование – это важно и благодаря ему они вырастут более счастливыми и благополучными. Вы верите, что счастье существует и что оно достижимо. Вы верите, что жить долго – это хорошо, поэтому стараетесь обезопасить свою жизнь и заботитесь о здоровье. Вы верите, что вам нужна любовь, что вам нужна работа, что вам нужно вот это вот все.

Так что атеистов не бывает. Ну, в каком-то смысле. Зависит от того, что вы подразумеваете под «атеистом»<sup>[130]</sup>. Я хочу сказать, что мы все должны принимать на веру то, что *нечто представляет какую-то важность*. И даже если вы нигилист, вы принимаете на веру то, что ничто не представляет большей важности, чем нечто другое.

В итоге все хоть во что-то, но верят<sup>[131]</sup>.

А значит, главный вопрос: во что верить? Какую веру себе выбрать?

Что бы наш Чувствующий мозг ни назначил своей главной ценностью, эта макушка нашей ценностной иерархии становится призмой, через которую мы рассматриваем все, что под ней. Давайте назовем эту высшую ценность «божественной ценностью»<sup>[132]</sup>. Для кого-то божественная ценность – это деньги. Эти люди смотрят на все остальное (семью, любовь, престиж, политику) сквозь призму денег. Семья будет любить их, только если они будут зарабатывать достаточно. Их будут уважать, только если у них будет много денег. Любые конфликты, недовольство, зависть, тревога – все сводится к деньгам<sup>[133]</sup>.

Божественная ценность других – любовь. Они на все взирают через призму любви: они против любых конфликтов и всего, что разделяет людей.

Естественно, многие принимают в качестве своей божественной ценности Христа, Магомета или Будду. И дальше интерпретируют все, что случается с ними в жизни, через призму учения этого духовного наставника.

Для некоторых божественная ценность – это они сами или, скорее, их собственные удовольствия и возможности. Это нарциссизм – религия самовозвеличивания<sup>[134]</sup>. Такие люди верят в собственное превосходство и в то, что заслуживают всего лучшего в жизни.

А есть те, чья божественная ценность – другой человек. Это часто называют «созависимость»<sup>[135]</sup>. Такие люди подпитывают свою надежду исключительно отношениями с другим человеком и жертвуют ради него собой и собственными интересами. Всем своим поведением, своими решениями и убеждениями они стараются угодить одному этому человеку – своему личному божку. Как правило, люди такого типа вступают в совершенно уродские отношения с – вы уже догадались – нарциссами. Все логично: божественная ценность нарцисса – он сам, а божественная ценность созависимого человека – защита и оберегание нарцисса. Так что в некотором патологическом смысле они как бы даже подходят друг другу. (Но нет.)

Все религии начинаются с завязанной на веру божественной ценности. Неважно, что это будет. Можно поклоняться кошкам, молиться на низкие налоги, запрещать детям выходить из дома – в любом случае это будет завязанная на веру ценность: вы верите, что *именно эта ценность* поможет вам прийти к лучшему будущему, а значит, именно она дает вам больше всего надежды. Следовательно, вы выстраиваете вокруг нее всю свою жизнь и все другие ценности. Вы ищете занятия, которые будут отвечать этой ценности, идеи, которые ее подкрепляют, и, что самое главное, сообщество, которое ее разделяет.

Где-то тут некоторые из особенно научно ориентированных читателей должны поднять руку и сказать, что есть такая штука, как *факты*, и существует масса доказательств того, что факты вполне реальны, и для понимания некоторых вещей никакой веры не требуется.

Вы правы. Но у фактов есть одна особенность: они ничего не меняют. Факты – сфера деятельности Думающего мозга, но ценности определяет Чувствующий мозг. И никакую проверку они не проходят. Они по определению субъективны и произвольны. Поэтому вы можете до посинения аргументировать свою позицию фактами, но это ничего не изменит – люди все равно будут интерпретировать то или иное событие через призму своих *ценностей*<sup>[136]</sup>.

Если бы на город упал метеорит и убил половину жителей, супертрадиционный религиозный человек сказал бы, что это случилось потому, что в городе было полным-полно грешников. Атеист сказал бы, что это доказательство отсутствия Бога (кстати, тоже завязанное на веру убеждение), потому что как бы могла милостивая, всемогущая высшая сущность допустить такую катастрофу? Гедонист решил бы, что это лишний повод наслаждаться жизнью, потому что можно ведь вот так умереть в любую секунду. А капиталист начал бы думать о том, как вложить деньги в технологии защиты от метеоритов.

Факты работают на божественную ценность, а не наоборот. Из этого правила есть лишь одно исключение: когда *сами факты* становятся вашей божественной ценностью. Религия, построенная на поклонении фактам, более известна как «наука» – и, вероятно, это лучшее, что мы создали как вид. Но мы поговорим о науке и ее плодах в следующей главе.

А пока вернемся к тому, что все наши ценности – это завязанные на веру убеждения. Это значит, что вся наша надежда (и, следовательно, все религии) также основана на вере – на вере в то, что нечто может быть важным, ценным и правильным, несмотря на то что в этом никак невозможно однозначно удостовериться.

Чтобы было яснее, я выделил три типа религий, каждый из которых основывается на определенной категории божественных ценностей.

**Духовные религии.** Источник надежды в духовных религиях – это вера в сверхъестественное или в нечто такое, что существует вне физической или материальной действительности.

сти. Эти религии видят лучшее будущее за пределами этого мира и этой жизни. Христианство, ислам, иудаизм, анимизм и греческая мифология – все это примеры духовных религий.

**Идеологические религии.** Источник надежды в идеологических религиях – окружающий мир. Они ищут спасение, развитие и основы для своих убеждений в этом мире и в этой жизни. Среди примеров: капитализм, коммунизм, инвайронментализм, либерализм, фашизм и либертарианство.

**Межличностные религии.** Источник надежды в межличностных религиях – другие люди, с которыми мы так или иначе связываем свою жизнь. Сюда относится поклонение романтической любви, детям, спортивным героям, политическим лидерам и знаменитостям.

Духовные религии – самый рискованный, но и самый выгодный вариант. Они требуют на данный момент больше всего умения и харизмы. Но и окупаются лучше всего – и в плане преданности адептов, и в плане прибылей. (Вы Ватикан *видели*? Нефигово, да?) И если сделать все как надо, такая религия надолго вас переживет.

Идеологические религии – это такой уровень «средней сложности». На создание этих религий уходит много сил и труда, но при этом они довольно широко распространены. И из-за того, что они широко распространены, им приходится сильно конкурировать за надежды людей. Их часто называют культурными «трендами», и действительно, очень редко какие из них удерживаются дольше нескольких лет или десятилетий. Веками сохраняются только самые лучшие.

И наконец, межличностные религии – это лайт-уровень. Все потому, что их столько же, сколько людей. Практически каждый из нас в какой-то момент своей жизни полностью вверял себя и свое чувство собственного достоинства другому человеку. Мы часто сталкиваемся с межличностной религией в форме подростковой, наивной любви – это то дерьмо, которым надо переболеть, чтобы из него вырасти.

Давайте начнем с духовных религий, потому что они играют по-крупному и имеют, пожалуй, самое большое значение в человеческой истории.

## Духовные религии

Начиная с языческих и анималистических ритуалов ранних человеческих культур и языческих богов Античности и заканчивая грандиозными монотеистическими религиями, которые существуют по сей день, большая часть человеческой истории проходила под знаком веры в сверхъестественные силы и, что еще важнее, надежды на то, что определенные поступки и убеждения в *этой* жизни обеспечат вознаграждение и лучшую долю в *следующей*.

Эта озабоченность следующей жизнью связана с тем, что на протяжении большей части своей истории человечество жило по уши в дерьме и у 99 % населения не было ни малейших шансов хотя бы на какое-то материальное или физическое улучшение ситуации. Если вы думаете, что сейчас нам плохо живется, вспомните об эпидемиях, которые могли выкосить треть населения целого континента<sup>[137]</sup>, или о войнах, в ходе которых десятки тысяч детей продавали в рабство<sup>[138]</sup>. На самом деле в прошлом все было настолько ужасно, что единственным способом не слететь с катушек было надеяться на воздаяние после смерти. Традиционная религия играла в этом обществе такую основополагающую роль по вполне понятной причине: она заверяла массы в том, что их страдания имеют смысл, что Бог следит за ними и что они будут справедливо вознаграждены.

Если вы не заметили, духовные религии необыкновенно устойчивы. Они сохраняются сотнями, если не тысячами лет. Все потому, что веру в сверхъестественное нельзя ни подтвердить, ни опровергнуть. Поэтому если вера в сверхъестественное становится чьей-то божественной ценностью, ее почти невозможно выкорчевать.

Еще одна их сильная сторона – способность связывать надежды со смертью, которая дает приятный бонус: множество людей будет готово умереть за свои не поддающиеся проверке убеждения, которые вы им внушите. В этом им нет равных.

## Идеологические религии

Идеологические религии генерируют надежду другим способом: они создают системы убеждений, согласно которым конкретные действия могут привести к улучшению в *этой* жизни, если их будет предпринимать все население. Идеологии, как правило, заканчиваются на «-изм»: либертарианизм, национализм, материализм, расизм, сексизм, веганизм, коммунизм, капитализм, социализм, фашизм, цинизм, скептицизм и т. д. В отличие от духовных религий, идеологические в той или иной степени поддаются проверке. Теоретически можно измерить, насколько центральный банк делает финансовую систему более или менее стабильной, насколько демократия делает общество более справедливым, насколько образование мешает людям рубить друг друга в капусту – но, так или иначе, большинство идеологий все же требуют веры. На то есть две причины. Во-первых, есть вещи, которые слишком трудно, если не невозможно, оценить и проверить. Во-вторых, многие идеологии строятся на том, что все общество должно верить в одно и то же.

К примеру, невозможно научно доказать, что деньги сами по себе имеют какую-то ценность. Но мы все в это верим, а значит, так и есть<sup>[139]</sup>. Невозможно также утверждать, что гражданство какой-либо страны – это нечто реальное, да и вообще что большинство народов действительно существует<sup>[140]</sup>. Все это социально детерминированные убеждения, которые мы принимаем на веру.

Проблема отношений между фактами и идеологиями в том, что у людей есть тенденция хвататься за какое-то свидетельство и начать пихать его везде и всюду, стараясь приспособить парочку своих нехитрых идей ко всему населению страны или даже всей планеты<sup>[141]</sup>. Это очередное проявление человеческого нарциссизма – потребность раздуть в себе ощущение собственной важности, разгул Чувствующего мозга. Так что, хотя идеологии вполне поддаются проверке и оценке, мы не очень-то к ним объективны<sup>[142]</sup>. Человечество так обширно и сложно, что нашему мозгу не удастся охватить его целиком. Слишком большое разнообразие. Поэтому Думающему мозгу ничего не остается, как выбрать легкий путь и принять говенную идеологию без особых рассуждений. Люди до сих пор держатся за дурные идеологии, такие как расизм или сексизм, не столько из злобы, сколько из невежества. А еще потому, что, как ни печально, они дают своим приверженцам некоторую надежду.

Идеологическую религию непросто основать, но этот тип распространен намного шире, чем духовные религии. Все, что требуется, – придумать убедительно звучащее объяснение тому, почему вокруг такая жопа, а потом экстраполировать его на максимально обширную часть населения, да так, чтобы оно внушило людям надежду, – и вуаля! Вот вам идеологическая религия. Если вы живете на свете больше двадцати лет, вы уже наверняка несколько раз лицезрели, как это работает. На один только мой век уже пришлось движение в защиту прав ЛГБТК, исследование стволовых клеток и декриминализация использования наркотиков. На самом деле, из-за чего все сейчас особенно бесятся, так это из-за того, что во многих точках мира к власти приходят традиционалистские, националистические и популистские идеологии, а они подрывают многое из того, чего в конце XX в. удалось добиться неолиберальной, глобалистской, феминистической и инвайронменталистской идеологиям.

## Межличностные религии

Каждое воскресенье миллионы людей собираются вместе, чтобы поглазеть на пустое зеленое поле. На поле начерчены белые линии. Все эти миллионы людей по общему согласию приняли на веру, что эти линии имеют какое-то большое значение. Затем на поле выходит пара дюжин крепких мужчин (или женщин), распределяются по нему в каком-то, очевидно, произвольном порядке и начинают перебрасывать (или пинать) друг другу кусок кожи. В зависимости от того, куда и в какой момент этот кусок кожи угодит, одна группа людей радуется, а другая сильно расстраивается.

Спорт – это тоже форма религии. Все его виды – это произвольные системы ценностей, созданные для того, чтобы внушать людям надежду. Попади мячом сюда, и ты герой! Отбей мяч туда, и ты неудачник! Спорт обожествляет одних и демонизирует других. Тед Уильямс – лучший отбивающий в истории бейсбола, и потому, по мнению некоторых, он герой Америки, икона, образец для подражания. А других спортсменов, которые показывают не лучшие результаты, разбазаривают свой талант или предают своих фанатов, народ демонизирует<sup>[143]</sup>.

Но есть еще более мощный, чем спорт, вариант межличностной религии – политика. Люди по всему миру соглашаются принять определенный набор ценностей и наделить властью, полномочиями и достоинством маленькую группу себе подобных. Как и линии на футбольных полях, политические системы полностью выдуманы: властные полномочия существуют только потому, что население в них верит. Будь то демократия или диктатура, суть одна: общественное сознание боготворит и превозносит (или демонизирует) маленькую группу лидеров<sup>[144]</sup>.

Межличностные религии дают нам надежду на то, что другой человек принесет нам спасение и счастье, что один человек (или группа людей) превосходит всех остальных. Межличностные религии порой сочетаются с верой в сверхъестественное и идеологическими убеждениями, порождая изгоев, мучеников, героев и святых. Многие наши межличностные религии выстраиваются вокруг наших лидеров. Харизматичный президент или знаменитость, которая, кажется, понимает все наши проблемы, может достичь в нашем сознании уровня божественной ценности – и тогда мы начнем прогонять все свои взгляды через фильтр взглядов нашего Дорогого Лидера.

Фандом – это, по сути, маленький культ. Фанаты Уилла Смита, Кэти Перри или Илона Маска следят за всем, что делает их кумир, прислушиваются к каждому его/ее слову и в некотором смысле воспринимают его/ее как праведника или святого. Поклонение этой фигуре дает фанату надежду на лучшее будущее – даже если оно находит выражение в такой малости, как новые фильмы, песни или изобретения.

Но самые важные формы межличностной религии – это наши семейные и романтические отношения. Убеждения и эмоции, на которых они строятся, по природе своей являются результатом эволюции – но они все равно невозможны без веры<sup>[145]</sup>. Любая семья – это самостоятельная мини-церковь: группа людей, принявшая на веру то, что тот факт, что они состоят в этой группе, придаст их жизни смысл, дарует им надежду и спасение. Романтическая любовь, безусловно, может стать квазидуховным опытом<sup>[146]</sup>. Мы как будто растворяемся в своем избраннике и сплетаем целую сеть нарративов о космическом смысле этих отношений.

Хорошо это или плохо, но современная цивилизация оторвала нас от маленьких межличностных религий и племенных отношений и подменила их крупными национальными или интернациональными идеологическими религиями<sup>[147]</sup>. И нам с вами, мой начинающий изобретатель религий, это только на руку, потому что нам не придется обрывать очень уж много личных уз, чтобы эмоционально привязать своих последователей к себе.

А религия, как мы увидим дальше, почти полностью строится на эмоциональной привязанности. И лучший способ вызвать в людях эту привязанность – отучить их мыслить критически.

## Как основать собственную религию

### Шаг третий. Объявляйте изначально несостоятельными любую критику и вопросы извне

Теперь, когда у вашей новоявленной религии есть основные принципы веры, нужно найти способ защитить эту веру от критики, которая на нее неизбежно обрушится. Весь фокус в том, чтобы сформировать такие убеждения, которые создали бы самоусиливающуюся дихотомию «мы против них»: то есть так противопоставить «нас» «им», чтобы все, кто критикует и ставит под сомнение «нас», автоматически становились «ими».

Звучит сложно, но на самом деле это очень легко. Вот несколько примеров.

- Если вы не поддерживаете войну, вы поддерживаете террористов.
- Бог создал науку, чтобы испытать нашу веру в Него. Поэтому все, что противоречит Библии, – просто испытание нашей веры в Господа.
- Каждый, кто критикует феминизм, – сексист.
- Каждый, кто критикует капитализм, – коммунист.
- Каждый, кто критикует президента, – предатель.
- Каждый, кто считает, что Коби Брайант был лучше Майкла Джордана, ничего не смыслит в баскетболе – так что его мнение о чем-либо связанном с баскетболом никого не интересует.

Смысл этих ложных дихотомий в том, чтобы на корню пресекать любые рассуждения и дискуссии – еще до того, как ваши последователи начнут сомневаться в своих убеждениях. У ложных дихотомий есть и дополнительный плюс: благодаря им у вашей группы всегда находится общий враг.

Общие враги имеют колоссальное значение. Я знаю, все мы любим пофантазировать о том, как славно бы нам жилось, если бы вокруг царили абсолютный мир и гармония, – но давайте будем честны: такой мир продлился бы от силы несколько минут. Общие враги помогают нам сплотить последователей нашей религии. Нам обязательно нужен козел отпущения, чтобы обвинить его (заслуженно или нет) во всех наших страданиях и подкрепить таким образом нашу общую надежду<sup>[148]</sup>. И дихотомии «мы против них» – отличный способ обзавестись таким жизненно необходимым врагом.

В конечном счете вам нужно явить своим последователям очень простую картину. Есть те, кто «это» понимает, и те, кто «это» не понимает. Те, кто понимает, спасут мир. Те, кто не понимает, его уничтожат. Все, больше тут не о чем говорить. Что такое «это», зависит от того, веру во что вы хотите распространить: в Иисуса, Магомета, либертарианство, безглютеновые диеты, интервальное голодание, сон в гипербарических барокамерах или фруктовый лед на завтрак, обед и ужин. Имейте в виду: мало говорить своим последователям, что неверующие плохие. Нужно их демонизировать. Они погибель всего доброго и святого. От них одно лишь разрушение. Они само *зло*.

Затем вы должны убедить своих последователей, что нужно любыми средствами остановить тех, кто «это» не понимает. Люди могут располагаться либо где-то близко к вершине ценностной иерархии, либо в самом ее низу – среднего в нашей религии не дано<sup>[149]</sup>.

Чем больше страха вы нагоните, тем лучше. Можно слегка и приврать – помните, что людям на уровне инстинкта хочется ощущать себя рыцарями в крестовом походе, верить в то, что они святые поборники справедливости, истины и спасения. Так что говорите то, что они хотят услышать. Внушите им, что правда на их стороне, – и ваша религия пойдет в народ.

Тут могут пригодиться теории заговора. Мало того, что вакцины провоцируют аутизм, – на самом деле это медицинская и фармацевтическая индустрии наживаются на истреблении наших семей. Мало того, что активисты прочойса иначе трактуют биологический статус зародыша, – в действительности они приспешники Сатаны, посланные уничтожить семьи добрых христиан. Мало того, что изменение климата – это мистификация, это еще и мистификация, созданная китайским правительством для того, чтобы замедлить экономическое развитие США и захватить весь мир<sup>[150]</sup>.

## **Как основать собственную религию**

### **Шаг четвертый. Ритуальные жертвоприношения для чайников – научиться может каждый!**

Я рос в Техасе, и в нашей жизни было только два бога: Иисус и футбол. Но если любить футбол я, несмотря на свою полную неспособность в него играть, все же научился, историей с Иисусом я так и не проникся. Иисус был живой, но потом умер, а потом опять ожил, но потом опять умер. И он был человеком, но также Богом, а теперь он человеко-божественно-духовное нечто, которое безгранично всех любит (разве что кроме геев, как считают некоторые). Это все казалось мне каким-то надуманным, и я не мог избавиться от ощущения – как бы это сказать? – что меня дурачат.

Не поймите меня неправильно, я поддерживал большинство моральных наставлений Христа: быть добрым, возлюбить ближнего своего и все такое. В молодежных группах, на самом деле, было очень классно. (Лагерь Иисуса, пожалуй, самое недооцененное летнее развлечение в мире.) И в церкви по воскресеньям всегда были где-то запрятаны бесплатные печеньки, что в детстве точно не может не радовать.

Но, честно говоря, мне не нравилось быть христианином – и все по одной дебильной причине: родители заставляли меня носить убожеский «выходной» наряд. Да-да. Я разочаровался в вере моих родителей и стал атеистом в двенадцать лет из-за детских подтяжек и бабочек.

Помню, я спрашивал отца: «Если Бог и правда все знает и любит меня, несмотря ни на что, какая ему разница, в чем я хожу в воскресенье?» Отец шикал на меня. «Но, пап, если Бог все равно простит нам наши грехи, можно ведь спокойно лгать и красть?» Опять шиканье. «Но, пап...»

Церковь меня так и не вдохновила. Я стал тайком приносить в воскресную школу футболки Nine Inch Nails еще до того, как у меня отросли яйца, а через пару лет уже осилил первое в своей жизни сочинение Ницше. Ну а дальше все полетело под откос. Я отбился от рук. Начал прогуливать воскресную школу и курить на ближайшей стоянке во время занятий. Это был конец: я превратился в юного безбожника.

Вскоре мои скептические вопросы и комментарии так достали нашего учителя из воскресной школы, что однажды утром он отвел меня в сторону и предложил сделку: он будет ставить мне отличные оценки за конфирмационные занятия и говорить моим родителям, что я образцовый ученик, если я перестану вещать в присутствии всего класса о логических нестыковках в Библии. Я согласился.

Быть может, вас это удивит, но я не особо духовен – не надо мне никаких сверхъестественных сил, спасибо. Я получаю извращенное удовольствие от хаоса и неоднозначности. Что, к несчастью, обрекло меня на вечную борьбу с Неприятной правдой. Но я научился жить с этим.

Однако, став старше, я понял, к чему все это «нарядись ради Иисуса». Дело вовсе не в том, что, как мне тогда казалось, родители (или Бог) просто надо мной издевались. Дело было в уважении. И не к Богу, а к сообществу, к религии. Воскресный наряд – это такой сигнал другим прихожанам: «У нас тут все *серьезно*». Это очередной виток того самого противостояния: мы или они. Ты сигнализируешь, что ты один из «нас» и относиться к тебе надо соответствующе.

Отсюда все эти мантии, рясы и халаты... Замечали, что самые главные события в жизни всегда сопровождаются какой-нибудь хламидой? Свадьбы, выпускные, похороны, заседания суда и юридического комитета, операции на открытом сердце, крещения и даже церковные проповеди.

Я впервые обратил на это внимание, когда выпускался из колледжа. Я приполз на церемонию похмельный, после где-то трех часов сна. Оглянулся по сторонам и подумал: ни хрена себе, я не видел столько народу в хламидах с тех пор, как последний раз был в церкви. Затем я посмотрел вниз и, к своему ужасу, увидел, что я один из них.

Мантия или нечто подобное, сигнализирующее о статусе и значимости, – это часть ритуала. А ритуалы нам нужны потому, что они делают наши ценности осязаемыми. Невозможно начать ценить что-то одним усилием мысли. Это осознание ценности нужно прожить. Его нужно испытать. И есть нехитрый способ помочь людям прожить и испытать осознание ценности: нарядить их во что-то эдакое и заставить произнести какой-нибудь помпезный текст – короче говоря, провести с ними ритуал. Ритуалы – это наглядные и осязаемые репрезентации наших ценностей. Поэтому они есть в каждой уважающей себя религии.

Помните: эмоции *и есть* действия – одно равняется другому. Поэтому чтобы изменить (или укрепить) ценностную иерархию Чувствующего мозга, нужно предложить людям какое-то простое для повторения, но при этом абсолютно уникальное и узнаваемое действие. Так и появляется ритуал.

Ритуалы рассчитаны на то, что их будут повторять еще очень долгое время и это будет только добавлять им ощущения важности: в конце концов, нам не так часто доводится сделать точь-в-точь то же самое, что люди делали пятьсот лет назад. Это вам не какая-нибудь фигня. Кроме того, ритуалы всегда символичны. Как и ценности, они должны заключать в себе некую историю или нарратив. В церквях мужики в рясах макают хлеб в вино (или виноградный сок) и кормят им кучку людей – и это значит, что те вкушают плоть Христову. Это символ жертвы Христа (незаслуженной!) за наше спасение (тоже незаслуженное, но в этом как раз вся суть!).

Страны придумывают ритуалы в память о своем основании или войнах, которые они выиграли (или проиграли). Мы маршируем в парадах, машем флагами, запускаем фейерверки – и дружно испытываем чувство, что все это означает что-то ценное и важное. Супружеские пары придумывают собственные маленькие ритуалы, обычаи и семейные шутки лишь для того, чтобы подкрепить ценность своих отношений, усилить свою собственную межличностную религию. Ритуалы связывают нас с прошлым. Они связывают нас с нашими ценностями. И напоминают нам, кто мы такие.

Ритуалы, как правило, строятся вокруг некой жертвы. Когда-то жрецы и вожди реально убивали на алтаре людей, порой вырывая у них из груди еще бьющееся сердце, – а остальные в это время оралы, били в барабаны и творили всякий беспредел<sup>[151]</sup>.

Такие жертвы приносились для того, чтобы умиловить разгневанного бога, обеспечить хороший урожай или помочь достижению любых других целей. Но реальная причина ритуальных жертвоприношений намного глубже.

Люди на самом деле страшно подвержены чувству вины. Предположим, вы находите бумажник с сотней долларов и без какого-либо удостоверения личности. Вокруг никого, и вы без понятия, как найти владельца, поэтому вы оставляете его себе. Первый ньютоновский закон эмоций гласит, что на каждое действие есть равносильная ему ответная эмоциональная реакция. В данном случае с вами случается что-то хорошее, хотя вы этого не заслужили. Ответная реакция – чувство вины.

Теперь копнем глубже: вы существуете. Вы не сделали ничего, чтобы заслужить существование. Вы даже не знаете, *почему* появились на свет: вы появились, и все. Бум – и у вас есть жизнь. И вы понятия не имеете, откуда она взялась и почему. Если вы верите, что ее вам дал Бог, тогда о-го-го как вы ему обязаны! Но даже если в Бога вы не верите – черт, вам перепала *жизнь*! Чем вы вообще могли это *заслужить*? Как прожить ее так, чтобы она не пропала зря? Это извечный безответный вопрос человеческого существования – и он объясняет, почему неотъемлемое от сознания чувство вины лежит в основе практически любой духовной религии.

Жертвоприношения, возникшие в древних духовных религиях, были призваны вызвать у адептов ощущение, что они выплатили долг и живут на этом свете не напрасно и вполне заслуженно. Поначалу в жертву реально приносили людей – жизнь за жизнь, – но потом народ поумнел и догадался ввести *символическую* жертву (будь то жизнь Христа или чья-то еще) за спасение всего человечества. Так можно было уже не отмывать через день алтарь от крови (и не гонять мух – хотя давайте не будем о мухах)<sup>[152]</sup>.

Большинство религиозных практик были разработаны для того, чтобы облегчить чувство вины. Можно даже сказать, что в этом же суть любой молитвы: каждая молитва – миниатюрный эпизод избавления от чувства вины. Никто не молится Богу, чтобы сказать: «О да, я офигенный!» Нет. Молитва была чем-то вроде дневника благодарности еще до того, как люди придумали этот самый дневник благодарности: «Спасибо Тебе, Господи, что я существую, хотя быть мной порой очень погано. Я сожалею, что подумал и совершил все эти гадости». Бум! И чувство вины пропало – по крайней мере на какое-то время.

Идеологические религии решают проблему вины гораздо эффективнее, чем духовные. Государства направляют людское чувство экзистенциальной вины в русло полезности: «Наша страна предоставила вам все эти возможности, так что быстро надевайте униформу и вставайте на их защиту». Идеологии правого толка обычно связывают необходимую жертву с защитой страны и своей семьи. Идеологии левого толка, как правило, видят ее в отказе от собственных интересов ради блага всего общества.

Наконец, в межличностных религиях самопожертвование ассоциируется с романтикой и преданностью. (Взять хотя бы бракосочетание: вы стоите, на минуточку, у *алтаря* и обещаете отдать свою жизнь другому человеку.) Нам трудно поверить в то, что мы заслуживаем быть любимыми. Даже если у вас чудесные родители, у вас порой мелькает в голове: это что, все *мне*? Чем же я это заслужил? В межличностных религиях полным-полно всяких ритуалов и жертв, придуманных специально для того, чтобы вызвать у людей ощущение, что они заслуживают быть любимыми. Кольца, подарки, юбилеи, подтирание мочи с пола, когда промахнулся мимо унитаза – все это мелочи, из которых складывается нечто гораздо большее. Все для тебя, радость моя.

## Как основать собственную религию

### Шаг пятый. Сулите рай, устраивайте ад!

Если вы осилили все предыдущие этапы создания религии, вокруг вас уже должна была сформироваться группка отчаявшихся людей, которые во избежание Неприятной правды

рьяно изучают придуманную вами чушь, игнорируют друзей и посылают далеко и надолго родных.

Теперь настало время для серьезного разговора.

Прелесть религии в том, что чем активнее вы сулите своим последователям спасение, прозрение, мир во всем мире, всеобщее счастье и прочее, тем меньше у них шансов получить все это в реальности. А чем меньше их реальность соответствует обещанному, тем сильнее они будут себя в этом винить. А чем больше они себя винят, тем охотнее будут делать все, что вы скажете, чтобы избавиться от этого чувства вины.

Кто-то назовет это замкнутым кругом психологического насилия. Но мы не позволим таким терминам испортить нам все веселье.

По тому же принципу работают разнообразные пирамиды. Вы отдаете какому-то подлюке деньги за гору ненужного вам барахла, а потом три месяца отчаянно пытаетесь заманить в эту пирамиду кого-то еще, чтобы они оказались под вами, тоже купили гору ненужного им барахла и сами начали его кому-то впаривать.

И у вас ничего не получается.

И тогда, вместо того, чтобы сделать очевидный вывод (вся эта схема – сплошное жульничество, придуманное одними жуликами, чтобы облапошить других жуликов, которые будут потом жульничать дальше и дальше), вы начинаете во всем винить себя: ведь вон, у этого чувака на верхушке пирамиды Ferragì! И *вы* тоже хотите Ferragì. Значит, очевидно, проблема *в вас*?

На ваше счастье, чувак с Ferragì по доброте душевной соглашается провести семинар, чтобы научить вас продавать никому не нужное дерьмо кому-то, кто потом будет стараться продать никому не нужное дерьмо еще кому-то, а те еще кому-то... и т. д.

Большую часть упомянутого семинара вас настраивают на нужный лад с помощью музыки, песнопений и дихотомии «мы против них» («Победители никогда не сдаются! Неудачники верят, что у них ничего не получится!»), и вы уходите после него мотивированным и вдохновленным, но по прежнему без понятия, как кому-то что-то продавать, особенно если это «что-то» – никому не нужное дерьмо. И вместо того, чтобы крыть матом эту завязанную на деньги религию, на которую вы купились, вы злитесь на себя. Вы вините себя за то, что не смогли жить в соответствии со своей божественной ценностью, – и неважно, насколько эта ваша божественная ценность неразумна.

Этот замкнутый круг отчаяния можно наблюдать в самых разных сферах. Фитнес и диеты, политическая активность, семинары по самопомощи, финансовое планирование, поездки к бабушке по праздникам – принцип везде один: чем больше вы этим занимаетесь, тем больше вас подталкивают делать это еще и еще, чтобы дойти наконец до той степени удовлетворения, которую вам обещали. Но это удовлетворение так и не наступает.

Так, притормозим тут на минутку. Давайте я стану первым, кто раскроет вам страшную правду: человеческое страдание – оно как игра, в которой надо прибить крота кувалдой. Каждый раз, когда вы бабахаете по одному источнику страданий, выскакивает другой. И чем быстрее вы по ним лупите, тем быстрее они возвращаются.

Страдание может смягчиться, может изменить форму, может в следующий раз быть не таким катастрофическим. Но оно никуда не денется. Оно – часть нас<sup>[153]</sup>. Оно *и есть* мы.

Множество религиозных деятелей зарабатывает кучу денег на том, что обещают прибить крота за вас, раз и навсегда. Но правда в том, что *от кротов-страданий нельзя избавиться*. Чем быстрее вы лупите, тем быстрее они возвращаются. И вот поэтому всякие козлы от религии остаются в деле так долго: они помалкивают о том, что игра проиграна еще до того, как началась, и что наша человеческая природа запрограммирована на страдание, и стыдят вас за то, что вы не можете выиграть. Или, что еще хуже, винят в этом каких-то неопределенных «их». Если мы от «них» избавимся, все наши страдания закончатся. Честно-честно<sup>[154]</sup>. Но это

тоже не работает. Так мы просто переносим страдание с одной части населения на другую и только ширим и множим его.

Ведь серьезно, если бы кто-то действительно мог решить все ваши проблемы, к следующему вторнику он бы уже остался не у дел (или был бы через неделю отправлен в отставку). Лидерам нужно, чтобы их последователи всегда были чем-то недовольны, – на этом держится весь их бизнес. Если кругом все и так прекрасно и замечательно, никто за вами в светлое будущее не пойдет. Так что никакая религия не дарует нам бесконечное блаженство и умиротворение. Никакая страна не обеспечит полного ощущения справедливости и безопасности. Никакая политическая философия не сможет решить проблемы всех и вся одновременно. Абсолютного равенства достичь невозможно: всегда кто-то будет в обиде. Абсолютной свободы не существует, потому что нам всем приходится жертвовать какой-то частью своей независимости ради стабильности. Никто, как бы сильно вы его ни любили и как бы сильно он ни любил вас, не сможет избавить вас от вины, которую вы испытываете просто потому, что родились на свет. Мир устроен фигово. Куда ни глянь – везде жопа. Так было всегда и будет всегда. Выхода нет, есть только временные меры, маленькие подвижки в лучшую сторону, чуть более приятные формы все той же хрени. И пришло время перестать бегать от этой истины и принять все так, как есть<sup>[155]</sup>.

Вот такой он, наш дерьмовый мир. И мы – его полоумные обитатели.

## **Как основать собственную религию**

### **Шаг шестой. Карму в карман!**

Вот и все. Вы дошли до конца. У вас есть собственная религия, и теперь вы можете пожинать ее плоды. Раз ваша маленькая паства уже несет вам деньги и стришет газон на вашей лужайке, пора браться за воплощение всех своих желаний!

Хотите дюжину секс-рабов? Только скажите. Придумайте собственное писание и сообщите своим последователям, что перейти на «Шестую ступень ламантинового прозрения» можно только благодаря оргазму пророка.

Хотите отхватить себе огромные владения там, где вас никто не найдет? Просто скажите своим последователям, что только вы можете построить им рай и что он должен быть где-нибудь подальше – ах да, но купить землю придется на их деньги.

Хотите власти и влияния? Велите своим последователям выдвинуть вас в президенты, а еще лучше – устроить кровавый бунт и свергнуть правительство. Если вы все правильно сделали, он должны быть готовы отдать за вас жизнь.

Ваши возможности реально безграничны.

Больше никакого одиночества. Никаких проблем с отношениями. Никаких финансовых неурядиц. Вы можете осуществить свои самые дикие фантазии. Только для этого надо растоптать мечты и чаяния тысяч других людей.

Да, мой друг, вы много и усердно трудились. А значит, заслужили все эти ништяки и можете обойтись без всяких там занудных социальных тем и педантичных разглагольствований об этике и прочей ерунде. Ведь в этом как раз один из плюсов собственной религии: тут *вы* решаете, что этично, а что нет. *Вы* решаете, что правильно. И *вы* решаете, кто прав.

Быть может, вас коробит вся эта тема про «создание религии». Ну, не хочу вас расстраивать, но вы и так принадлежите к какой-то религии. Осознаете вы это или нет, но вы уже приняли убеждения и ценности какой-то группы, вы участвуете в ритуалах и приносите жертвы, вы проводите границы между «нами» и «ими» и интеллектуально себя изолируете. Мы все так делаем. Религиозные убеждения и лежащие в их основе племенные обычаи – это неотъемле-

мая часть нашей человеческой натуры<sup>[156]</sup>. Мы не можем им *не* следовать. Если вы считаете, что вы выше религии, что вы руководствуетесь исключительно разумом и логикой, вынужден вас огорчить: вы тоже один из нас<sup>[157]</sup>. Если вы считаете себя просвещенным и высокообразованным человеком, не обольщайтесь – вы такой же олух<sup>[158]</sup>.

Нам всем нужно во что-то верить. Нам нужно найти для себя какую-то ценность. Это необходимо для нашей психологической жизнеспособности. Так мы обретаем надежду. И даже если вы знаете, как устроить на земле светлое будущее, вам будет слишком трудно добраться до него в одиночку. Чтобы воплотить мечту в жизнь, нужна группа поддержки – как эмоциональной, так и логистической. Нужна армия. В буквальном смысле.

Так вот именно ценностные иерархии, зафиксированные в религиозных учениях и разделяемые тысячами и миллионами людей, привлекают, организуют и подталкивают человеческие системы к дальнейшему развитию в духе дарвиновского естественного отбора. Религии участвуют в конкурентной борьбе за ресурсы, и, как правило, побеждают те, чья ценностная иерархия обеспечивает наиболее эффективное использование труда и капитала. А когда та или иная религия побеждает, ее ценностную иерархию начинают принимать все больше и больше людей – ведь она показала себя как наиболее удачная для значительной части населения. Затем эти религии-победители закрепляются и становятся основой культуры<sup>[159]</sup>.

Но вот в чем проблема: каждый раз, когда какая-то религия добивается успеха, распространяет повсюду свои воззрения и берет под контроль огромный пласт человеческих эмоций и чаяний, ее ценности меняются. Ее божественной ценностью перестают быть те принципы, которые вдохновляли ее поначалу. Постепенно их вытесняет совершенно иная ценность: сохранение самой этой религии – а точнее, всего того, чего ей удалось достичь.

И вот тут ее начинают коверкать. Если изначальную ценность, которая определяла религию, движение или революцию, отбросить ради сохранения статус-кво, мы тут же получим нарциссизм на уровне организации. Именно так за Христом мы получили крестовые походы, за марксизмом – ГУЛАГи, за венчаниями – бракоразводные процессы. Такое искажение первоначальных ценностей религии отвращает от нее ее последователей и ведет к возникновению новых, реакционных религий, которые со временем ее побеждают. И весь процесс повторяется снова.

В этом смысле успех намного опаснее поражения. Во-первых, потому, что чем больше вы добьетесь, тем больше потеряете. Во-вторых, потому, что чем больше вы потеряете, тем труднее вам будет сохранить надежду. Но что еще важнее, потому, что осуществив свои надежды, мы их утрачиваем. Мы видим, что наше дивное представление о светлом будущем оказалось не таким уж дивным и что все наши мечты и устремления на деле скрывают в себе неожиданные изъяны и непредвиденные жертвы.

Потому что единственный верный способ убить мечту – воплотить ее в жизнь.

## Глава 5

### Надежда – это фигня

В конце XIX в., в разгар мягкого, восхитительного лета в швейцарских Альпах философ-отшельник, называвший себя динамитом мысли и духа, метафорически сошел с горы и за собственный счет опубликовал свою книгу. Эта книга была его даром человечеству – его детищем, смело ступившим на порог современного мира и произнесшим слова, благодаря которым философа будут помнить спустя долгие годы после его смерти.

Она провозгласила: «Бог умер!» – и еще много чего в таком духе. В ней утверждалось, что отголоски этой гибели предвещают нам новый, опасный век, в котором всем нам придется несладко.

Философ замыслил ее как предупреждение. Как крик дозорного. Он обращался ко всем нам.

Но не продал и сорока экземпляров<sup>[160]</sup>.

Мета фон Салис проснулась до рассвета, чтобы разжечь очаг и вскипятить воды философу на чай. Она принесла лед, чтобы обернуть прохладными одеялами его больные суставы. Она собрала кости, оставшиеся после вчерашнего ужина, и поставила вариться бульон, чтобы успокоить его капризный желудок. Она вручную выстирала его грязное белье. Еще ему скоро надо будет постричь волосы и подровнять усы, а она только сейчас вспомнила, что не купила новую бритву.

Она заботилась о Фридрихе Ницше третье и, судя по всему, последнее лето. Она любила его – как брата. (Когда общий друг предложил им пожениться, они оба громко рассмеялись... а потом их обоих замутило.) Но, похоже, она уже почти дошла до предела своего милосердия.

Они познакомились с Ницше на званом ужине. Она слушала, как он играет на фортепиано, шутит и рассказывает в лицах истории о своих похождениях со старым другом, композитором Рихардом Вагнером. Вопреки своим текстам, в личном общении Ницше был вежлив и мил. Он был внимательным слушателем. Обожал поэзию и мог прочитать десятки стихотворений по памяти. Он готов был часами играть в игры, петь песни и подшучивать над окружающими.

Он был обезоруживающе великолепен. С таким острым умом, что мог несколькими словами рассечь весь зал. Афоризмы, которые позже прославили его на весь мир, вырывались из него, как пар дыхания на холодном воздухе. «Много говорить о себе – тоже способ себя скрывать», – порой как бы невзначай ронял он, из-за чего в зале тут же повисало молчание<sup>[161]</sup>.

Мета часто теряла в его присутствии дар речи – не от каких-то зашкаливающих эмоций, а просто оттого, что ее разум как будто все время отставал от его на пару шагов и не сразу за ним успевал.

А ведь Мета не была тугодумом. Вообще-то, она была очень крута для своего времени. Она стала первой женщиной, получившей в Швейцарии докторскую степень. Она была одной из ведущих активисток феминизма в мире. Она свободно говорила на четырех языках и публиковала по всей Европе статьи в защиту прав женщин, что тогда было радикальной идеей. Она немало повидала мир, была умна и своевольна<sup>[162]</sup>. И, столкнувшись с трудами Ницше, она решила, что наконец нашла человека, который подтолкнет идею женской независимости на мировую авансцену.

Вот он, человек, выступающий за самостоятельность каждого индивидуума, за радикальную личную ответственность. Вот он, человек, убежденный в том, что индивидуальные способности важнее всего и что каждая личность не только заслуживает реализации всего своего потенциала, но и обязана ее добиваться. Ницше высказал, как считала Мета, опорные идеи и

задал концептуальные основы, которые помогут наделить женщин большей властью и вывести их из того подневольного состояния, в котором они пребывали веками.

Правда, тут была одна проблема: Ницше не был феминистом. Более того, саму идею освобождения женщин он считал дурью.

Но Мету это не смущало. Он человек разумный, его можно убедить. Просто нужно, чтобы он осознал свое предубеждение и избавился от него. Она начала регулярно приходить к нему в гости, и вскоре они стали близкими друзьями и интеллектуальными компаньонами. Они вместе проводили лето в Швейцарии, а зиму – во Франции и Италии, делали набеги на Венецию, засакивали ненадолго в Германию и снова возвращались в Швейцарию.

С годами Мета стала замечать, что за пронзительными глазами и гигантскими усами Ницше скрывается уйма противоречий. Он одержимо писал о силе, хотя сам был хрупок и слаб. Он проповедовал радикальную ответственность и самодостаточность, хотя был полностью зависим от друзей (по большей части женского пола) и родных, которые его обихаживали и обеспечивали. Он клял непоследовательных рецензентов и ученых, которые громили его труд или отказывались его читать, но при этом хвастался, что его неуспех у публики только подтверждает его гениальность, – как он однажды сказал: «Я и сам еще не своевременен, иные люди рождаются посмертно»<sup>[163]</sup>.

По сути, Ницше был всем тем, что он, по собственным словам, презирал: слабым, зависимым, полностью подчиненным и опекаемым сильными, самостоятельными женщинами. Однако в своих трудах он воспевал личную силу и самодостаточность и был жалким женоненавистником. Пожизненная зависимость от женщин, похоже, лишила его способности адекватно их воспринимать. Они стали огромным слепым пятном в поле зрения человека, который в остальном оказался удивительно прозорлив.

Если бы был Зал славы тех, кто «испытал в своей жизни больше всего боли», я бы номинировал Ницше как одного из первых претендентов на включение. Он постоянно болел в детстве: доктора ставили ему на шею и уши пиявок и велели ему лежать не двигаясь по несколько часов. Он унаследовал неврологическое расстройство, из-за которого всю жизнь страдал изматывающими мигренями (и в итоге сошел с ума). Он был крайне чувствителен к свету, не мог выходить на улицу без очков с толстыми синими линзами и к тридцати годам почти ослеп.

В юности он служил в армии и, хоть и недолго, поучаствовал во Франко-прусской войне. Там он подхватил дифтерит и дизентерию, от которых чуть не умер. Лечили их в то время кислыми клизмами, которые убили его пищеварительный тракт. Всю оставшуюся жизнь он мучился от острых болей в животе, не мог много есть и временами страдал недержанием. Из-за травмы, полученной в кавалерии, некоторые части его тела плохо гнулись, а в самые худшие дни и вовсе не двигались. Он часто не мог встать без посторонней помощи и порой по несколько месяцев подряд лежал один в кровати, не в силах разлепить глаза от боли. В 1880 г., который он позже называл «дурным годом», он был прикован к постели 260 из 365 дней. Большую часть жизни он мигрировал между французским побережьем, где проводил зиму, и швейцарскими Альпами, где оставался на лето, потому что его костям и суставам нужна была умеренная температура воздуха – иначе их начинало ломить.

Мета быстро поняла, что она не единственная умная женщина, подпавшая под обаяние этого мужчины. К нему выстраивалась очередь из женщин, которые приезжали ухаживать за ним по несколько недель или месяцев кряду. Как и Мета, это были супергероини своего времени: преподавательницы, богатые землевладелицы и предпринимательницы. Они были прекрасно образованы, говорили на нескольких языках и отличались крайней независимостью.

И были феминистками – самыми первыми провозвестницами этого движения.

Они тоже увидели в сочинениях Ницше призыв к свободе. Он писал о социальных структурах, задавливающих личность, – феминистки утверждали, что социальные структуры их вре-

мени держат женщин в рабстве. Он осуждал церковь за поощрение слабости и заурядности – феминистки осуждали церковь за то, что она требует от женщин вступления в брак и покорности мужчинам. И он осмелился трактовать историю человечества не как историю освобождения из-под власти природы и взятия ее под контроль, а как историю растущего непонимания людьми своей природы. Он утверждал, что человек должен стать сильнее и выйти на еще куда более высокий уровень свободы и осознанности. А эти женщины считали феминизм шагом к тому самому более высокому уровню свободы.

Ницше внушил им всем надежду, и они поочередно заботились об этом угасающем, подорванном человеке, веря в то, что его следующая книга, следующее эссе, следующее полемическое сочинение сможет прорвать шлюз.

Но на протяжении почти всей его жизни мир игнорировал его труды.

Затем Ницше провозгласил смерть Бога – и превратился из вяло преподающего университетского профессора в изгоя. Он остался без работы и практически без дома. Никто не хотел иметь с ним дело: ни университеты, ни издатели, ни даже многие из его знакомых. Он кое-как наскребал на публикацию своих трудов и выживал на деньги, которые брал в долг у матери и сестры. Ему приходилось рассчитывать только на помощь друзей, которые так или иначе устраивали его жизнь за него. А его книги едва ли продавались хотя бы в одном экземпляре.

Но, несмотря ни на что, эти женщины его не оставляли. Они мыли его, кормили и таскали на себе. Они верили, что в этом немоющем человеке есть что-то, что потенциально может изменить историю. И были готовы подождать.

## Краткая история мира по Ницше

Представим, что вы высаживаете группку людей на клочок земли с ограниченными ресурсами и велите им с нуля создавать цивилизацию. Вот что из этого получится.

Некоторые люди от природы одарены больше других. Одни умнее. Другие крупнее и сильнее. У кого-то больше харизмы. Кто-то общителен и легко сходится с другими людьми. Кому-то лучше дается работа и приходят в голову более удачные идеи.

Люди с естественными преимуществами получают больше ресурсов. А имея больше ресурсов, они также приобретут власть в этом обществе. И смогут использовать свою власть, чтобы получать больше и больше ресурсов и привилегий – ну вы поняли, вся эта история из разряда «богатые становятся богаче». Прокручиваем в этом режиме несколько поколений и получаем социальную иерархию с немногочисленной элитой наверху и кучей растоптанного народу внизу. Со времен зарождения сельского хозяйства такое расслоение существует во всех человеческих сообществах, и по сей день любое общество вынуждено преодолевать напряжение, которое возникает между привилегированной элитой и обездоленными массами<sup>[164]</sup>.

Ницше называл элиты «господами» общества, потому что они почти полностью контролируют его богатства, производство и политическую власть. А рабочие массы он называл «рабами», потому что не видел большой разницы между пожизненным трудом за крохотную плату и собственно рабством<sup>[165]</sup>.

А теперь самое интересное. Ницше утверждал, что господа воспринимают свои привилегии как вполне заслуженные. То есть они создают ценностные нарративы, которые оправдывают их элитарный статус. Награда нашла героев, разве нет? То, что они оказались наверху, *правильно*. Они это *заслужили*. Они самые умные, самые сильные и самые талантливые. А значит, самые достойные.

Ницше назвал такую систему убеждений, по которой на верхушке оказываются те, кто этого заслуживает, «моралью господ». Мораль господ – это вера в то, что каждый получает по заслугам. Это моральное убеждение в том, что «право на стороне сильного» и что если ты заработал нечто своим упорным трудом или находчивостью, оно твое по определению. Никто

не может у тебя это отнять – и не должен даже пытаться. Ты – лучший, и раз уж ты продемонстрировал свое превосходство, то имеешь полное право на вознаграждение.

В свою очередь, «рабы», по утверждению Ницше, тоже создают собственный моральный кодекс. Но в то время как господа верят, что они достойны и добродетельны за счет своей *силы*, рабы верят, что они достойны и добродетельны за счет своей *слабости*. Мораль рабов предполагает, что те, кто больше всех страдает, те, кого больше всего притесняют и эксплуатируют, заслуживают самого лучшего *из-за* своих страданий. Мораль рабов предполагает, что самые бедные и несчастливые больше всех заслуживают сочувствия и уважения.

В то время как мораль господ признает добродетелью силу и превосходство, мораль рабов признает добродетелью жертвенность и покорность. В то время как мораль господ считает необходимой иерархию, мораль рабов считает необходимым равенство. В то время как мораль господ по большей части представлена политическими убеждениями правого толка, мораль рабов, как правило, находит выражение в политических убеждениях левого толка<sup>[166]</sup>.

В каждом из нас присутствуют обе эти морали. Представьте, что вы учитесь в школе и сидите над учебниками, пока не отвалится задница, чтобы получить самый высокий балл за экзаменационный тест. Вы получаете самый высокий балл за тест, и вас за это всячески поощряют. И, конечно, вы чувствуете моральное удовлетворение от того, что вас поощряют, – ведь вы упорно трудились и заслужили все эти награды. Вы «хороший» ученик – а значит, и «хороший» человек. Это мораль господ.

Теперь представьте, что у вас есть одноклассница. У нее восемнадцать братьев и сестер, и всех их воспитывает мать-одиночка. Эта ваша одноклассница постоянно пропадает на каких-то подработках и не может нормально учиться, потому что буквально вынуждена кормить всю эту ораву. И она с треском проваливает экзамен, который вы так блестяще сдали. Это справедливо? Нет. Вероятно, вам будет казаться, что она заслуживает какого-то исключения в связи со своей ситуацией – например, возможности пересдать экзамен или сдать его позже, когда у нее появится время на подготовку. Она заслуживает этого, потому что ее жертвы и трудности делают ее «хорошим» человеком. Это мораль рабов.

В терминологии новых ньютоновских законов мораль господ – это свойственное нам желание провести моральное разграничение между собой и миром вокруг. Это стремление создать моральные разрывы, где мы бы оказались на выигрышной стороне. А тогда мораль рабов – это также свойственное нам желание восстановить баланс, преодолеть моральный разрыв и облегчить страдание. И обе они – базовые компоненты операционной системы нашего Чувствующего мозга. Обе генерируют и поддерживают в нас сильные эмоции. И обе дают нам надежду.

Ницше утверждал, что культуры древнего мира (греческая, римская, египетская, индийская и т. д.) строились на морали господ. Они были нацелены на демонстрацию силы и превосходства даже ценой жизни миллионов рабов и подданных. Это были цивилизации воинов – они превозносили отвагу, славу и кровавую резню. Ницше также полагал, что иудейско-христианская этика милосердия, сострадания и сочувствия выдвинула на первый план мораль рабов, которая продолжала доминировать в западном мире и в его время. По мнению Ницше, эти две ценностные иерархии находятся в постоянной борьбе. Напряжение между ними – причина всех политических и социальных конфликтов в истории.

И вскоре, предупреждал он, эти конфликты станут намного серьезнее.

Любая религия – это попытка, опираясь на веру, объяснить реальность таким образом, чтобы обеспечить людям постоянный источник надежды. И, как при дарвиновском естественном отборе, те религии, которые мобилизуют, координируют и вдохновляют своих последователей лучше других, в итоге побеждают конкурентов и распространяются по миру<sup>[167]</sup>.

В древнем мире языческие религии, основанные на морали господ, оправдывали существование императоров и царей-воинов, которые маршировали по планете, расширяя и консолидируя владения и объединяя под своей властью народы. Затем, примерно две тысячи лет назад, возникли и начали потихоньку отвоевывать место под солнцем религии, основанные на морали рабов. Эти новые религии были (как правило) монотеистическими и не ограничивали себя одной нацией, расой или этнической группой. Они проповедовали свое учение всем, потому что в основе его была идея равенства: все люди либо рождались хорошими, а потом развращались, либо рождались грешниками и нуждались в спасении. Так или иначе, вывод был один. *Всех*, вне зависимости от нации, расы или вероисповедания, нужно было привести к Единому Истинному Богу<sup>[168]</sup>.

Затем, в XVII в., в Европе начала зарождаться новая религия – религия, впусившая в мир прежде неизвестные человечеству силы.

Каждая религия сталкивается с непростой проблемой – отсутствием доказательств. Можно сколько угодно рассказывать людям о Боге, и духах, и ангелах, и всем прочем, но когда весь город погибает в пожаре или ваш ребенок теряет руку из-за несчастного случая на рыбалке, то... опаньки. И где ж ваш Бог?

На протяжении всей истории власти прикладывали массу усилий, чтобы скрыть отсутствие у их религии доказательной базы и/или наказать всех, кто осмеливался усомниться в обоснованности их ценностей. Именно поэтому Ницше, как и большинство атеистов, презирал духовные религии.

Натурфилософы – как во времена Исаака Ньютона называли ученых – пришли к выводу, что наиболее надежными из всех опирающихся на веру убеждений можно считать те, которые подкрепляются наибольшим числом фактов. Факты стали божественной ценностью, и каждое убеждение, которое не удавалось ими обосновать, должно было быть приведено в соответствие с той действительностью, которую мы наблюдаем. Так возникла новая религия – наука.

Наука – это, пожалуй, самая эффективная из всех религий, потому что она одна способна развиваться и меняться к лучшему. Она открыта для всех и каждого. Она не сводится к единственной книге или верованию. Она не привязана к какой-либо древней земле или народу. Она не строится вокруг сверхъестественного духа, чье существование невозможно ни доказать, ни опровергнуть. Это постоянно развивающаяся, постоянно меняющаяся совокупность основанных на фактах убеждений, способных мутировать, расти и преобразовываться под влиянием новых данных.

Научная революция изменила мир больше, чем любое другое событие до или после нее<sup>[169]</sup>. Она преобразила планету, вытаскала миллиарды людей из пропасти болезней и нищеты и улучшила все аспекты нашей жизни<sup>[170]</sup>. Можно без преувеличения сказать, что наука, вероятно, *единственное* очевидное благо, которое человечество себе принесло. (Спасибо тебе, Фрэнсис Бэкон, спасибо тебе, Исаак Ньютон, – вы чертовы титаны.) Наука одна ответственна за все величайшие изобретения и достижения в истории человечества – от медицины и сельского хозяйства до образования и торговли.

И наука же подарила нам нечто еще более потрясающее: она привнесла в мир идею роста. На протяжении большей части истории человечества о «росте» никто и не думал. Изменения происходили так медленно, что все умирали примерно в тех же экономических условиях, в каких и рождались. Две тысячи лет назад среднестатистический обитатель Земли за всю жизнь наблюдал примерно такое экономическое развитие, какое мы наблюдаем за полгода<sup>[171]</sup>. Люди проживали целую жизнь, *не видя никаких изменений* – ни тебе новых разработок, ни изобретений, ни технологий. Они жили и умирали на одной и той же земле, в окружении одних и тех же лиц, используя одни и те же инструменты – и ничто не менялось к лучшему. Более того, такие

напасти, как чума, голод, война и больные на голову правители с большими армиями, нередко делали жизнь только хуже. Это было однообразное, тягостное, горестное существование.

И, не имея шансов на перемены или лучшую долю в *этой* жизни, люди черпали надежду в обещаниях лучшей доли в *следующей*, которые давала им религия. Духовные религии процветали и полностью определяли ход повседневной жизни. Все вращалось вокруг церкви (или синагоги, или мечети, или чего угодно еще). Священнослужители и другие духовные лица были третейскими судьями социальной жизни, потому что они были властителями надежды. Только они могли сказать, чего желает Бог, – а только Бог мог даровать вам спасение или лучшее будущее. Поэтому под контролем духовных лиц оказывались все ценности общества.

Но тут возникла наука – и понеслось. Микроскопы, печатные станки, двигатели внутреннего сгорания, хлопкоочистительные машины, термометры и – ну наконец-то! – лекарства, которые реально помогают. Внезапно жизнь стала лучше. И, что еще важнее, стало *заметно*, как она улучшается. Люди начали использовать более эффективные инструменты, получать больше еды, успешнее лечить болезни и зарабатывать больше денег. Теперь уже можно было оглянуться на десять лет назад и сказать: «Ого! Поверить не могу, что мы когда-то так жили!»

И эта возможность оглянуться назад и увидеть прогресс, увидеть перемены к лучшему, изменила отношение людей к будущему. Изменила их отношение к самим себе. Навсегда.

Теперь уже не надо было ждать смерти, чтобы изменить свой удел. Улучшить свою жизнь можно было *здесь и сейчас*. А это подразумевало массу замечательных вещей. Например, свободу: какой путь развития ты для себя *выберешь*? Но также и ответственность: раз ты теперь сам определяешь свою судьбу, ты и в ответе за нее. И, конечно, равенство: раз уж всесильный патриархальный Бог не определяет, кому что положено, тогда, значит, либо никому ничего не положено, либо всем положено всё.

Все это были концепции, которые никогда раньше не озвучивались. Имея перспективы на такой мощный рост и такие многочисленные перемены в *этой* жизни, люди уже могли не подпитывать свою надежду религиозной верой в *другую* жизнь. Вместо этого они стали придумывать и делать своим ориентиром идеологические религии.

Жизнь полностью изменилась. Церковные доктрины смягчились. Люди стали проводить воскресенья дома. Власть монархов стала переходить к их подданным. Философы начали в открытую ставить под сомнение существование Бога – и при этом уже не оказывались за это на кострах. Наступил золотой век человеческой мысли и прогресса. И, что удивительно, прогресс, начавшийся тогда, с годами только ускорялся и продолжает ускоряться в наши дни.

Научная революция подорвала авторитет духовных религий и проложила путь идеологическим. И Ницше это очень беспокоило. Потому что при всем прогрессе, богатстве и всех ощутимых преимуществах, которые обеспечивали идеологические религии, им не хватало кое-чего такого, что было у духовных религий: непогрешимости.

Единожды принятая, вера в сверхъестественное божество остается невосприимчивой ко всем мирским передрягам. Ваш город может сгореть дотла. Ваша мать может получить миллион долларов и тут же все их потерять. Вы можете стать свидетелем скольких угодно войн и эпидемий. Но никакое из этих событий напрямую не противоречит вашей вере в божественное, потому что сверхъестественные существа не поддаются фактологическому анализу. И хотя атеисты воспринимают это как баг, это может быть и фича. Благодаря такой непоколебимости духовных религий вы будете по-прежнему психологически стабильны, сколько бы метафорического дерьма на вас ни вылилось. Надежда сохраняется за счет того, что ваш Бог всегда с вами<sup>[172]</sup>.

С идеологиями это не работает. Если на протяжении десяти лет своей жизни вы лоббируете какую-то правительственную реформу, а потом эта реформа приводит к гибели десятков тысяч людей, виноваты вы. Кусочек надежды, который поддерживал вас все эти годы, разлетается на куски. И все, ваша идентичность уничтожена. Здравствуй, тьма, друг старый мой.

Идеологии, которые постоянно испытываются на прочность, меняются, сначала доказывают свою состоятельность, а потом оказываются ошибочными, не могут обеспечить нам ту степень психологической стабильности, которая необходима для поддержания надежды. И каждый раз, когда идеологическая база нашей системы убеждений и ценностной иерархии начинает шататься, мы летим вниз головой прямо в пасть Неприятной правде.

Ницше понял это раньше всех остальных. И предупреждал нас о грядущей экзистенциальной хвори, которую принесет в мир технологический прогресс. По сути, в этом и был смысл его заявления о смерти Бога.

Его «Бог умер» было не каким-то дерзким атеистическим злорадством, как принято сегодня считать. Нет. Это было стенание, предостережение, крик о помощи. Кто *мы* такие, чтобы определять смысл и значение собственного бытия? Кто *мы* такие, чтобы решить, что в этом мире правильно и хорошо? Как мы можем взваливать на себя такую ношу?

Понимая, что бытие по природе своей хаотично и непознаваемо, Ницше пришел к выводу, что у нас нет таких психологических ресурсов, которые позволили бы нам объяснить собственное космологическое значение. В наплыве идеологических религий, которые с эпохи Просвещения появлялись, как грибы после дождя (демократия, национализм, коммунизм, социализм, колониализм и проч.), он видел лишь попытку задержать неизбежный экзистенциальный кризис человечества. Они *все* его бесили. Он считал демократию наивной, национализм – тупым, коммунизм – жутким, а колониализм – отвратительным<sup>[173]</sup>.

Потому что, в каком-то противоположном буддизму смысле, Ницше воспринимал все земные привязки: к полу, расе, этносу, государству или истории – как мираж, надуманный, скрепляемый одной только верой конструкт, созданный лишь для того, чтобы удерживать нас над пропастью Неприятной правды на тоненькой ниточке смысла. И самое важное: он был убежден, что все эти конструкты обречены конфликтовать друг с другом и всегда будут больше провоцировать насилие, чем его гасить<sup>[174]</sup>.

Ницше предсказал грядущие конфликты между идеологиями, построенными на морали господ и рабов<sup>[175]</sup>. Он был уверен, что эти конфликты принесут в мир больше бед, чем за всю историю человечества. Он предсказал, что эти беды не будут ограничиваться пределами одной страны или нескольких этнических групп. Они преступят все границы, выйдут за рамки страны или народа. Потому что эти войны будут не *за* Бога. Это будут войны *между* богами.

И этими богами будем мы.

## Ящик Пандоры

Согласно греческой мифологии, сначала мир населяли только мужчины<sup>[176]</sup>. Все они целыми днями только и делали, что бухали и не работали. Один сплошной мальчишник. Древние греки считали это «раем». Но, по-моему, это больше похоже на какую-то особую версию ада.

Поняв, что на земле творится какая-то скукота, боги решили добавить перца. Они задумали создать спутника мужскому роду – кого-то, к кому будут обращены мужские помыслы, кого-то, кто привнесет сложность и неоднозначность в их легкую жизнь. А то ведь только и делают, что палят по пустым пивным банкам да играют в настольный футбол ночи напролет.

В общем, они решили создать первую женщину.

В этом проекте поучаствовали все верховные боги. Афродита одарила женщину красотой. Афина – мудростью. Гера дала ей способность создавать семью. Гермес даровал ей красноречие. И так, по очереди, боги закачивали в нее способности, таланты и хитрости, как приложения на новый iPhone.

И получилась Пандора.

И отправили боги Пандору на землю, чтобы с ней пришли конкурентная борьба, секс, дети и ссоры из-за стульчака. Но отправили не с пустыми руками: ей дали ящик. Красивый ларец, отделанный золотом и украшенный замысловатыми, изящными узорами. Боги велели Пандоре отдать ящик мужчинам, но при этом строго запретили кому-либо его открывать.

А теперь спойлер: люди – идиоты. Кто-то открыл ящик Пандоры (какой сюрприз: мужчины дружно обвинили в этом женщину), – и из него в мир вылетело все зло: смерть, болезни, ненависть, зависть и Twitter. Буколическим пирушкам пришел конец. У мужчин появилось новое занятие: убивать друг друга. И, что еще важнее, у них появился *повод* убивать друг друга: женщины и ресурсы, которыми их можно привлечь. И так началось тупое писькомерство, иначе известное как история человечества.

Пошли войны. Возникли первые царства и первые междоусобицы. Появилось рабство. Императоры стали отвоевывать друг у друга земли, усеивая свой путь сотнями тысяч трупов. Города вырастали, а потом рушились до основания. А женщины воспринимались как собственность: мужчины торговали и обменивались ими, как породистыми козами или чем-то в таком духе<sup>[177]</sup>.

В общем, люди начали вести себя как люди.

Казалось, наступила полная жопа. Но на самом дне этого ящичка осталась одна сверкающая, красивая штучка.

Это была надежда.

У мифа о ящике Пандоры множество интерпретаций – согласно самой распространенной, боги наказали нас, наслав на наш мир всевозможные беды, но также снабдили нас единственным антидотом ко всем этим несчастьям: надеждой. Можно представить это как инь и ян в извечной человеческой борьбе: у нас всегда все поганно, но чем поганнее нам становится, тем активнее нужно мобилизовать надежду, чтобы выдержать и преодолеть дерьмовость окружающего мира. Потому нас и вдохновляют такие герои, как Витольд Пилецкий: их способность выработать в себе достаточно надежды, чтобы суметь противостоять злу, заставляет нас вспомнить, что и мы тоже в состоянии бороться со злом.

Болезнь, может, и распространяется, но с ней распространяется и лекарство, потому что надежда тоже заразительна. Надежда – вот что спасает мир.

Но есть и другая, менее популярная интерпретация мифа о ящике Пандоры: что, если надежда не антидот злу? Что, если она тоже одна из форм зла? И просто осталась в ящике, когда другие беды вылетели?<sup>[178]</sup>

Ведь надежда вдохновила не только героизм Пилецкого. Она также вдохновляла коммунистические революции и нацистский геноцид. Гитлер *надеялся*, что, истребив евреев, поможет рождению эволюционно более развитой человеческой расы. Советы *надеялись*, что, раздув мировой пожар революции, объединят всю планету и приведут ее к истинному равенству под эгидой коммунизма. И, давайте честно, большинство злодеяний западных капиталистических обществ за последние сто лет тоже совершались во имя надежды – надежды на увеличение мировой экономической свободы и благосостояния.

Надежда, как скальпель хирурга, может и спасти, и убить. Она может вдохнуть в нас новую жизнь – а может нас уничтожить. Точно так же, как бывают здоровые и нездоровые формы уверенности в себе или здоровые и нездоровые формы любви, существуют и здоровые и нездоровые формы надежды. И разница между ними не всегда очевидна.

До сих пор я утверждал, что надежда – это основа нашего психологического благополучия и что нам нужно а) ждать чего-то от будущего, б) верить, что мы имеем достаточно власти над своей судьбой, чтобы добиться этого чего-то, и в) найти сообщество, которое будет добиваться этого вместе с нами. Если какой-то один или все три пункта из этого списка слиш-

ком долго отсутствуют в жизни, мы утрачиваем надежду и постепенно соскальзываем в бездну Неприятной правды.

Переживаемые события порождают эмоции. Эмоции порождают ценности. Ценности порождают нарратив-объяснение. А люди со схожими нарративами-объяснениями, собираясь вместе, порождают религии. Чем более религия эффективна (или аффективна), тем более усердны и дисциплинированны ее адепты. А чем более усердны и дисциплинированны ее адепты, тем больше у религии шансов распространиться на других людей, дать им чувство самоконтроля и надежды. Такие религии растут и ширятся и со временем начинают делить людей на тех, кто с нами, и тех, кто против нас, создавать ритуалы и табу и разжигать конфликты с носителями других ценностей. *Такие конфликты необходимы, потому что они поддерживают в группе ощущение, что у ее ценностей есть смысл и цель.*

Так что именно конфликты помогают людям сохранять надежду.

А теперь давайте перевернем все с головы на ноги: не жопа, в которой мы живем, требует, чтобы мы генерировали надежду, – нашей надежде нужно, чтобы вокруг была жопа.

Надежда, которая придает смысл всей нашей жизни, берет начало там же, где берут начало ненависть и разобщенность. Надежда, которая приносит нам самые большие радости, приносит и самые большие опасности. Надежда, которая больше всего сплачивает людей, зачастую и отвращает их друг от друга.

Получается, что надежда разрушительна. Она требует, чтобы мы отвергали то, *что имеем сейчас.*

Потому что надежде нужна какая-то проблема. Ей нужно, чтобы мы отказывались принять какую-то часть себя и/или внешнего мира. Ей нужно, чтобы мы были против *чего-то.*

Тогда перед нами возникает до ужаса безрадостная картина человеческого существования. Ведь получается, что наша психологическая организация предполагает лишь два возможных пути: либо бесконечный конфликт, либо нигилизм – племенной строй или изоляция, религиозные войны или Неприятная правда.

Ницше считал, что ни одна из идеологий, порожденных научной революцией, долго не продержится. Он считал, что они будут потихоньку отмирать одна за другой – либо уничтожая друг друга, либо сами разрушаясь изнутри. А затем, через пару столетий, начнется экзистенциальный кризис. Мораль господ к тому времени совсем извратится. Мораль рабов потерпит крах. Мы сами себя подведем к катастрофе. Ибо в этом главная человеческая слабость: все, что мы создаем, обречено быть ненадежным и недолговечным.

Поэтому Ницше полагал, что нужно быть выше надежды. Нужно быть выше ценностей. Нужно выйти на другой уровень и оказаться «по ту сторону добра и зла». По его мнению, мораль будущего должна начинаться с того, что он называл *amor fati*, или «любовь к судьбе»: «Моя формула для величия человека, – писал он, – есть *amor fati*: не хотеть ничего другого ни впереди, ни позади, ни во веки вечные. Не только переносить необходимость, но и не скрывать ее – всякий идеализм есть ложь перед необходимостью, – любить ее...»<sup>[179]</sup>.

*Amor fati*, по Ницше, значила безусловное принятие жизни и всех жизненных переживаний: взлетов и падений, осмысленности и бессмысленности. Она подразумевала любовь к собственной боли, принятие своего страдания. Она подразумевала преодоление разрыва между своими желаниями и реальностью не за счет исполнения желаний, а просто за счет довольства реальностью.

По сути, она подразумевала одно: надо ни на что не надеяться. Или надеяться лишь на то, что *уже* есть, – потому что надежды в основе своей пусты. Все, что ваш мозг способен осмыслить, по определению ошибочно и ограничено, и, безусловно полагаясь на эти свои концепции, вы только сами себе вредите. Не надейтесь на счастье. Не надейтесь на уменьшение страдания. Не надейтесь улучшить свой характер. Не надейтесь избавиться от своих недостатков.

Надейтесь на *это*. Надейтесь на безграничные возможности и безграничное давление, которые присутствуют в каждом моменте времени. Надейтесь на страдание, которое приходит вместе со свободой. На боль, которая сопутствует счастью. На мудрость, которая проистекает из невежества. На силу, которую порождает беспомощность.

А затем действуйте, *не принимая* надежду в расчет.

В этом наша задача, наше призвание: действовать без надежды. Не надеяться на лучшее. *Быть* лучше. В этот момент и в следующий. И еще в следующий. И еще.

Жизнь – дерьмо. И надежда одновременно причина и следствие этого факта.

Это трудно принять, потому что оторвать себя от нектара надежды все равно что отобрать бутылку у алкоголика. Нам кажется, что без нее мы рухнем в пропасть и нас поглотит мгла. Неприятная правда пугает нас – и мы придумываем себе истории, ценности, нарративы, мифы и легенды о себе и мире вокруг, чтобы от *этой правды* отгородиться.

Но единственное, что может нас освободить, – как раз-таки *эта* правда: и вы, и я, и все, кого мы знаем, умрут, и вряд ли что-то из того, что мы делаем, будет иметь хоть какое-то значение в космическом масштабе. И хотя некоторые боятся, что эта правда освободит их *от* всякой ответственности и они станут нюхать кокаин и играть на проезжей части, в действительности их страшит совсем другое: что эта правда освободит их не «от», а *для* ответственности. Ведь она подразумевает, что у нас нет никаких причин *не* любить себя и друг друга. Нет никаких причин *не* относиться к себе и к нашей планете с уважением. Нет никаких причин *не* проживать каждую минуту своей жизни так, как будто нам предстоит переживать ее снова и снова в бесконечном повторе<sup>[180]</sup>.

Вторая половина этой книги – попытка представить, какой была бы жизнь без надежды. Первое, что я вам скажу: она была бы не так плоха, как кажется. На самом деле я даже уверен, что она была бы лучше своей альтернативы.

А еще вторая половина этой книги – это трезвый взгляд на современный мир и все его дерьмо. Это обзор, сделанный не для того, чтобы что-то исправить, а для того, чтобы научиться любить все как есть.

Просто мы должны вырваться из порочного круга религиозных конфликтов. Мы должны вырваться из своих идеологических коконов. Мы должны дать Чувствующему мозгу возможность чувствовать, но лишить его историй о смысле и ценности, которых он так отчаянно требует. Мы должны выйти за пределы своей концепции добра и зла. Мы должны научиться любить то, что *есть*.

## Amor fati

Настал последний день пребывания Меты в швейцарской деревушке Зильс-Мария, и она намеревалась провести бóльшую его часть вне дома.

Любимым местом для прогулок у Ницше был восточный берег озера Сильваплана в полукилометре от деревни. Озеро, которое в это время года казалось особенно искристым и прозрачным, было обрамлено на горизонте горной цепью с россыпью белых вершин. Как раз во время прогулок вдоль него четыре лета тому назад между Ницше и Метой завязалась дружба. Здесь же она хотела провести свой последний день с ним. Таким она хотела его запомнить.

Они вышли вскоре после завтрака. Светило безупречное солнце, и воздух был нежен, как шелк. Она шла впереди, он прихрамывал за ней, опираясь на трость. Они прошли мимо амбаров, пастбищ и маленькой фермы, где выращивали сахарную свеклу. Фридрих шутил, что после отъезда Меты его самыми интеллектуальными собеседниками будут коровы. По дороге они смеялись, пели и срывали грецкие орехи.

Около полудня они остановились на привал под лиственницей. Тут Мета забеспокоилась. Увлечшись, они зашли слишком далеко. Намного дальше, чем она думала. И теперь стало заметно, что Фридрих и физически, и морально выбился из сил.

Обратный путь был для него пыткой. Было видно, что он еле волочит ноги. Осознание того, что на следующее утро она уедет, накрыло их, как свет зловещей луны, и омрачало каждое сказанное слово.

Он выглядел хмурым и изможденным. Часто просил остановиться. И начал бормотать себе под нос.

*Только не так*, подумала Мета. Ей не хотелось оставлять его в таком состоянии, но выбора не было.

Когда они добрались до деревни, уже вечерело. Солнце убывало, и воздух стал казаться тяжелым. Фридрих отставал метров на двадцать, но Мета знала, что единственный способ довести его до дома – это *не* останавливаться и не ждать его.

Они прошли мимо той же фермы, того же амбара и тех же коров – его новых подруг.

– Что-что? – прокричал Фридрих. – Куда делся Бог, спрашиваете вы?

Мета обернулась, заранее зная, что именно увидит: как Ницше, размахивая в воздухе тростью, маниакально кричит на группку мирно пасущихся коров.

– Я хочу сказать вам это! – продолжал он с тяжелой одышкой. Он поднял трость и обвел ею горы: – *Мы его убили* – вы и я! Мы все его убийцы! Но как мы сделали это?

Коровы все так же спокойно жевали траву. Одна из них прихлопнула хвостом муху.

– Как удалось нам выпить море? Кто дал *нам* губку, чтобы стереть краску со всего горизонта? Что сделали мы, оторвав эту землю от ее солнца? Не падаем ли мы непрерывно? Назад, в сторону, вперед, во всех направлениях? Не блуждаем ли мы словно в бесконечном Ничто?<sup>[181]</sup>

– Фридрих, это глупо, – сказала Мета, попытавшись схватить его за рукав и повести дальше. Но он отдернул руку – во взгляде его читалось безумие<sup>[182]</sup>.

– Где Бог? *Бог умер!* Бог не воскреснет! И мы его убили! – провозгласил он.

– Пожалуйста, не паясничай, Фридрих. Хватит, пойдем домой.

– Как утешимся мы, убийцы из убийц! Самое святое и могущественное Существо, какое только было в мире, истекло кровью под нашими ножами – кто смочит с нас эту кровь?

Мета покачала головой. Бесполезно. Вот и все. Вот так все и закончится. Она пошла дальше.

– Какой водой можем мы очиститься? Какие искупительные празднества, какие священные игры нужно будет придумать? Разве величие этого дела не слишком велико для нас? Не должны ли мы сами обратиться в богов, чтобы оказаться достойными его?

Тишина. Только где-то вдалеке раздалось мычание.

– Человек – это канат, натянутый между животным и сверхчеловеком, – канат над пропастью. В человеке важно то, что он мост, а не цель: в человеке можно любить только то, что он переход [к чему-то большему]<sup>[183]</sup>.

Эти слова ее поразили. Она обернулась и встретилась с ним взглядом. Как раз идея Ницше о том, что человек представляет собой переход к чему-то большему, много лет назад привлекла ее к нему. Именно эта мысль когда-то интеллектуально соблазнила ее по той причине, что в ее представлении этим «чем-то большим» были феминизм и освобождение женщин (ее идеологическая религия). Но, как она теперь понимала, для Ницше это был просто очередной конструкт, очередной самообман, еще один человеческий промах, еще один мертвый бог.

Однако это ее не остановило – ей предстояло сделать много замечательных вещей. Она организует в Германии и Австрии демонстрации за наделение женщин правом голоса – и добьется своего. Она вдохновит тысячи женщин по всему миру выступить за собственное божественное предназначение, за собственное спасение, за свою свободу. Она тихо, анонимно изменит мир. Она эмансипирует и освободит больше людей, чем Ницше и большинство «вели-

ких» мужей, но сделает это, оставаясь в тени, за кулисами истории. Ведь и по сей день о ней знают больше как о подруге Фридриха Ницше – не как о звезде женской эмансипации, а как о второстепенном персонаже в пьесе о человеке, верно предсказавшем столетие идеологического разрушения. Словно потайная нить, она будет скреплять мир, но сама останется невидимой и вскоре будет забыта.

Все это ее не остановит. И она это знала. Она должна пойти дальше и попытаться пересечь эту пропасть, как пытаемся все мы, – она будет жить для других, не зная, как жить для себя.

– Мета, – сказал Ницше.

– Да?

– Я люблю тех, кто не умеет жить, – сказал он. – Ибо идут они по мосту.

## Часть II Всё хреново

### Глава 6 Формула человечности

Философа Иммануила Канта можно назвать скучнейшим человеком на земле, а можно – голубой мечтой всех лайфхакеров по продуктивности. Это как посмотреть. Сорок лет подряд он вставал в пять утра и работал над своими сочинениями ровно три часа. Затем он ровно четыре часа читал лекции в одном и том же университете, а после обедал в одном и том же ресторане. Потом, во второй половине дня, он шел на прогулку в один и тот же парк, проходил по нему одним и тем же долгим маршрутом и возвращался домой к одному и тому же времени. И так сорок лет. Каждый. Божий. День<sup>[184]</sup>.

Кант был воплощением эффективности. Его привычки были доведены до такой степени автоматизма, что, как шутили соседи, по тому, во сколько он выходит из дома, можно было сверять часы. Он отправлялся на свою ежедневную прогулку в три тридцать, ужинал почти всегда с одним и тем же другом и, поработав еще немного, ровно в десять ложился спать.

Но, несмотря на такое адское занудство, Кант был одним из самых важных и влиятельных мыслителей в истории. И, просидев почти всю жизнь в своей однокомнатной квартирке в прусском Кенигсберге, он изменил мир сильнее, чем большинство королей, президентов, премьер-министров, генералов и до, и после него.

Если вы живете в демократическом обществе, оберегающем личные свободы граждан, вы должны отчасти благодарить за это Канта. Он одним из первых заговорил о том, что *все* люди обладают неотъемлемым достоинством, которое надо признавать и уважать<sup>[185]</sup>. Он был первым, кто сформулировал идею международной организации, которая гарантировала бы мир на большей части планеты (она стала прообразом, по которому позже была сформирована ООН)<sup>[186]</sup>. Его рассуждения о восприятии пространства и времени подтолкнули Эйнштейна к созданию теории относительности<sup>[187]</sup>. Он был одним из первых, кто предложил задуматься о правах животных<sup>[188]</sup>. Он переосмыслил философию прекрасного<sup>[189]</sup>. Он за пару сотен страниц разрешил двухсотлетний философский спор между рационализмом и эмпиризмом<sup>[190]</sup>. Но и это еще не все: он также полностью реформировал этику, выкинув за борт идеи, которые лежали в основе западной цивилизации со времен Аристотеля<sup>[191]</sup>.

Кант был локомотивом мысли. Если бы у Думающих мозгов были бицепсы, Думающий мозг Канта был бы мистером Олимпия интеллектуального мира.

В плане своего мировоззрения Кант был таким же жестким и бескомпромиссным, как и в плане образа жизни. Он считал, что все в мире однозначно делится на правильное и неправильное и что существует система ценностей, неподвластная каким-либо человеческим эмоциям или суждениям Чувствующего мозга<sup>[192]</sup>. Более того, по этой системе он и жил. Короли пытались подвергать его цензуре, священники предавали его анафеме, ученые ему завидовали. Но его это не останавливало.

Канту было пофиг. В самом прямом и серьезном смысле слова<sup>[193]</sup>. Он единственный из всех известных мне мыслителей, кто отказался от надежды и ложных человеческих ценностей, на которых она основывается, кто взглянул в глаза Неприятной правде и отказался принять жуткие выводы, которые из нее следуют, кто вышел на край пропасти с одними только логикой и чистым разумом, кто, вооружившись одной лишь силой своего ума, выступил против богов...  
...и сумел победить<sup>[194]</sup>.

Но чтобы оценить геракловский подвиг Канта, для начала нам придется сделать отступление и поговорить о психологическом развитии, взрослении и зрелости<sup>[195]</sup>.

## Как повзрослеть

Когда мне было года четыре, я, несмотря на предостережения матери, ткнул пальцем в горячую плиту. В тот день я получил важный урок: очень горячие штуки – это хреново. О них можно обжечься. И лучше их больше никогда не трогать.

Примерно тогда же я сделал еще одно важное открытие: мороженое хранят в морозилке, и если я встану на цыпочки, то как раз дотянусь до нужной полки. И вот однажды, пока мать была в другой комнате (бедная мама), я достал мороженое, сел на пол и стал набивать им рот, орудуя обеими руками.

До настоящего оргазма оставалось еще лет десять, но это был практически он. Если в моем четырехлетнем мозгу и было какое представление о рае, то именно там я и оказался: в моем личном маленьком Элизиуме с ведерком заледенелой благодати. Когда мороженое начало таять, я зачерпнул пригоршню и размазал ее по лицу, залив себе всю футболку. Все это, конечно, происходило как в замедленной съемке. Я прямо-таки купался в этом сладком, вкусном великолепии. *О да, божественное сахарное молочко, яви мне свои тайны, ибо сегодня я познаю величие.*

И тут пришла мама – и разверзся ад, одним из кругов которого было срочное купание.

В тот день я тоже получил пару уроков. Первый: если выкрасть мороженое, а потом вымазать в нем весь кухонный пол и себя с ног до головы, мама очень рассердится. И второй: сердитая мама – это хреново, потому что она тебя поругает и накажет. В тот день, как и в день с горячей плитой, я узнал, как *не* надо делать.

Но во всем этом был заложен еще и третий метаурок – один из тех, что кажутся нам настолько очевидными, что мы их даже не замечаем, – и он, на самом деле, был гораздо важнее всех остальных: поесть мороженого приятнее, чем обжечься.

Он важнее других, потому что содержит в себе оценочное суждение. *Мороженое лучше, чем горячая плита. Мне приятнее ощущать холодную сладость во рту, чем раскаленную поверхность под пальцем.* Я открыл для себя предпочтения – а значит, начал расставлять приоритеты. Мой Чувствующий мозг решил, что нечто одно в этом мире лучше, чем нечто другое, и это отразилось в моей ранней ценностной иерархии.

Один мой друг вот так охарактеризовал воспитание детей: «Нужно просто ходить лет двадцать за ребенком по пятам и следить за тем, чтобы он случайно не убился, – не поверишь, сколько у него будет шансов это сделать».

Маленькие дети постоянно ищут новые способы убиться, потому что главная движущая сила их психики – жажда познания. На ранних стадиях жизни нас всех тянет исследовать внешний мир, и на то есть простая причина: наш Чувствующий мозг собирает информацию о том, что приносит нам удовольствие, а что вред, что для нас приятно, а что неприятно, чего следует добиваться, а чего избегать. Мы выстраиваем свою иерархию ценностей и решаем, что будет занимать в ней самые верхние позиции и из чего мы в дальнейшем будем черпать надежду<sup>[196]</sup>.

Постепенно фаза исследования заканчивается. И вовсе не потому, что нам больше нечего познавать в этом мире. Скорее, наоборот: фаза исследования начинает сворачиваться тогда, когда, повзрослев, мы понимаем, что в этом мире *слишком много* всего. Невозможно потрогать и попробовать все. Невозможно познакомиться со всеми. Невозможно увидеть все. Потенциального опыта слишком много, и эта необъятность сущего потрясает и страшит нас.

И тогда вместо того, чтобы стараться все испытать, два наших мозга берутся вырабатывать правила, которые помогли бы нам ориентироваться в этом бесконечно сложном мире. Боль-

шинство этих правил мы перенимаем у родителей и учителей, но многие из них мы выводим самостоятельно. Например, подпалившись еще несколько раз, мы делаем себе маленькую зарубочку: *все* горячие штуки опасны, не только кухонная плита. Еще несколько раз получив от мамы по шее, мы начинаем понимать, что набег на холодильник с целью хищения сладостей – это *всегда* плохо, а не только тогда, когда дело касается мороженого<sup>[197]</sup>.

В итоге у нас в голове начинают вырисовываться некоторые общие принципы: будь осторожен с опасными вещами, и не пострадаешь; будь честен с родителями, и они будут с тобой ласковее; делись с братьями и сестрами, и они поделятся с тобой.

Эти новые ценности уже сложнее, потому что они абстрактны. Невозможно ткнуть пальцем в «справедливость» или изобразить в красках «благоразумие». Маленький ребенок думает: мороженое – это здорово, так что я хочу его. А вот подросток уже подумает: мороженое – это здорово, но родителей бесит, когда я что-то беру без спроса, и они точно меня накажут, так что я *не* буду воровать мороженое из морозилки. Подросток рассуждает по модели «если – то»: он выстраивает причинно-следственную связь, на что маленький ребенок не способен.

В итоге подросток приходит к пониманию того, что, всегда лишь потакая собственным желаниям и избегая боли, можно нажать кучу проблем. У всех поступков есть последствия. Нужно согласовывать свои желания с желаниями людей вокруг. Нужно играть по правилам общества и властей, и тогда, как правило, тебя ждет награда.

Вот вам и весь процесс человеческого становления: вы вырабатываете более продвинутые и абстрактные ценности, с помощью которых можно будет принимать решения в более широком диапазоне контекстов. Так вы приспосабливаетесь к миру и учитесь ориентироваться в бесконечном, казалось бы, разнообразии явлений. Это крупнейший когнитивный скачок в жизни ребенка и главное условие его здорового и благополучного взросления.



**Ребенок думает только о собственном удовольствии, но подросток уже учится добиваться своих целей, опираясь на правила и принципы**

Маленькие дети – это мини-тираны<sup>[198]</sup>. Им сложно осмыслить что-либо помимо тех вещей, которые сиюминутно приносят им удовольствие или причиняют боль в данный конкретный момент. Они не способны на эмпатию. Они не могут представить себя на чужом месте. У них в голове только одно: хочу это чертово мороженое<sup>[199]</sup>.

И потому личность маленького ребенка крохотная и очень хрупкая. Его индивидуальность сводится лишь к тому, что приносит ему удовольствие и что внушает страх боли. Сьюзи любит шоколад. Она боится собак. Ей нравится рисовать красками. Она часто воюет с братом. Вот и вся ее индивидуальность, потому что ее Думаящий мозг еще не освоил достаточно смыслов, чтобы создать для нее внятные и последовательные истории. И только когда она дорастет до того, чтобы задаться вопросом, *из-за* чего она испытывает удовольствие и *из-за* чего

испытывает боль, она сможет обзавестись собственными смысловыми нарративами и сформироваться как личность.

Представление об удовольствии и боли никуда не девается и в подростковом возрасте. Но теперь удовольствие и боль далеко не первое, что определяет большинство наших решений<sup>[200]</sup>. Они уже не основа всех наших ценностей. Дети постарше сопоставляют свои чувства со своим пониманием правил, компромиссов и устройства общества и уже потом строят планы и принимают решения. Это делает их идентичность более объемной и устойчивой<sup>[201]</sup>.

Как и ребенок младшего возраста, подросток все так же на ощупь учится распознавать приятное и болезненное – но только теперь он делает это, примеряя на себя разные социальные нормы и роли. Если я оденусь так, меня будут считать крутым? Если я буду так разговаривать, я буду нравиться окружающим? Если я притворюсь фанатом этой музыки, со мной будут дружить?<sup>[202]</sup>

Это, конечно, шаг вперед, но в таком подростковом мироощущении все же есть свои недостатки. Все воспринимается как сделка. Подростковый подход – это бесконечная серия взаимовыгодных соглашений: я сделаю так, как говорит начальник, чтобы он мне заплатил. Я позвоню матери, чтобы она на меня не орала. Я сделаю домашку, чтобы не просрать все в этой жизни. Я буду врать и притворяться милашкой, чтобы не ввязаться в конфликт.

Ничто не делается просто так. Все превращается в хорошо продуманную сделку, которая, как правило, заключается из страха перед негативными последствиями. Все становится *средством достижения* более приятного исхода<sup>[203]</sup>.

Проблема подростковых ценностей в том, что с ними вы не видите ничего дальше собственного «я». Внутри вы все тот же ребенок – хоть и понабравшийся ума-разума. Весь ваш мир по-прежнему крутится вокруг получения удовольствия и защиты от боли, просто, будучи подростком, вы в состоянии думать на несколько шагов вперед.

Однако в итоге подростковые ценности загоняют вас в тупик. С ними нельзя прожить всю жизнь – а если и можно, то эта жизнь, на самом деле, никогда не будет полностью вашей. Вы превратите ее в скопище чужих желаний.

Чтобы стать эмоционально здоровым человеком, нужно прекратить заключать эти бесконечные сделки и воспринимать всех окружающих как средства достижения приятных вам целей и вместо этого перейти к еще более высоким и абстрактным принципам.

## Как быть взрослым

Если вы введете в поисковике «как быть взрослым», большинство результатов будут посвящены тому, как готовиться к собеседованиям, управлять своими финансами, убирать за собой и не быть полным засранцем. Все это здорово – и действительно, всего этого можно ожидать от взрослого человека. Но я бы не сказал, что эти познания сами по себе делают вас взрослым. Они лишь не дают вам быть ребенком, но это совсем не то же самое.

А все потому, что люди, которые занимаются подобными вещами, в большинстве своем делают это из-за своей приверженности правилам и сделкам. Таким образом они, опять же, пытаются добиться какой-то поверхностной цели. Вы готовитесь к собеседованию, потому что хотите получить хорошую работу. Вы учитесь наводить порядок в доме, потому что по его состоянию все, кто к вам приходит, будут делать выводы о вас. Вы учитесь управлять своими финансами, потому что иначе рано или поздно вас прихватят за зад. Сделки с правилами и общественными порядками позволяют нам быть полноценными звеньями в мире людей.

Но в какой-то момент мы понимаем, что самые важные вещи в жизни невозможно выторговать. Вы не станете заключать сделку на отцовскую любовь, теплые отношения с друзьями или уважение начальства. Торг за любовь и уважение других людей заставляет чувствовать себя очень погано. Он убивает всю их ценность. Если вам приходится уговаривать человека

любить вас, это не любовь. Если вам приходится выпрашивать уважение, вас никогда не будут уважать. Если вы вынуждены доказывать, что вам можно доверять, настоящего доверия нет и не будет.

Самые ценные и важные вещи в жизни по определению не подлежат продаже. И если вы попытаетесь их выторговать, вы их тут же уничтожите. Нельзя заключить договор на счастье – это невозможно. Хотя люди часто пытаются, особенно когда ищут советов по самопомощи и прочему личностному развитию. Они рассуждают так: «Объясните мне правила игры, и я начну играть», – но не понимают, что сам факт того, что они верят в существование правил счастья, мешает им быть счастливыми<sup>[204]</sup>.

И хотя те, кто следует правилам и умеет заключать сделки, могут добиться больших успехов в *материальном* мире, в своем *эмоциональном* мире они остаются немощными и одинокими. А все потому, что их меркантильные ценности порождают отношения, основанные на манипуляции.

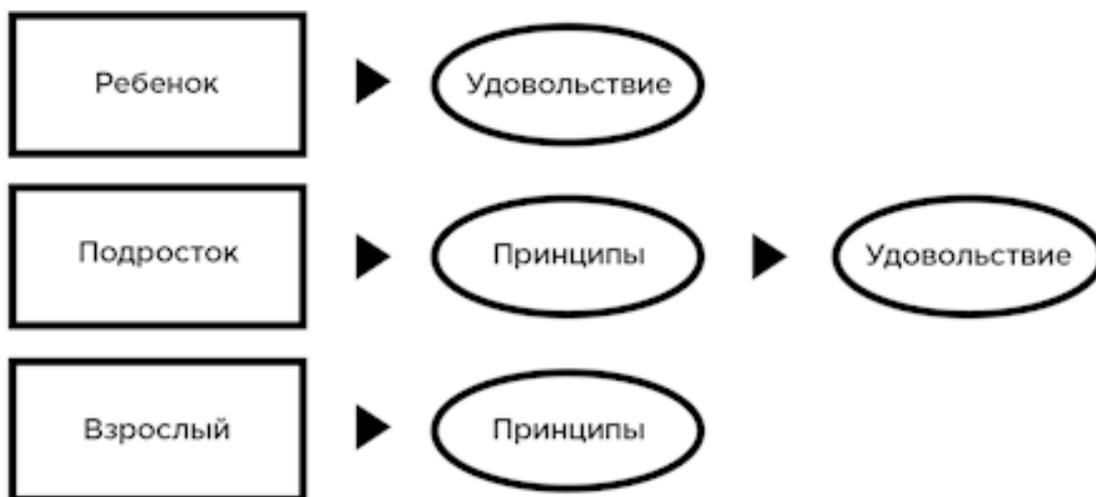
Быть взрослым – значит понимать, что порой абстрактный принцип верен и хорош сам по себе, и даже если ваша честность навредит вам или другим людям, все равно быть честным – это правильно. Точно так же, как подросток начинает видеть в мире нечто большее, чем одни только свои детские радости и страдания, взрослый начинает видеть в мире нечто большее, чем бесконечные подростковые торги за признание, одобрение и удовлетворение. Стать взрослым – это научиться поступать правильно исключительно потому, что это правильно.

Подросток скажет, что ценит честность, только потому, что знает: если так говорить, получишь хорошую реакцию. Но если возникнет трудный разговор, подросток начнет привирать, приукрашивать истину и вести себя в пассивно-агрессивной манере. А взрослый будет честен, потому что для него честность важнее собственного удовольствия или боли. Быть честным важнее, чем получить то, чего хочешь. Честность хороша и ценна сама по себе. Она сама *цель*, а не средство достижения какой-то другой цели.

Подросток скажет, что любит вас, но, в его представлении, он должен получить за это что-то в ответ, для него любовь – это такой блошинный рынок, куда все приносят то, что могут предложить, и выторговывают себе лучшие условия сделки. Взрослый же будет просто любить, не ожидая ничего взамен, потому что он понимает, что только такая любовь – настоящая. Взрослый будет дарить свою любовь безвозмездно, потому что какой же это дар, если ждать за него что-то взамен.

Принципиальные ценности взрослого человека безусловны – то есть их нельзя достигнуть никакими другими средствами. Они сами себе и цель, и средство<sup>[205]</sup>.

В нашем мире полно детей-переростков. И стареющих подростков тоже. Черт, иногда даже полувзрослые попадают. Все потому, что с определенного момента зрелость уже никак не связана с возрастом<sup>[206]</sup>. И решают все *намерения* человека. Разница между ребенком, подростком и взрослым не в том, сколько им лет и как они себя ведут, а в том, *почему* они так себя ведут. Ребенок крадет мороженое, потому что оно вкусное, и он не понимает или не принимает в расчет то, какие последствия это может повлечь. Подросток не станет красть мороженое, потому что знает, что это приведет к плохим последствиям, и его решение – это, по сути, сделка с будущим собой: я не буду потакать своим желаниям сейчас, чтобы не создать себе проблемы потом<sup>[207]</sup>.



**Взрослый способен отказаться от удовольствия ради принципов**

Но взрослый не будет красть лишь по той простой причине, что красть плохо. Он знает, что если он украдет и ему даже ничего за это не будет, он сам в себе разочаруется<sup>[208]</sup>.

## Почему мы не вырастаем

В раннем детстве мы учимся смотреть шире своих ценностей из категории «удовольствие/боль» («мороженое – хорошо, горячая плита – плохо») очень простым способом: мы применяем их к жизни и по полной за них огребаем. Только пережив страдание, на которое они нас обрекли, мы начинаем их переосмысливать<sup>[209]</sup>. Мы крадем мороженое, мама злится и наказывает нас. И «мороженое – хорошо» вдруг перестает казаться нам такой уж непреложной истиной – оказывается, тут надо принять во внимание еще массу факторов. Я люблю мороженое. И маму тоже. Но если я возьму мороженое, мама рассердится. Что же делать? В итоге ребенку приходится понять, что в жизни приходится идти на компромиссы и соглашения.

К этому, собственно, и сводится воспитание маленького ребенка для его родителей: они должны обеспечивать верные последствия его поведения по модели «удовольствие/боль». Наказывать его за то, что украл мороженое, – поощрять за то, что тихо сидел в ресторане. Так вы поможете ему понять, что далеко не все в этой жизни сводится к его желаниям и порывам. Родители, которые этого не делают, оказывают своим детям медвежью услугу: рано или поздно ребенок все равно с ужасом осознает, что мир не собирается потакать всем его капризам. И столкнуться с этой истиной во взрослом возрасте будет мучительно больно – гораздо больнее, чем в детстве. Он будет социально наказан своим окружением и всем обществом за то, что не уяснил это раньше. Никто не захочет дружить с эгоистичным сосунком. Никто не захочет работать с тем, которому нет дела до чувств других людей и плевать на правила. Никакое общество не примет человека, который метафорически (или буквально) ворует мороженое из морозилки. Во взрослом мире невежу будут игнорировать, высмеивать и наказывать за его поведение, что принесет ему только больше страданий.

Другой способ сломать жизнь ребенку – быть с ним жестоким и непоследовательным<sup>[210]</sup>. Жертва жестокого обращения тоже не вырастает из детской системы ценностей, построенной на удовольствии и боли, потому что в ее случае наказания не подчиняются никакой логике и не способствуют выработке более глубоких, абстрактных ценностей. Вместо ожидаемой расплаты он получает непредсказуемую и жестокую расправу. Порой похищение мороженого может повлечь за собой неоправданно жестокое наказание. А порой – вообще не вызвать никакой реакции. Из этого не вынесешь урок. И более высокие ценности тут не сформируешь. Зна-

чит, никакого развития не происходит. Ребенок не учится контролировать свое поведение, а вырабатывает копинг-стратегии, чтобы справляться с беспрестанной болью. Поэтому и дети, терпевшие жестокое обращение, и дети, с которыми слишком нянчились, сталкиваются впоследствии с одними и теми же проблемами: они не вырастают из своей детской системы ценностей<sup>[211]</sup>.

В итоге для перехода в разряд подростков нужно одно – уверенность. Ребенок должен быть уверен в том, что его поступок вызовет предсказуемую реакцию. Воровать – это всегда плохо. Трогать горячую плиту – тоже ничего хорошего. Уверенность в тех или иных последствиях помогает ребенку выстроить на их основе свою систему правил и принципов. То же происходит и тогда, когда ребенок вырастает и становится частью общества. Общество, в котором нет внушающих доверие институций и лидеров, неспособно задавать правила и роли. Без уверенности в надежных принципах, с которыми нужно согласовывать свои решения, все сваливается обратно в детский эгоизм<sup>[212]</sup>.

На подростковой стадии развития ценностей люди застревают примерно по тем же причинам, что и на детской: из-за травмы и/или невнимания. Особенно яркий пример – жертвы буллинга. Человек, которого травили в детстве, будет идти по жизни, убежденный в том, что никто никогда не станет любить и уважать его просто так, что любую привязанность надо завоевывать путем отрететированных реплик и заранее продуманных действий. Нужно одеваться только так. Нужно говорить только так. Нужно вести себя только так – а иначе...<sup>[213]</sup>

Некоторые становятся просто-таки мастерами этой игры в купи-продай. Они, как правило, кажутся очень милыми и обаятельными, умеют на лету считывать то, чего от них ожидают другие, и мгновенно вживаться в нужную роль. Эта манипуляционная стратегия почти никогда не дает серьезных сбоев, поэтому они все больше уверяются в том, что именно так весь мир и живет. Вся планета – один большой школьный спортзал, и нужно первым затолкать всех в шкафчики, пока кто-то не затолкал тебя.

Подросткам надо показывать, что сделки с окружающими – это безостановочный бег на месте и что реально ценные и важные вещи в жизни не зависят от каких-либо условий и не продаются. Для этого родителям и учителям нужно не вестись на подростковую торговлю. Лучший способ показать им неподкупность и безоговорочность – это, естественно, личный пример. Лучший способ научить подростка доверию – доверять ему. Лучший способ научить его уважению – уважать его. Лучший способ научить его любви – любить его. И не нужно навязывать ему свои доверие, уважение и любовь – ведь так вы сделаете их обусловленными. Нужно дарить их ему, понимая, что в какой-то момент он перестанет с вами торговаться и поймет ценность безусловности, когда будет к этому готов<sup>[214]</sup>.

Если родители и учителя проваливают свою миссию, происходит это, как правило, потому, что они сами застряли на подростковом уровне ценностей. Они тоже все в мире воспринимают как сделку. Они тоже выменивают любовь за секс, преданность за благосклонность, уважение за послушание. Более того, очень может быть, что они и со своими детьми торгуются за привязанность, любовь или уважение. Они считают это нормой – и ребенок растет, также считая это нормой. А потом дублирует эти дерьмовые, пустые, меркантильные отношения в своей дальнейшей жизни, становясь *сам* учителем или родителем и перенося свои подростковые ценности уже на других детей, – и так вся эта фигня кочует из поколения в поколение.

Становясь старше, люди с подростковыми мозгами так и живут в полной уверенности, что любые человеческие связи – это бессрочные торговые соглашения, что близость – не больше, чем притворное понимание другого человека, которое вы имитируете для обоюдной выгоды, что все окружающие – лишь средства достижения каких-то эгоистических целей. И, столкнувшись с проблемой в отношениях, они видят ее истоки не в своем торгашеском подходе к миру, а в том, что слишком долго не могли предложить правильную сделку.

Не ждать ничего взамен очень трудно. Вы должны любить человека, зная, что он может не любить вас, – и вас это не должно останавливать. Вы должны доверять человеку, даже понимая, что он может вас ранить или предать. Чтобы испытывать безусловные чувства, нужна вера – вера в то, что вы поступаете правильно, даже если в результате страдаете, даже если это не идет на пользу вам или другому человеку.

Скачок в добродетельную взрослую жизнь требует не только устойчивости к боли, но и смелого и решительного отказа от надежды – вы должны перестать ожидать, что все всегда будет становиться только лучше, приятнее и веселее. Ваш Думающий мозг будет говорить вам, что это нелогично, что вы точно где-то что-то напутали. Но вы должны стоять на своем. Ваш Чувствующий мозг будет прокрастинировать и паниковать из-за боли, которой грозит беспощадная честность, уязвимости, на которую вас обрекает любовь к другому человеку, и страха унижения. Но вы должны стоять на своем.

	<b>Ребенок</b>	<b>Подросток</b>	<b>Взрослый</b>
<b>Ценности</b>	Удовольствие – боль	Правила и роли	Добродетели
<b>Воспринимает отношения как...</b>	Борьбу за власть	Выполнение функций	Уязвимость
<b>Самооценка</b>	Нарцисс: резкие колебания между «Я лучший» и «Я худший»	Зависим от других: требует одобрения окружающих	Независим: по большей части нуждается только во внутреннем одобрении
<b>Мотивация</b>	Стремление к величию	Принятие себя	Amor fati
<b>Политика</b>	Экстремистская/нигилистическая	Прагматическая, идеологическая	Прагматическая, неидеологическая
<b>Чтобы вырасти, ему/ей требуется...</b>	Надежные институции и люди, которым можно доверять	Смелость не думать о выгоде и вера в ничем не обусловленные поступки	Постоянный самоанализ

Взрослое поведение – это то, чем мы восхищаемся в людях, то, что делает их нашими героями. Начальник, который взял на себя вину за ошибки подчиненных; мать, которая

пожертвовала собственным счастьем ради счастья своего ребенка; друг, который говорит вам то, что нужно сказать, даже если вас это огорчит.

Вот на этих людях и держится мир. Без них нам кранты.

Неслучайно все величайшие религии мира подталкивают людей к безусловным ценностям, будь то безусловное прощение Иисуса Христа, Благородный восьмеричный путь Будды или идеальная справедливость Магомета. В своей чистейшей форме мировые религии преследуют одну цель: опершись на наш общечеловеческий инстинкт надежды, поднять нас вверх к взрослым добродетелям<sup>[215]</sup>.

Во всяком случае, таков был их изначальный замысел.

К сожалению, разрастаясь, религии неизбежно попадают в руки подростков-торгашей и детей-нарциссов – людей, которые начинают подгонять религиозные принципы под собственные нужды. Рано или поздно *любая* религия сдастся под натиском людских пороков. И какими бы красивыми и благородными ни были ее доктрины, она превращается в общественный институт, а все общественные институты со временем развращаются.

Философы эпохи Просвещения, воодушевленные теми возможностями, которые дал миру прогресс, решили убрать из религий духовную составляющую и сделать ставку на идеологию. Они отвергли идею добродетели и вместо этого сфокусировались на измеримых, конкретных целях: приумножить счастье и уменьшить страдание, дать людям больше личных прав и свобод, нести в мир сочувствие, сострадание и равенство.

Но эти идеологические религии, как и предшествовавшие им духовные, не избежали судьбы всех общественных институтов. Пытаясь выторговать счастье, ты его разрушаешь. Воюя за свободу, ты ее попираешь. Добиваясь равенства, ты его ослабляешь.

Ни одна из этих идеологических религий не озадачилась первостепенным вопросом: взаимными условиями. Они не признавали или игнорировали тот факт, что, какой бы ни была ваша божественная ценность, в определенный момент вы будете готовы пожертвовать человеческой жизнью, лишь бы подобраться к ней ближе. Если долго поклоняться какому-либо сверхъестественному Богу, абстрактному принципу, неутолимой жажде, вы неизбежно откажетесь от собственного человеческого достоинства или пренебрежете человеческим достоинством других, чтобы добиться целей своего культа. То, что должно было избавить вас от страданий, отбросит вас обратно в самую их гущу. И цикл «надежда – разрушение» начнется заново.

И вот тут возникает Кант...

## Одно правило на всю жизнь

Уже в раннем возрасте Кант уловил суть игры «прибей крота кувалдой» – поддержания надежды перед лицом Неприятной правды. И как все, кто осознает эту жестокую космическую истину, он впал в отчаяние. Но он отказался играть по этим правилам. Он отказался верить в то, что у существования нет имманентной ценности. Он отказался верить в то, что мы обречены вечно придумывать истории, которые придали бы нашей жизни необходимое ощущение значимости. Поэтому он решил поднапрячь свой мускулистый Думаящий мозг и понять, какой может быть ценность без надежды.

Кант начал с простого наблюдения. Во всей Вселенной, насколько мы можем судить, есть только одна поистине редкая и уникальная вещь – сознание. По мнению Канта, *единственное*, что отличает нас от всей космической материи, – это наша способность мыслить: мы одни можем взять окружающий мир и посредством своей логики и воли изменить его. Это, в его представлении, нечто необычайное, нечто совершенно небывалое – практически чудо, – потому что из всего бесконечного многообразия сущего только *мы* (насколько нам известно) можем реально *направлять бытие*. Во всем обозримом космосе *мы* – единственный источник изобретательности и творчества. Только *мы* можем направлять свою судьбу. Только *мы*

обладаем самосознанием. И, по нашим данным, мы единственная попытка Вселенной создать нечто, способное к разумной самоорганизации.

Отсюда Кант сделал изящный вывод, что, по логике, высшая ценность во Вселенной – *это то, что задумывается о самом понятии ценности*. Единственно истинный смысл существования – *способность придавать смысл*. Единственное, что действительно важно, – то, что судит о важности<sup>[216]</sup>.

И эта способность выбирать смыслы, воображать важность, придумывать цели – единственная сила в известной нам Вселенной, которая может порождать саму себя, которая может распространяться и генерировать все более и более высокие уровни организации по всему космосу. Кант верил, что без разумной жизни Вселенная была бы бессмысленна, никчемна, лишена всякой цели. Без интеллекта и свободы его применения мы бы ничем не отличались от груды камней. Камни не меняются. Они не задумываются о ценностях, системах или организациях. Они ничего не модифицируют, не улучшают и не созидают. Они просто *есть*.

Но *сознание* – сознание способно реорганизовывать Вселенную, и эта реорганизация может приращиваться в геометрической прогрессии. Сознание способно взяться за одну задачу – систему определенной степени сложности – и вообразить и породить *еще большую сложность*. За тысячу лет мы перешли от скручивания косяков в маленькой пещерке к созданию целой цифровой реальности, соединяющей умы миллиардов людей. Еще через тысячу лет мы легко можем оказаться среди звезд, научиться менять облик планет и управлять самим пространством-временем. Каждое отдельное действие, возможно, не имеет особого значения в грандиозной схеме всего, но сохранение и приумножение рационального сознания в целом значит больше, чем что-либо другое в этом мире.

Кант утверждал, что наш главный моральный долг – сохранять и увеличивать сознание как в себе, так и в других. Его принцип первостепенности сознания стал известен как формула человечности<sup>3</sup>, и она, пожалуй, объясняет... да все что угодно. Она объясняет нашу нравственную интуицию. Она объясняет классическую концепцию добродетели<sup>[217]</sup>. Она объясняет, как нам жить своей повседневной жизнью, не прибегая к каким-либо обнадеживающим вымыслам. Она объясняет, как не быть козлом.

Более того, она объясняет все это одним предложением. Формула человечности гласит: «Поступай так, чтобы ты всегда относился к человечеству и в своем лице, и в лице всякого другого так же как к цели, и никогда не относился бы к нему только как к средству»<sup>[218]</sup>.

Вот и все. Формула человечности – то самое заклинание, которое может перенести человека от подросткового базара к взрослым добродетелям<sup>[219]</sup>.

Понимаете, проблема надежды в том, что она по сути своей меркантильна: это обмен нынешних поступков человека на какое-то воображаемое приятное будущее. Не ешь это – и попадешь в рай. Не убивай этого человека – и не будешь наказан. Трудись и откладывай деньги – и будет тебе счастье.

Чтобы вырваться из меркантильного мира надежды, нужно поступать *безусловно*. Нужно любить, не ожидая ничего взамен, – иначе это не настоящая любовь. Нужно уважать, не ожидая ничего взамен, – иначе это не настоящее уважение. Нужно быть честным, не ожидая одобрительного похлопывания по плечу, аплодисментов и медали на грудь, – иначе ты не по-настоящему честен.

Кант обобщил все эти безусловные поступки в один простой принцип: никогда не относись к человечеству только как к средству – всегда относись к нему как к цели<sup>[220]</sup>.

Но как это должно выражаться в повседневной жизни? Вот вам простой пример.

---

<sup>3</sup> Под формулой человечности (The Formula of Humanity) в западной философии подразумевают вторую формулировку категорического императива. В отечественной философской традиции это формула персональности. – *Прим. ред.*

Предположим, я проголодался и хочу буррито. Я сажусь в машину, еду в Chipotle и заказываю, как обычно, своего монстра с двойной порцией мяса, которого я ох как обожаю. В этом случае буррито – моя конечная «цель». Именно ради него я все это и проделываю: сажусь в машину, рулю, покупаю бензин и т. д. Все перечисленное – это «средства» (действия, которые я предпринимаю, чтобы заполучить свое буррито).

Средства – это поступки, обусловленные целью. Это то, что мы предлагаем в обмен на желаемое. Я не хочу садиться в машину и куда-то ехать, я не хочу платить за бензин, но я хочу буррито. И чтобы получить его, я должен пойти на все это.

Цель – это то, что нам нужно само по себе. Это главный мотивационный фактор для наших решений и поступков. Если бы я решил поехать за буррито потому, что его захотела моя жена, а я хочу ее порадовать, тогда буррито уже не было бы моей целью – оно было бы средством достижения более далекой цели: порадовать жену. А если бы я хотел порадовать жену только для того, чтобы она вечером меня приласкала, то тогда уже и радость моей жены стала бы средством для достижения еще более далекой цели – в данном случае секса.

Вероятно, на этом последнем примере вы слегка поморщились и подумали, что с моей стороны это было бы как-то мерзко<sup>[221]</sup>. Вот *как раз* об этом Кант и говорил. Его Формула человечности гласит, что отношение к человеку (или к сознанию) *как к средству достижения какой-то цели* – источник всех дурных поступков. Поэтому воспринимать буррито как средство для того, чтобы порадовать жену, – это нормально. Жен иногда даже очень полезно радовать! Но если моя цель не радость жены, а секс, тогда я использую жену как средство для достижения какой-то другой цели – а это, как говорит Кант, не очень-то правильно.

По той же причине нездорово врать: вы направляете сознание другого человека на ложный путь, чтобы достичь собственной цели. Вы используете этого человека как средство. И жульничать неэтично по тем же соображениям. Вы обманываете ради своей цели ожидания других разумных, сознательных существ. Вы относитесь ко всем, кто сдает вместе с вами тот же экзамен или играет по тем же правилам, как к средству. Насилие – та же фигня: вы используете другого человека для достижения своей политической или личной цели. Фу, читатель! Как не стыдно!

Формула человечности Канта не только объясняет наше интуитивное понимание того, как не надо поступать, – она также истолковывает значение взрослых добродетелей, тех поступков и установок, которые всегда хороши сами по себе как таковые. Честность хороша как таковая, потому что это единственная форма коммуникации, при которой люди *не воспринимаются* как средство. Храбрость хороша как таковая, потому что когда вы не решаетесь действовать, вы используете себя или других людей как средство подавления своего страха. Скромность хороша как таковая, потому что руководствоваться слепой уверенностью в своей правоте – значит использовать других людей в своих целях.

Если и есть одно-единственное общее правило хорошего людского поведения, то это, наверное, как раз Формула человечности. И теперь самое прекрасное: в отличие от других систем морали и нравственных кодов, Формула человечности не опирается на надежду. Тут нет никакого великого замысла, навязанного нашему миру, никакой веры в сверхъестественные силы, которая уберегала бы нас от сомнений и нехватки доказательств.

Формула человечности – это только принцип. Она не обещает какое-то утопическое будущее. Она не оплакивает какое-то адское прошлое. По ней никто не лучше, не хуже и не правднее остальных. Важно только одно: осознанную волю нужно уважать и оберегать. И точка.

Все потому, что Кант понимал: стоит только попытаться определять и диктовать будущее, как на свободу тут же вырвется деструктивная сила надежды. И вы начнете думать о том, как бы обратить людей в свою веру, вместо того чтобы просто чтить их, как бы уничтожить зло в других, вместо того чтобы выкорчевывать его в себе самом.

Так что он решил иначе: единственный способ улучшить мир – это улучшиться самим, а для этого надо повзрослеть, стать более добродетельными и научиться в каждый конкретный момент принимать очень простое решение относиться к себе и другим как к цели, а не только как к средству. Быть честным. Не сбивать себя с намеченного пути и не причинять себе вреда. Не перевешивать ответственность на других и не поддаваться страху. Любить открыто и бесстрашно. Не потакать родоплеменным установкам и лживым надеждам. Потому что впереди нет ни рая, ни ада. Есть только выбор, который вы делаете в каждый момент времени.

Будет ли он обусловленным или безусловным? Отнесетесь ли вы к людям как к цели или только как к средству? Пойдете ли за взрослой добродетелью или детским нарциссизмом?

Не надо вводить в это уравнение надежду. Не надо надеяться на лучший мир. Просто *будьте* этим лучшим миром.

Кант понимал, что между нашим самоуважением и уважением к другим существует неразрывная связь. То, как мы обращаемся с собственной личностью, – наше лекало для отношений со всеми окружающими, и нам не удастся тут что-либо исправить, пока мы не придем к согласию с самими собой<sup>[222]</sup>. Когда наша главная цель в жизни – удовольствия и самое банальное удовлетворение, мы *самих себя* воспринимаем только как средство достижения этого удовольствия. Поэтому саморазвитие – это не культивация большего счастья, а, скорее, культивация большего самоуважения. Говорить себе, что вы бесполезное дерьмо, так же плохо, как говорить окружающим, что они бесполезное дерьмо. Лгать себе так же неэтично, как лгать другим. Причинять себе вред так же неприемлемо, как причинять вред кому-то еще. И потому любовь к себе и забота о себе – это не какое-то особое мастерство, которое надо освоить и практиковать. Культивировать в себе эти способности – ваш моральный долг, даже если ничего другого вам уже в этой жизни не осталось.

Формула человечности порождает цепную реакцию: когда вы становитесь честнее с собой, вы начинаете вести себя честнее по отношению к другим, из-за чего они тоже становятся честнее с собой, и это помогает *им* измениться и повзрослеть. Когда вы перестаете воспринимать себя как средство достижения какой-то цели, вам и в других людях становится легче видеть цель, а не средство. Так что, наводя порядок в отношениях *с собой*, вы получаете хороший побочный эффект в виде порядка в отношениях с другими, что, в свою очередь, помогает уже их отношениям с собой – и так далее.

Вот *так* надо менять мир – не за счет какой-то всеобъемлющей идеологии, или массового обращения в одну религию, или безосновательных мечтаний о будущем, а за счет взросления и роста достоинства каждого человека на планете, здесь и сейчас. Всегда будут существовать разные религии и разные системы ценностей, основанные на культуре и опыте, всегда будут возникать разные идеи о том, откуда мы пришли и куда идем. Но, как считал Кант, простой вопрос достоинства и уважения должен оставаться универсальным в любой момент времени.

## Современный кризис зрелости

Современная демократия выросла из убеждения, что среднестатистический человек – эгоистичная, ничего не соображающая свинья и единственный способ защитить нас от нас самих – создать настолько хитросплетенные и взаимосвязанные системы, чтобы ни один человек и ни одна группа не смогли полностью подмять под себя остальное население.

Политика – меркантильная и эгоистичная игра, а демократия – лучшая на данный момент система управления лишь по той простой причине, что она открыто это признает. Она не скрывает, что к власти влечет испорченных, инфантильных людей. И что власть по природе своей *вынуждает* людей идти на сделки. А потому единственный способ бороться с этим – вводить в устройство самой системы взрослые ценности.

Свобода слова, свобода печати, гарантии неприкосновенности частной жизни и права на справедливое судебное разбирательство – все это воплощения Формулы человечности в социальных институтах, и внедрены они таким образом, что их невероятно трудно изменить или поставить под угрозу.

На самом деле настоящую угрозу для демократической системы представляет только одна ситуация: если вдруг какая-то группа решит, что ее ценности важнее самой системы, и станет теснить религию демократии какой-то другой, скорее всего менее добродетельной, религией... и тут поперет политический экстремизм.

Политические экстремисты, которые упрямо стоят на своем и даже не думают договариваться, по определению находятся на детской стадии развития. Это просто кучка сраных младенцев. Экстремисты хотят, чтобы в мире все было на их лад, и отказываются признавать какие-либо интересы или ценности помимо собственных. Они не идут на переговоры. Они отказываются принимать в расчет какие-либо высшие добродетели и принципы – их интересуют только собственные эгоистичные желания. Им нельзя доверять – они то и дело будут обманывать ожидания других. И они всегда безудержно авторитарны, потому что, точно как дети, отчаянно верят во всемогущего родителя, который придет и сделает все «как надо»<sup>[223]</sup>.

Самые опасные экстремисты умеют облекать свои детские ценности в красивые слова о компромиссах или универсальном принципе. Правый экстремист будет утверждать, что главная его цель – «свобода» и что ради этой свободы он готов идти на жертвы. Но под этим подразумевается, что он хочет свободы забить на ценности, которые не согласуются с его собственными. Он хочет свободы, чтобы даже не думать об изменениях в обществе и маргинализации других людей. А значит, он хочет ограничить или уничтожить чужую свободу ради своей собственной<sup>[224]</sup>.

Левые экстремисты делают то же самое, только называют это другими словами. Левый экстремист будет говорить, что стремится к всеобщему «равенству», а подразумевается под этим то, что, в его представлении, никто никогда не должен страдать, чувствовать себя ущемленным и попраным. Никто никогда не должен сталкиваться с моральными разрывами. А чтобы уничтожить эти самые моральные разрывы, придется кого-то *заставить* страдать и бедствовать.

Экстремизм – как правый, так и левый – в последние десятилетия набирает по всему миру политическую силу<sup>[225]</sup>. Многие умные люди предлагают этому свои сложные, комплексные объяснения. И, скорее всего, на то *действительно* есть сложные, комплексные причины<sup>[226]</sup>.

Но позвольте, я прибавлю к ним еще одну: *у нашей культуры падает уровень зрелости.*

По всему богатому и развитому миру бушует не кризис благосостояния, а кризис характера, кризис добродетели, кризис целей и средств. Главные политические полюса в XXI столетии уже не правые и левые, а импульсивные детские ценности как правых, *так и* левых с одной стороны и разумные подростковые/взрослые ценности как правых, *так и* левых – с другой. В центре полемики уже не коммунизм против капитализма, не свобода против равенства, а зрелость против незрелости, средства против целей.

## Глава 7

### Боль – фундаментальная постоянная

Одного за другим участников исследования проводили по коридору в маленькую комнату. Внутри их ждала бежевая компьютерная консоль с черным экраном и всего двумя кнопками<sup>[227]</sup>.

Инструкция была проще простого: нужно сидеть, смотреть на экран, и если на нем загорается синяя точка, нажимать на кнопку «синий», а если фиолетовая – на кнопку «не синий».

Ничего сложного, правда?

Ну разве что этих точек была тысяча. Угу, *тысяча*. И когда один испытуемый заканчивал, исследователи приводили другого, и все повторялось: бежевая консоль, черный экран, тысяча точек. Следующий! Все это проделывалось с тысячами испытуемых в целом ряде университетов.

Зачем? Чтобы разработать новый вид психологической пытки? Оценить пределы человеческой скуки? Нет. На самом деле эффект от этого эксперимента так же грандиозен, как бессмысленность самого задания. Результаты этого эпохального опыта объясняют все то, что творится сейчас в мире, гораздо лучше, чем какие-либо другие современные исследования.

Психологи изучали нечто под названием «изменение восприятия под воздействием преобладания однотипных явлений». Но оставим в стороне этот чудовищный термин – предлагаю дальше называть их открытие «эффект синих точек»<sup>[228]</sup>.

Расклад был такой: большинство точек были синими. Некоторые – фиолетовыми. А еще часть – чем-то средним между синим и фиолетовым.

Исследователи обнаружили, что если показывать преимущественно синие точки, все испытуемые довольно легко отличают их от точек другого цвета. Но как только количество синих точек начинает сокращаться и на экране появляется больше точек разных оттенков фиолетового, испытуемые начинают принимать фиолетовые точки за синие. Как будто их восприятие цвета искажается – и они упорно продолжают выискивать определенное количество синих точек вне зависимости от того, сколько их показывают на самом деле.

Ну и что тут такого, да? Людям и так регулярно что-то не то мерещится. А если несколько часов подряд пялиться на точки, можно вообще окосеть и чего только не увидеть.

Но суть была не в синих точках – на их примере исследователи лишь хотели посмотреть, как восприятие человека подстраивается под его ожидания. Когда данных по синим точкам стало достаточно, чтобы довести всех ассистентов до коматозного состояния, ученые переключились на более важные вопросы.

Например: дальше испытуемым стали показывать фото людей с агрессивным, дружелюбным или нейтральным выражением лица. Первым делом им показывали подряд много лиц, выражающих угрозу. Потом, как и с синими точками, количество таких фотографий постепенно сокращалось – и эффект был тот же: чем меньше «угрожающих» фотографий становилось, тем чаще испытуемые принимали дружелюбные и нейтральные лица за агрессивные. Точно так же, как мозг будто бы «задавал» себе то количество синих точек, которое он ожидает увидеть, он задавал себе и число выражений лица, которые он должен будет определить как агрессивные.

Затем ученые пошли еще дальше – ну а чего бы и нет, черт подери? Видеть угрозу там, где ее нет, – это еще ладно, а как насчет моральных суждений? Что, если мы видим в мире больше зла, чем есть на самом деле?

На этот раз исследователи попросили испытуемых почитать предложения о работе. Некоторые из них были неэтичными и подразумевали какую-то мерзость. Некоторые были абсолютно безобидными и нормальными. А часть находилась где-то посередине.

Опять же, испытуемым стали показывать попеременно нормальные и неэтичные предложения с установкой, что они должны отобрать неэтичные. Число неэтичных предложений, как и в прошлых экспериментах, постепенно сокращалось. И тут, как и тогда, включался эффект синих точек. Люди начинали усматривать что-то неэтичное в совершенно безобидных предложениях. Вместо того чтобы отметить, что все больше предложений оказывается по светлую сторону этической границы, сознание испытуемых стало *передвигать эту границу* так, чтобы число неэтичных предложений оставалось прежним. По сути, эти люди, даже сами того не заметив, просто взяли и изменили свои критерии этичности.

Как отметили исследователи, такое искажение может обернуться очень плохими последствиями... в общем-то, практически везде. Например, получив данные о множественных нарушениях, государственные комитеты по контролю за соблюдением правовых норм станут, вероятно, видеть нарушения даже там, где их нет. Или когда целевые группы, борющиеся с неэтичной практикой ведения дел внутри организаций, одолеют всех плохишей и им станет некого обличать, они, возможно, начнут выдумывать себе врагов на пустом месте.

Эффект синих точек предполагает, что чем старательнее мы ищем угрозу, тем больше у нас шансов ее увидеть – даже если на самом деле вокруг тишь да гладь. И сейчас ровным счетом это и происходит в мире.

Раньше жертвами насилия считались те, кому был нанесен физический ущерб. Сейчас многие стали называть «насилием» высказывания, которые их заделали, или просто даже присутствие человека, который им не нравится<sup>[229]</sup>. «Травмой» считался такой страшный опыт, после которого человек не может нормально функционировать. Сегодня неприятный эпизод социального общения или несколько обидных слов – это тоже «травма», и без «безопасного пространства» с ней никак не справиться<sup>[230]</sup>. «Геноцидом» раньше называли физическую массовую расправу над определенной этнической или религиозной группой. Сейчас некоторые начинают кричать о «белом геноциде» из-за того, что в местной забегаловке часть меню написана на испанском<sup>[231]</sup>.

Все это эффект синих точек. Чем лучше становится жизнь, тем больше угроз мы себе воображаем и тем больше психуем. В этом основа парадокса прогресса.

В XIX в. Эмиль Дюркгейм, отец социологии и один из первопроходцев в сфере общественных наук, поставил в своей книге мысленный эксперимент: что, если бы никто не совершал преступлений? Что, если бы возникло такое общество, где все были бы абсолютно порядочны, миролюбивы и равны? Если бы никто не врал и не причинял другим никакого вреда? Если бы не было коррупции? Что бы тогда случилось? Исчезли бы конфликты? Улетучился бы стресс? Все стали бы резвиться на полянках, собирать букетики маргариток и дружно распевать «Аллилуйю» из «Мессии» Генделя?<sup>[232]</sup>

Дюркгейм заключил, что нет, все было бы с точностью до наоборот. Он предположил, что чем более комфортным и этичным становилось бы наше общество, тем значительно нам бы казались любые мелкие проступки. Так что, если бы все перестали друг друга убивать, не факт, что нас бы это сильно осчастливило. Скорее всего, мы бы так же страдали из-за каких-то менее серьезных бед.

Психология развития давно пришла к похожему выводу: защищая людей от проблем или жизненного неблагополучия, мы не делаем их счастливее и увереннее – мы делаем их более уязвимыми. Когда молодой человек, которого все детство оберегали от любых трудностей и несправедливостей, столкнется с мельчайшим неудобством во взрослой жизни, оно покажется ему невыносимым – и в доказательство он, как избалованный младенец, закатит публичную истерику<sup>[233]</sup>.

В общем, получается, что наша эмоциональная реакция на проблему не зависит от величины проблемы. Наше сознание просто раздувает (или уменьшает) все наши несчастья в зави-

симости от того, какой уровень стресса для нас привычен. Материальный прогресс и безопасность не делают нас спокойнее и не внушают нам больше надежд на будущее. Наоборот, есть ощущение, что, лишившись здоровой доли трудностей и испытаний, люди больше в себе запутались. Они становятся все более эгоистичными и инфантильными. Не развиваются и остаются вечными подростками. Все дальше уходят от добродетелей. Принимают кротовины за горы. И орут друг на друга так, словно весь мир – сплошь выеденное яйцо.

## Полет со скоростью страдания

Недавно мне в сети попала классная цитата Альберта Эйнштейна: «Человек должен искать то, что есть, а не то, что, по его мнению, должно быть». С крутым оформлением. С фоточкой всего такого погруженного в свои научные изыскания Эйнштейна. И сама цитата звучит отлично – остроумно и глубоко, – так что я даже залип на ней на пару секунд, прежде чем прокрутить ленту дальше.

Правда, вот такая незадача: Эйнштейн этого не говорил.

Или вот еще одна вирусная цитата Эйнштейна, которую то и дело где-то постят: «Все мы гении. Но если вы будете судить рыбу по ее способности взбираться на дерево, она проживет всю жизнь, считая себя душой».

Это тоже не Эйнштейн.

А как вам такое: «Боюсь, настанет день, когда технологии заменят живое человеческое общение. Тогда мир получит поколение идиотов»<sup>[234]</sup>?

Не-а, опять не он.

Эйнштейн, возможно, самая нещадно эксплуатируемая историческая фигура в интернете. Он эдакий всеобщий «умный друг» – тот, на чье мнение мы ссылаемся, чтобы наше собственное звучало солиднее. Его несчастную физиономию лепят к цитатам обо всем на свете: от Бога до психических заболеваний и энергетического целительства. И наука там нигде рядом не стояла. Бедолага, наверное, только и делает, что в гробу переворачивается.

Люди уже столько всякой хрени ему приписали, что он стал своего рода мифическим героем. Вот, например, откуда-то взялась сказка про то, что он якобы плохо учился. А ничего, что он с младых ногтей блестяще разбирался в математике и естественных науках, в двенадцать за одно лето самостоятельно освоил алгебру и евклидову геометрию, а в тринадцать прочитал «Критику чистого разума» Иммануила Канта (которую сейчас и студенты университетов осилить не могут)? Seriously, чувак получил степень доктора наук по экспериментальной физике раньше, чем некоторые в наши дни устраиваются на свою первую работу, – можно догадаться, что с учебкой у него было все порядке.

Поначалу у Эйнштейна не было больших амбиций: он всего лишь хотел преподавать. Но, будучи молодым немецким эмигрантом в Швейцарии, он не мог получить должность в местных университетах. В итоге при помощи друга отца ему удалось устроиться в патентное бюро, но работа там была настолько убийственно скучной, что Эйнштейну только и оставалось, что целыми днями сидеть и строить сумасшедшие физические теории – те самые, которые вскоре перевернут весь мир. В 1905 г. он опубликовал свою теорию относительности, которая принесла ему мировую славу. Он ушел из патентного бюро. Президенты и главы государств вдруг разом захотели с ним дружить. Все стало зашибись.

За свою долгую жизнь Эйнштейн еще не раз совершил революцию в физике, ускользнул от нацизма, предупредил США о необходимости (и опасности) создания ядерного оружия и показал всем язык на знаменитом фото.

Но в наши дни он славится еще и кучей дивных изречений, которые на самом деле ему не принадлежат.

Со времен (реального) Ньютона физика строилась на идее, что все на свете можно измерить по одним и тем же критериям пространства и времени. Например, вот тут возле меня стоит мусорная корзина. Она занимает конкретное положение в пространстве. И если я в пьяном угаре схвачу ее и швырну в противоположный конец комнаты, мы сможем теоретически вычислить ее положение в пространстве в разные моменты времени и вывести кучу всяких полезных данных типа скорости ее полета, траектории, инерции и размеров вмятины, которую она оставит в стене. Чтобы определить все эти переменные, нужно одно – замерить перемещение мусорки в пространстве и времени.

Пространство и время – это то, что называется «фундаментальные постоянные». Они неизменны. Это исходные параметры, по которым все измеряется. Звучит разумно? Более чем!

Но тут пришел Эйнштейн и сказал: «К черту такую разумность. Ничего ты не знаешь, Джон Сноу», – и изменил мир. Он доказал, что пространство и время никакие *не* фундаментальные постоянные. На самом деле наше восприятие пространства и времени может меняться в зависимости от условий наблюдения. Например, то, что я воспринимаю как десять секунд, вы можете воспринимать как пять, а то, что я воспринимаю как милю, вы теоретически можете воспринимать как несколько футов.

Для тех, кто уже довольно давно сидит на ЛСД, все это может звучать вполне себе убедительно. Но научному миру того времени эта теория показалась чисто бредом сумасшедшего.

Эйнштейн доказал, что пространство и время меняются в зависимости от положения наблюдателя – то есть они *относительны*. А вот *скорость света* – это фундаментальная постоянная, и измерять все остальное нужно ею. Мы все безостановочно движемся, и чем ближе мы подходим к скорости света, тем сильнее «замедляется» время и сжимается пространство.

Например: предположим, что у вас есть близнец. Раз вы близнецы, вы, очевидно, одного возраста. Вы оба решаете отправиться в небольшое межгалактическое путешествие – каждый на своем космическом корабле. Ваш корабль выжимает жалкие 50 км/с, а вот корабль вашего близнеца развивает скорость, близкую к скорости света: бешеные 299 000 км/с. Вы договариваетесь оба поскитаться по Вселенной в поисках каких-нибудь клевых штуковин и встретиться снова, когда пройдут двадцать земных лет.

И вот вы прилетаете домой – и обнаруживаете невероятную вещь. Вы состарились на двадцать лет, а ваш близнец почти не изменился. Вашего близнеца «не было» здесь двадцать земных лет, но для него, на его корабле, прошло всего около года.

Да, я тоже сначала подумал: «Что за фигня?»

Или, как однажды сказал Эйнштейн: «Чувак, это ересь какая-то». Только это не ересь (и Эйнштейн ничего такого не говорил).

Пример с Эйнштейном нужен мне для того, чтобы показать, насколько ошибочным может быть наше представление о каких-либо фундаментальных постоянных и как сильно эти заблуждения могут влиять на наше видение мира. Мы считаем пространство и время фундаментальными постоянными, потому что так нам проще объяснить то, как *мы* видим мир. Но, оказывается, они никакие не фундаментальные постоянные – они лишь переменные, зависящие от совсем другой, не столь простой и очевидной постоянной. И это все меняет.

Я пустился в это мозголомное объяснение теории относительности, потому что, как мне кажется, нечто похожее происходит и с нашей психикой: то, что мы, исходя из личного опыта, считаем фундаментальной постоянной, таковой вовсе не является. На самом деле почти все, что кажется нам верным и реальным, относительно и зависит от того, как посмотреть.

Психологи не всегда занимались вопросом счастья. Вообще-то, на протяжении почти всей своей истории психология как наука изучала не позитив и хорошее настроение, а все дерьмо в человеческой жизни, все то, что вызывает психические болезни и эмоциональные срывы, и искала способы, как помочь людям справиться с их самыми жуткими страданиями.

И только в 1980-е гг. несколько отважных ученых подумали: «Да это не работа, а тоска какая-то. Почему бы не заняться тем, что приносит людям *счастье*? Лучше буду это изучать!» И началась не жизнь, а сплошной праздник, потому что вскоре книжные прилавки заполнили книжки о «счастье», которые скучающий, депрессивный средний класс, коллективно переживающий экзистенциальный кризис, скупал миллионными тиражами.

Взявшись изучать счастье, психологи первым делом решили устроить нехитрый опрос<sup>[235]</sup>. Они набрали большие группы людей и раздали им пейджеры (помните, что на дворе были 1980–1990-е гг.), и каждый раз, когда пейджер подавал сигнал, все испытуемые должны были остановиться и записать ответы на два вопроса:

1. Оцените по шкале от 1 до 10: насколько вы счастливы в данный момент?
2. Что сейчас происходит в вашей жизни?

Исследователи собрали тысячи ответов от сотен самых разных людей – и обнаружили удивительную и вместе с тем невозможно скучную штуку: почти все всегда ставили «7». Покупает молоко в магазине? Семь. Пришел на бейсбольный матч к сыну? Семь. Рассказывает боссу об удачной сделке с клиентом? Семь.

Даже если случалось что-то ужасное: мать заболела раком, забыл сделать взнос по ипотеке, младший потерял руку из-за инцидента с шаром для боулинга, – уровень счастья ненадолго падал до двух – пяти, а потом, через некоторое время, опять возвращался к семи<sup>[236]</sup>.

Это же касалось и очень позитивных событий. Получил большую премию на работе, поехал в отпуск мечты, сыграл свадьбу – после таких событий оценки людей ненадолго взлетали вверх, но потом опять вполне предсказуемо зависали где-то в районе семи.

Исследователи были озадачены. Абсолютное счастье не длится долго – но и несчастье тоже. Похоже, что люди, вне зависимости от внешних обстоятельств, перманентно живут в состоянии «умеренного, но не вполне удовлетворительного» счастья. Или, другими словами, все почти всегда нормально, но могло бы быть и лучше<sup>[237]</sup>.

Видимо, мы всю жизнь болтаемся где-то вокруг такого «счастья на семерочку». И эта наша постоянная, к которой мы неизменно возвращаемся, слегка пудрит нам мозги – а мы раз за разом ведемся на ее уловку.

Мозг как бы говорит нам: «А знаешь, вот еще бы чуть-чуть, и я бы наконец добрался до десятки – и остался бы там на веки вечные».

Так большинство из нас и живет всю свою жизнь: в вечной погоне за воображаемой десяткой.

Вы думаете: «Ага, чтобы стать счастливее, мне нужно найти другую работу» – и меняете работу. Затем, через пару месяцев, вы решаете, что для счастья вам нужен новый дом, – и переезжаете. Еще через пару месяцев вам срочно нужен восхитительный отдых на пляже – и вы мчите к морю. И вот вы на своем восхитительном отдыхе, и тут вы думаете: и чего ж мне *для счастья не хватает*? Гребаной пина колады! *Что, так сложно налить мне пина коладу?!* И вы психуете из-за своей пина колады, уверенный в том, что вот была бы она – и вы бы добрались до десятки. А потом вы выпиваете эту самую пина коладу, и вторую, и третью... ну и вы в курсе, как это обычно заканчивается: вы просыпаетесь с похмельем и чувствуете себя на троечку.

Вспомним совет Эйнштейна: «Никогда не напивайтесь сладкими коктейлями – если уж хотите пойти вразнос, я бы рекомендовал газированную воду, ну а если вы богатенький буратино, тогда, может, хорошего шампанского?»

Каждый из нас безоговорочно считает *себя* фундаментальной постоянной собственной жизни – мы думаем, что *мы сами* остаемся прежними, а наши переживания меняются, как погода<sup>[238]</sup>. Бывают хорошие, солнечные деньки, а бывают пасмурные и мерзкие дни. Меняется небо, а *мы* все те же.

Но ничего подобного – все вообще наоборот. Страдание – это фундаментальная постоянная жизни. И человек подгоняет свое восприятие и свои ожидания к тому, чтобы они соот-

ветствовали заданной дозе страдания. Иначе говоря, какой бы солнечный день нам ни выпал, наше сознание всегда дорисует на небе немножко тучек и все равно слегка расстроится.

Это постоянство страдания порождает то, что принято называть «гедонистическая беговая дорожка», и ты бежишь-бежишь-бежишь по ней в погоне за своей воображаемой десяткой. Но, как бы ни старался, всегда получаешь только семерку. Страдание никуда не девается. Меняется только ваше *восприятие* его. Как только ваша жизнь «улучшается», смещаются и ваши ожидания – и вы опять чувствуете себя слегка неудовлетворенным.

Но этот же принцип работает и в обратную сторону. Помню, когда я делал свою первую большую татуировку, первые несколько минут были просто адом. Я поверить не мог, что самолично подписался на восемь часов этого кошмара. Но к третьему часу я даже задремал, пока мастер продолжал работу.

Ничего не поменялось: та же игла, та же рука, тот же мастер. Перестроилось только мое восприятие: боль стала казаться нормой, и я вернулся к своей внутренней семерке.

Это разновидность эффекта синих точек<sup>[239]</sup>. Это «идеальное» общество Дюркгейма. Это относительность Эйнштейна в психологическом переложении. Это искажение понятий, которое происходит, когда кто-то, кто в жизни не испытывал физического насилия, слетает с катушек и называет «насилием» несколько неприятных строчек в книге. Это чрезмерная озабоченность тем, что пара новых фильмов о геях непременно узурпируют и уничтожат твою культуру.

Эффект синих точек повсюду. Он влияет на все наши чувства и суждения. Все вокруг подстраивается под наше легкое недовольство.

И *это* мешает нам прийти к счастью.

Достижение счастья – одна из ценностей современного мира. Вы думаете, Зевса волновало счастье людей? Думаете, ветхозаветному Богу было дело до того, хорошо нам или нет? Нет, им бы только полчища саранчи посылать, чтоб отвела людской плоти.

В прошлом жизнь была трудной. Неурожаи, эпидемии и потопа были нормой. Большая часть населения была в рабстве или воевала на бесконечных войнах, а остальные резали в ночи друг другу глотки за того или иного тирана. Смерть поджидала повсюду. Многие не доживали и до тридцати. И так на протяжении львиной доли человеческой истории: сплошь дерьмо, лишай да голод.

Страдания в донаучном мире были не только общепринятым фактом – их еще и превозносили. Философы Античности не видели в счастье никакой добродетели. Напротив, они считали добродетелью самоотречение, потому что радоваться жизни было хоть и приятно, но опасно. В самом прямом смысле: стоило только какому-нибудь придурку расслабиться, и через две минуты выгорало полдеревни. Как не говорил Эйнштейн: «Не шутите бухие с факелами – все веселье запорете».

И только с приходом науки и техники «счастье» стало модной фишкой. Как только человечество придумало, как можно улучшить свою жизнь, возник следующий вопрос: «А что именно мы будем улучшать?» Тогда несколько философов одновременно решили, что главной целью человечества должно быть увеличение счастья – то есть уменьшение страдания<sup>[240]</sup>.

Все это на первый взгляд очень мило и благородно и т. д. Нет, ну серьезно, кто не хотел бы избавиться хотя бы от грамма страдания? Какому козлу придет в голову сказать, что *это* плохая идея?

Что ж, я этот козел, потому что идея *плохая*.

От страдания нельзя избавиться – это фундаментальная постоянная человеческого бытия. Поэтому все попытки уйти от страдания, защититься от *всех* напастей могут нам только навредить. Стараясь истребить страдание, мы только усиливаем свою восприимчивость к боли, а не утоляем ее. В результате мы видим жутких призраков в каждом темном углу, усматриваем тиранию и угнетение в любых властях, предчувствуем ненависть и предательство в любых объятиях.

Неважно, какого прогресса мы добились, какой мирной, комфортной и счастливой стала наша жизнь, – эффект синих точек все равно вернет нас к определенному проценту страдания и недовольства. Почти никто из тех, кто выиграл миллионы в лотерее, не становится счастливее на всю оставшуюся жизнь. В большинстве своем они очень скоро начинают чувствовать себя как обычно. Люди, парализованные из-за какой-нибудь дикой аварии, не становятся несчастными на всю оставшуюся жизнь. В большинстве своем они тоже со временем начинают чувствовать себя как обычно<sup>[241]</sup>.

Все потому, что страдание – и есть жизнь. Позитивные эмоции – это временное избавление от боли, негативные эмоции – это ее временное усугубление. Если заглушить боль, заглушишь и все чувства, все эмоции. Это все равно что тихо и незаметно самоустраниться из этой жизни.

Или, как однажды блестяще отметил Эйнштейн:

*Как поток не образует водоворота, пока не встречает препятствий, точно так же и мы, по свойствам человеческой и животной природы, не замечаем и не вникаем во все то, что делается сообразно с нашей волею. Чтобы обратить наше внимание, необходимо, чтобы обстоятельства слагались не сообразно с нашей волею, а натолкнулись бы на какое-нибудь препятствие. Напротив того, все, что противоречит нашей воле, идет ей вразрез и противодействует, следовательно, все неприятное и болезненное мы чувствуем непосредственно, немедленно и весьма ясно. Как мы чувствуем не общее здоровье всего нашего тела, а только небольшое местечко, где жмет нам сапог, так точно и думаем мы не о сумме вполне благополучно идущих дел, а о какой-нибудь ничтожной мелочи, которая нас раздосадовала<sup>[242]</sup>.*

Ладно, это тоже не Эйнштейн. Это Шопенгауэр, который тоже был немцем и тоже ходил со странной прической. Но суть в том, что страдание не только неизбежная часть жизни, а сама жизнь.

И поэтому надежда одновременно безуспешна и неискоренима: неважно, сколь многого мы добьемся, какого мира и благополучия мы достигнем, наш мозг быстро подгонит свои ожидания под все тот же стабильный уровень несчастья и тем самым спровоцирует появление новой надежды, новой религии, нового конфликта, которые будут двигать нас вперед. Мы будем видеть агрессивные лица там, где нет никакой агрессии. Мы будем видеть неэтичные предложения работы там, где нет ничего неэтичного. И каким бы солнечным ни был наш день, мы все равно отыщем в небе хотя бы одно облачко.

Так что погоня за счастьем не только заранее обречена на провал, но и в принципе бессмысленна. Это как пытаться ухватить морковку, которая болтается на палке, привязанной к вашей спине. Чем дальше вы продвигаетесь вперед, тем дальше вам еще нужно продвинуться. Сделав морковку своей целью, вы неизбежно делаете себя средством достижения этой цели. И, гоняясь за счастьем, вы парадоксальным образом делаете его менее достижимым.

Погоня за счастьем – это пагубная ценность, которая уже давно определяет всю нашу культуру. Она бесплодна и обманчива. Жить хорошо не значит избегать страдания – это значит страдать за правое дело. Раз уж сам факт, что мы существуем, обрекает нас на страдание, имеет смысл научиться страдать как надо.

## Единственный выбор в жизни

В 1954 г., после без малого семидесяти пяти лет оккупации и двадцати лет войны, вьетнамцы наконец вышвырнули французов из своей страны. Это должно было стать однозначно хорошим событием. Но вот незадача: как раз тогда всем трепала нервы холодная война – глобальная религиозная война между капиталистическими, либеральными западными силами и

коммунистическим восточным блоком. И узнав, что Хо Ши Мин (тот чувак, который вытурил французов) – коммунист, все, скажем так, психанули и решили, что он сейчас развяжет Третью мировую.

Испугавшись этой перспективы, кучка глав государств уселась за помпезный стол где-то в Швейцарии и договорилась обойтись без ядерного взаимоуничтожения и просто-напросто поделить Вьетнам пополам. Зачем рубить пополам страну, которая не сделала никому ничего плохого, – не спрашивайте<sup>[243]</sup>. В общем, все решили, что Северный Вьетнам будет коммунистическим, а Южный – капиталистическим, и дело с концом. Будет всем счастье.

(Что вряд ли.)

А дальше дело было так: западные силы назначили человека по имени Нго Динь Зьем главой Южного Вьетнама до проведения нормальных выборов. Поначалу он всем страшно нравился. Он был набожным католиком, получил французское образование, прожил несколько лет в Италии и говорил на нескольких языках. Познакомившись с ним, вице-президент США Линдон Джонсон назвал его «азиатский Уинстон Черчилль». Он был практически одним из нас!

А еще Зьем был харизматичным и целеустремленным. Он произвел впечатление не только на западных лидеров, но и на бывшего императора Вьетнама. Он уверенно заявлял, что сумеет наконец привести Юго-Восточную Азию к демократии. И все ему верили.

Но зря. За первый год после прихода к власти Зьем объявил незаконными все партии Южного Вьетнама, кроме собственной. А когда пришло время проводить референдум, он поставил следить за всеми избирательными участками своего брата. И, вы не поверите, победил на выборах! С невероятными 98,2 % голосов!

Оказалось, что этот Зьем – самый настоящий говнюк. И Хо Ши Мин, лидер Северного Вьетнама, был, конечно, тоже самым настоящим говнюком. А если меня в колледже чему и научили, так это главному правилу геополитической теории: когда два говнюка живут по соседству, жди гибели миллионов людей<sup>[244]</sup>.

Вот ровно по этому правилу Вьетнам и скатился к гражданской войне.

Я бы с радостью рассказал о Зьеме что-нибудь неожиданное, но нет: он превратился в банального тирана. Его администрацию заполонили родственники и коррумпированные дружки. Он с семьей купался в роскоши, пока в провинции бушевал голод, лишивший здоровья и жизни тысячи людей. Из-за его самодовольства и некомпетентности США начали влезать в Южный Вьетнам, стараясь предотвратить всплеск негодования, и все это закончилось печально известной войной во Вьетнаме.

Но несмотря на то, каким убожеством оказался Зьем, западные силы продолжали стоять за него горой. Ведь он казался одним из «своих»: поборником либеральной капиталистической религии, стойко отражающим натиск коммунистов. Понадобились годы кошмара и бесчисленных смертей, чтобы Запад понял, что Зьем заинтересован не столько в его религии, сколько в своей собственной.

Как и у многих других тиранов, одним из любимых развлечений у Зьема было преследовать и убивать людей, с которыми он не сходилась во взглядах. В данном случае, будучи ярым католиком, Зьем ненавидел буддистов. Но в то время буддистами были около 80 % вьетнамцев, так что народ был, скажем прямо, не в восторге. Зьем запретил буддистские изображения и флаги. Он запретил буддистские праздники. Он отказался предоставлять государственные услуги буддистским общинам. Он захватывал и разрушал пагоды по всей стране, пуская по миру сотни буддистских монахов.

Буддистские монахи организовывали и проводили мирные протесты, но их, естественно, разгоняли. Тогда протесты стали масштабнее – и Зьем объявил протесты вне закона. Когда полиция велела буддистам разойтись, а те отказались, полиция открыла по протестующим огонь. На одном мирном митинге она даже закидала группы безоружных монахов гранатами.

Западные репортеры знали об этих притеснениях на религиозной почве, но их больше волновала война с Северным Вьетнамом, так что до остального им особо дела не было. Мало кто знал о масштабах проблемы, и почти никто не удосуживался писать о столкновениях.

И вот 10 июня 1963 г. репортеры получили загадочное сообщение, в котором говорилось, что на следующий день в Сайгоне на оживленном перекрестке всего в нескольких кварталах от президентского дворца произойдет «нечто важное». Корреспонденты не придали этому большого значения, и большинство решили никуда не ходить. На следующий день в указанное место явилась лишь горстка журналистов, среди которых было только два фотографа. И один из них забыл принести камеру.

А второй впоследствии получил Пулитцеровскую премию.

В тот день на улице появилась процессия из нескольких сотен монахов и монахинь, во главе которой ехала маленькая бирюзовая машина, увешанная баннерами с требованием религиозной свободы. Монахи пели. Люди ненадолго останавливались и наблюдали за шествием, а потом спокойно возвращались к своим делам. День был в разгаре, место было оживленное, а к буддистским протестам все уже привыкли.

Процессия дошла до перекрестка у посольства Камбоджи и остановилась, полностью перекрыв движение. Группа монахов встала полукругом возле бирюзовой машины и застыла в молчаливом ожидании.

Из машины вышли трое монахов. Один вынес и положил в центр перекрестка подушечку. Второй монах постарше, Тхить Куанг Дык, подошел к подушечке, сел в позу лотоса, закрыл глаза и начал медитировать.

Третий монах открыл багажник, достал пятигаллонную канистру бензина, подошел с ней к Тхить Куанг Дыку и облил его горючим с головы до ног. Свидетели этой сцены начали зажимать рты руками. Некоторые почувствовали, как от запаха бензина защипало глаза, и стали прятать лицо в ладонях. Над оживленным перекрестком повисло напряженное молчание. Прохожие остановились. Полицейские замерли в недоумении. Воздух сгустился. Вот-вот должно было случиться что-то важное. Все это понимали.

Сидя с непроницаемым лицом в насквозь пропитанных бензином одеждах, Куанг Дык прочитал короткую молитву, медленно протянул руку, взял спичку и, не меняя позу и не открывая глаз, чиркнул ею об асфальт и поджег себя.

В одно мгновение его окружила стена огня. Пламя полностью охватило его тело. Его одеяние рассыпалось в прах. Кожа почернела. Воздух наполнился смрадом: смесью запаха горелой плоти, бензина и дыма. В толпе стали раздаваться крики и стенания. Многие упали на колени или вовсе растянулись на земле. Остальные стояли, не в силах пошевелиться от изумления и ужаса.

Но сам Куанг Дык оставался абсолютно неподвижен.

Дэвид Халберстам, корреспондент *The New York Times*, позже так описывал эту сцену: «Я был так шокирован, что не мог плакать, так обескуражен, что не мог делать записи или задавать людям вопросы, так растерян, что не мог даже просто думать... Пока он горел, в нем не дрогнул ни один мускул, он не издал ни единого звука, в своем непоколебимом спокойствии он резко контрастировал с воющей толпой вокруг»<sup>[245]</sup>.

Новость о самосожжении Куанг Дыка быстро облетела всю планету и вызвала яростный отклик у миллионов людей. В тот же вечер Зьем выступил с радиообращением к народу – и, судя по его голосу, инцидент его немало взволновал. Он пообещал вернуться к переговорам с буддистскими лидерами страны и найти мирное решение конфликта.

Но было уже слишком поздно. Авторитет Зьема не восстановился. Невозможно было сказать, что именно поменялось и как, но сам воздух будто стал другим и улицы стали бойчее. Одна вспыхнувшая спичка, один щелчок затвора фотоаппарата – и невидимая хватка, в которой Зьем держал страну, ослабла, и это почувствовали все, включая самого Зьема.

Вскоре тысячи людей хлынули на улицы, выражая открытый протест против его политики. Его военное командование стало проявлять неподчинение. Его советники начали оспаривать его решения. Тут уже даже США не могли придумать, на каком основании можно было бы и дальше его поддерживать. И тогда президент Кеннеди дал отмашку верховному главнокомандованию Вьетнама свергнуть Зьема.

Фотография гибели Куанг Дыка стала вирусной до того, как мир узнал, что такое «стать вирусным». Она служила своего рода тестом Роршаха: каждый видел в ней отражение собственных ценностей и проблем. Коммунисты в СССР и Китае публиковали это фото, чтобы настроить своих сторонников против капиталистического империализма Запада. По всей Европе оно продавалось в виде открыток, обличающих зверства, которые творятся на Востоке. Антивоенные демонстранты в США распечатывали снимок для протестов против участия своей страны в военных действиях. Консерваторы использовали его как доказательство необходимости интервенции США во Вьетнам. Даже Кеннеди был вынужден признать, что «никогда газетная фотография не вызывала столь сильного волнения по всему миру»<sup>[246]</sup>.

Фотография самосожжения Куанг Дыка пробудила в людях какое-то глубинное, общечеловеческое чувство. Дело здесь не в политике и не в религии. Этот снимок заключил в себе некий куда более значимый компонент человеческого бытия: способность выносить невыносимую боль<sup>[247]</sup>. Я даже за обеденным столом не могу больше пары минут ровно просидеть. А этот чувак *горел заживо* и даже не пошевелился. Он не дрогнул. Не закричал. Не улыбнулся, не поморщился, не скривился и даже не открыл глаза, чтобы в последний раз взглянуть на мир, который решил покинуть.

В его поступке ощущалась какая-то особая чистота – не говоря уж о совершенно невероятной решимости. Он был ярчайшим примером победы духа над телом, воли над инстинктом<sup>[248]</sup>.

И несмотря на весь ужас того, что он сделал, он до сих пор... вдохновляет.

В 2011 г. Нассим Талеб озвучил свою концепцию «антихрупкости». Он указал на то, что хотя одни системы становятся *слабее* под негативным воздействием внешних сил, другие, напротив, в тех же условиях *укрепляются*<sup>[249]</sup>.

Ваза хрупкая, ее легко разбить. Классическая банковская система – тоже: ее могут разрушить любые неожиданные сдвиги в политике или экономике. Возможно, ваши отношения с тещей тоже хрупкие, и что бы вы ни сказали, она в ответ извергает на вас яростный поток претензий и оскорблений. Хрупкие системы – они как красивые цветочки или чувства подростка: их только и нужно, что постоянно оберегать.

А есть крепкие системы. Они хорошо переносят изменения. Ваза хрупкая и разобьется от одного чиха, а вот железная бочка – черта с два. Ее можно неделями швырять и катать с места на место, и ничего ей не будет. Она так и останется все той же бочкой.

Человеческое общество тратит больше всего времени и денег на попытки укрепить хрупкие системы. Вы берете на работу хорошего юриста, чтобы укрепить свой бизнес. Правительство принимает меры, которые призваны укрепить финансовую систему. Мы задаем нормы и вводим правила, такие как сигналы светофора или имущественные права, чтобы укрепить свое общество.

Но, как утверждает Талеб, существует третий тип систем – «антихрупкие». Если хрупкая система, чуть что, рушится, а крепкая – противостоит изменениям, то антихрупкая от стрессовых факторов и внешнего давления только *выигрывает*.

Стартапы – антихрупкий бизнес: им бы только поскорее провалиться и извлечь выгоду из своего провала. Наркоторговцы тоже антихрупкие: чем безумнее мир вокруг, тем больше народ хочет обдолбаться. Со здоровыми любовными отношениями то же самое: от несчастий

и страданий они только крепнут<sup>[250]</sup>. И ветераны часто вспоминают, что хаос войны создавал и укреплял жизненно важные узы между бойцами, а не разрушал их.

Хрупкость человеческого тела меняется в зависимости от того, как его использовать. Если вы отрываете зад и активно ищете боли, тело проявляет себя как антихрупкое: чем больше вы его напрягаете, тем сильнее оно становится. Насилюя его упражнениями и физическим трудом, вы укрепляете мышцы и кости, улучшаете циркуляцию крови и зарабатываете классную задницу. Но если вы избегаете стресса и боли (т. е. сидите целыми днями на диване и смотрите Netflix), мышцы у вас атрофируются, кости становятся ломкими, и вы превращаетесь в слабака.

По тому же принципу работает и человеческий разум. Он может быть хрупким или антихрупким в зависимости от использования. Столкнувшись с хаосом и неразберихой, наш разум принимается это все упорядочивать: выводить принципы и выстраивать ментальные модели, предсказывать будущие события и оценивать прошлые. Этот процесс называется «обучение» – и это то, что делает нас лучше, позволяет нам вынести из неудач и хаоса что-то полезное.

Но когда мы избегаем боли, избегаем стресса, хаоса, трагедий и неразберихи, мы становимся хрупкими. Наша устойчивость к повседневным неурядицам снижается, и наша жизнь, соответственно, ужимается, ограничиваясь той маленькой частичкой мира, которую мы в состоянии выносить.

Все потому, что страдание – это фундаментальная постоянная. Какой бы «хорошей» или «плохой» ни стала ваша жизнь, оно никуда не денется. А через некоторое время будет уже казаться вполне сносным. Так что вопрос только *один*: примете ли вы его? Примете ли вы свое страдание или будете его избегать? Выберите хрупкость или антихрупкость?

Все ваши поступки, вся ваша жизнь, все ваши интересы – отражение этого выбора: ваши отношения, ваше здоровье, ваши достижения в работе, ваша эмоциональная стабильность, ваша порядочность, ваша роль в обществе, широта вашего жизненного опыта, глубина вашей смелости и уверенности в себе, ваша способность уважать, доверять, прощать, ценить, выслушивать, учиться и проявлять сострадание.

Если что-то из этого у вас слишком хрупкое – значит, вы решили избегать боли. Вы предпочли детские ценности и погнались за простыми радостями, удовлетворением собственных желаний и прихотей.

Наша общекультурная устойчивость к боли стремительно снижается. И это снижение не только не приносит нам счастья, но и развивает в нас бóльшую эмоциональную хрупкость, из-за чего все вокруг кажется нам таким хреновым.

А теперь вернемся к Тхить Куанг Дыку, который поджег себя и сидел в огне, как будто ему вообще пофиг. Большинство современных жителей Запада воспринимают медитацию как технику релаксации. Надеваешь штаны для йоги и сидишь десять минут в теплой, уютной комнатке с закрытыми глазами, слушая, как умиротворяющий голос из телефона говорит, что ты молодец, что все хорошо и будет вообще зашибись, только следуй зову сердца, бла-бла-бла<sup>[251]</sup>.

Но настоящая буддистская медитация – нечто гораздо более серьезное, чем методика снятия стресса из какого-то модного приложения. Истинная медитация подразумевает, что ты будешь сидеть и безжалостно себя анализировать. Каждую мысль, каждое суждение, каждое устремление, каждый минутный порыв и каждую вспышку эмоций, каждый отголосок субъективных убеждений – все, что всплывает в вашем сознании, нужно ухватить, осмыслить и затем отпустить обратно в пустоту. И что самое ужасное: этот процесс может длиться вечно. Люди вечно ноют, что у них «плохо получается» медитировать. Но получаться «хорошо» оно и не может. В этом весь смысл. Вы должны медитировать через не могу. И признавать, что получается хреново. И принимать это. И ценить это.

Когда долго медитируешь, в голову начинает лезть всякая фигня: странные идеи, сожаления десятилетней давности, дикие эротические фантазии, невыносимая скука и зачастую просто убийственное чувство одиночества и изолированности. Все это тоже надо рассмотреть, осмыслить и отпустить. Оно тоже преходяще.

Медитация – это, по сути, упражнение на антихрупкость: вы учите свое сознание видеть и спокойно переносить бесконечные приливы и отливы страдания и не давать вашему «я» потонуть в этой пучине. Именно поэтому такое, казалось бы, простое занятие так плохо всем дается. Тут ведь всего-то и надо, что сесть на подушку да закрыть глаза. Что в этом сложного? Почему так трудно набраться смелости, чтобы занять нужную позу и не двигаться? Вроде ничего запретельного, но почему-то всем так тяжело заставить себя это сделать<sup>[252]</sup>.

Многие отлынивают от медитации, как дети от домашки. А все потому, что понимают истинный ее смысл: это встреча лицом к лицу со своим страданием, это беспристрастный взгляд на собственный разум и собственную душу, во всем их ужасе и великолепии.

Меня обычно хватает где-то на час медитации, а самым большим моим достижением был двухдневный молчаливый ретрит. К концу его мой мозг буквально орал, что его срочно надо выпустить погулять и проветриться. Такое длительное непрерывное созерцание – опыт специфический: нестерпимая скука с проблесками жуткого осознания того, что чувство контроля над собственным разумом – лишь полезная иллюзия. Добавьте туда щепотку неприятных эмоций и воспоминаний (скажем, об одной-другой детской травме) – и получите довольно-таки убойную смесь.

А теперь представьте, каково было бы заниматься этим с утра до вечера, каждый день, *на протяжении шестидесяти лет*. Представьте себе четко направленный, непоколебимый свет своего внутреннего фонаря. Представьте свой болевой порог. Представьте свою антихрупкость.

Чем особенно примечателен Тхить Куанг Дык, это не решением сжечь себя из политического протеста (хотя оно, черт побери, еще как примечательно). Особенно примечательно было то, как он сгорел. Неподвижно. Невозмутимо. Спокойно.

Будда говорил, что страдание подобно ранению двумя стрелами. Первая стрела – это *физическая* боль, это металл, вонзающийся в кожу, это сила, поражающая тело. Вторая стрела – это *ментальная* боль: тот смысл и те эмоции, которые мы связываем с полученным ударом, тот нарратив, который мы выстраиваем у себя в голове, объясняя справедливость или несправедливость того, что с нами случилось. Во многих случаях наша ментальная боль намного сильнее любой физической. В большинстве случаев она длится намного дольше.

Также Будда говорил, что если с помощью медитаций мы научимся ограничивать свое страдание только первой стрелой, то сможем стать абсолютно неуязвимыми для всякой ментальной или эмоциональной боли.

Что, при достаточной сосредоточенности и антихрупкости, и нанесенное нам оскорбление, и вонзившийся в нашу кожу объект, и литры бензина, полыхающего на нашем теле, доставят нам не больше беспокойства, чем муха, прожужжавшая у нашего лица.

Что, хоть боль и неизбежна, страдание – это всегда вопрос выбора.

Что всегда есть разница между тем, что мы испытываем, и тем, как мы это интерпретируем.

Что между ощущениями нашего Чувствующего мозга и мыслями нашего Думающего мозга всегда есть некоторый зазор. И из этого зазора можно почерпнуть силу, чтобы вытерпеть что угодно.

У детей низкий болевой порог, потому что весь внутренний мир ребенка вращается вокруг избегания боли. Для ребенка неспособность ее избежать – это утрата смысла и цели существования. Поэтому даже умеренная доза боли вгоняет ребенка в нигилизм.

У подростка более высокий болевой порог, потому что подросток знает, что порой боль – это плата за достижение твоих целей. Оправдывая боль какими-то последующими

выгодами, подросток включает некоторые трудности и неприятности в свои надежды на будущее: я выстрадаю свой диплом, чтобы получить хорошую работу; я потерплю свою несносную тетюшку ради классных каникул с семьей; я буду вставать с рассветом и рвать жопу на тренировках, чтобы выглядеть секси.

Проблемы возникают тогда, когда подростку начинает казаться, что он прогадал, когда боль оказывается сильнее, чем он ожидал, а награда не стоит всего этого хайпа. Из-за этого у подростка, как и у ребенка, случается кризис надежды: я так многим пожертвовал и так мало получил взамен! В чем тогда смысл? С этой мыслью подросток падает в пучину нигилизма и сталкивается там с Неприятной правдой.

У взрослого невероятно высокий болевой порог: он понимает, что полнота жизни невозможна без страдания, что не все можно и *нужно* контролировать и выторговывать, что правильнее просто делать все от тебя зависящее, невзирая на последствия.

Психологический рост – это уход от нигилизма, это процесс выстраивания все более и более сложных и абстрактных иерархий ценностей, с помощью которых вы могли бы перевернуть все то, что преподносит вам жизнь.

Детские ценности хрупки. Стоит отобрать у ребенка мороженое, его тут же настигнет экзистенциальный кризис – а за ним последует душераздирающий ор. Ценности подростка крепче, потому что он признает необходимость боли, но они тоже неустойчивы к неожиданным и/или трагическим событиям. Подростковые ценности неизбежно терпят крах в экстремальных обстоятельствах или просто разрушаются со временем.

По-настоящему взрослые ценности антихрупки: от неожиданных трудностей они только крепнут. Чем фиговее складываются наши отношения, тем полезнее оказывается честность. Чем страшнее мир вокруг, тем важнее набраться смелости и идти в нем своим курсом. Чем сложнее становится жизнь, тем необходимее научиться смирению.

Все это – добродетели бытия за пределами надежды, ценности по-настоящему взрослого человека. Путеводные звезды для нашего разума и сердца. Какой бы хаос и беспредел ни творился на земле, они, нетронутые, светят нам с небес и указывают путь во мраке.

## Боль – наша ценность

Многие ученые и энтузиасты научно-технического прогресса верят, что однажды мы сумеем «вылечиться» от смерти. Мы изменим и оптимизируем свою генетику. Разработаем нанороботов, которые будут отслеживать и ликвидировать все возможные угрозы медицинского плана. Биотехнологии позволят нам до бесконечности заменять и восстанавливать части своего тела – и мы сможем жить вечно.

Все это похоже на научную фантастику, но некоторые даже полагают, что такие технологии появятся уже на нашем веку<sup>[253]</sup>.

Мысль о том, что мы сумели бы избавиться от самой возможности смерти, преодолеть нашу биологическую хрупкость, облегчить любую боль, на первый взгляд просто восхитительна. Но, как мне кажется, все это чревато психологической катастрофой.

Хотя бы потому, что, избавившись от смерти, мы также избавимся от всех ограничений. А если убрать ограничения, теряется способность расставлять приоритеты. Все будет казаться одинаково хорошим или плохим, одинаково стоящим или не стоящим вашего времени и внимания, потому что... у нас и времени, и внимания хоть отбавляй. Можно будет сто лет подряд смотреть один сериал – и хоть бы хны. Можно будет забить на любые отношения, потому что эти люди все равно никуда не денутся – так чего напрягаться? Можно будет оправдать любую свою прихоть, любую идиотскую затею одной простой фразой: «Да ладно, не умру же я от этого», – и ни в чем себе не отказывать.

Смерть нам психологически необходима, потому что она создает стимулы. Нам есть что терять. Невозможно понять ценность чего-то, пока не ощутишь страх этого лишиться. Иначе не узнать, за что ты готов бороться, а чем можешь поступиться и пожертвовать.

Боль – валютный курс наших ценностей. Без боли потери (или потенциальной потери) невозможно определить ценность чего-либо.

Боль – основа всех эмоций. Негативные эмоции вызваны чувством боли. Позитивные – избавлением от нее. Избегая боли и становясь все более хрупкими, мы приходим к тому, что наши эмоциональные реакции оказываются абсолютно непропорциональными значимости события. Мы психуем из-за того, что нам подали бургер с тремя листиками салата вместо двух. Нас распирает от чувства собственной крутизны, потому что какой-то чувак из тупого видео на YouTube рассказал нам, какие мы молодцы. Жизнь превращается в сумасшедшие американские горки, по которым наше сердце несется то вверх, то вниз, пока мы прокручиваем вверх и вниз страницу на экране своего гаджета.

Но когда мы становимся антихрупкими, наши эмоциональные реакции обретают изящество и благородство, мы лучше держим себя в руках и принципиальнее следуем своим ценностям. Потому антихрупкость – это синоним развития и зрелости. Жизнь – нескончаемый поток страдания, и повзрослеть означает не выбраться каким-то образом из этого потока, а смело нырнуть в него и научиться грести в нужную сторону.

Следовательно, гнаться за счастьем – значит отказываться расти, отказываться взрослеть и учиться добродетелям. Вы просто воспринимаете себя и свой разум как средство достижения какой-то эмоционально кайфовой цели. Вы жертвуете осознанностью ради удовольствия. Вы отказываетесь от собственного достоинства ради большего комфорта.

Античные философы это понимали. Платон, Аристотель и стоики учили жить не для того, чтобы быть счастливым, а для того, чтобы воспитывать характер, вырабатывать в себе невосприимчивость к боли и понимание того, какие жертвы стоит приносить, – потому что такой и была жизнь в их времена: сплошным долгим и мучительным жертвоприношением. Античные добродетели: отвага, честность и смирение – это разные проявления антихрупкости. Это принципы, которые в условиях хаоса и бедствий становятся только сильнее.

И только с приходом Просвещения – эпохи науки, технологий и надежд на бесконечный экономический рост – мыслители и философы заразились идеей, которую Томас Джефферсон окрестил «погоня за счастьем». Видя, как наука и рост благосостояния искореняют нищету, голод и болезни, мыслители Просвещения приняли это *облегчение* боли за *избавление* от нее. Многие общественные деятели и интеллектуалы наших дней продолжают делать ту же ошибку: они думают, что экономический рост освободил нас от страдания, а не просто заменил физическое страдание психологическим<sup>[254]</sup>.

Однако *кое в чем* философы Просвещения были правы: некоторые формы страдания лучше других. Как ни крути, лучше умереть в девяносто, чем в двадцать. Лучше быть здоровым, чем больным. Лучше быть свободным и следовать своим целям, чем быть у кого-то в услужении. По сути, «благополучие» можно определять тем, насколько ваша боль желаннее других<sup>[255]</sup>.

Но, похоже, мы забыли мудрость древних: каким бы богатым и благополучным ни стал мир, качество нашей жизни определяется качеством нашей личности, а качество личности определяется ее отношением к страданию.

Погоня за счастьем швыряет нас вниз головой в нигилизм и легкомыслие. Она ведет нас к детскости; беспрестанной, фанатичной жажде чего-то *большего*, пустоте, которую нам никогда не заполнить; голоду, который невозможно утолить. Она корень всех пороков и пристрастий, всей жалости к себе и всего саморазрушения.

Но беря курс на боль, мы сами *выбираем*, какое страдание принять в свою жизнь. Этот выбор делает наше страдание осмысленным – а значит, делает более осмысленной и нашу жизнь.

Поскольку боль – фундаментальная постоянная бытия, она дает нам безграничные возможности для роста. Нужно только ее не притуплять, не отворачиваться от нее. Нужно просто принимать ее и находить в ней ценность и смысл.

Боль – источник всех ценностей. Перестать ее чувствовать – значит потерять чувствительность ко всему самому важному в жизни<sup>[256]</sup>. Боль порождает моральные разрывы, которые со временем превращаются в наши самые глубокие ценности и убеждения.

Ставя себе цель избавиться от боли, мы избавляем себя от цели, от способности видеть направление в жизни.

## Глава 8

### Экономика чувств

В 1920-х гг. женщины не курили, а если кто и курил, то их за это страшно осуждали. Это было табу. Сигареты, как и высшее образование или возможность войти в конгресс, тогда считались исключительно мужским делом. «Милая, ты себе навредишь. Или, не дай бог, подпалишь свои чудесные волосы».

Но для табачной промышленности это был большой минус. Представьте, 50 % населения не курит ваши сигареты по той лишь причине, что это немодно и неприлично. Так не пойдет. Как сказал в то время Джордж Вашингтон Хилл, президент American Tobacco Company: «Это золотая жила прямо во дворе нашего дома». Индустрия много раз пыталась продать сигареты женщинам, но безрезультатно. Культурное предубеждение против этого было слишком закоренелым, слишком глубоким.

Но вот в 1928 г. American Tobacco Company взяла на работу Эдварда Бернейса, молодого пробивного маркетолога с дикими идеями и еще более дикими маркетинговыми кампаниями<sup>[257]</sup>. Таких маркетинговых тактик, как у Бернейса, в то время не было ни у кого во всей индустрии рекламы.

Еще с начала XIX в. продвижение продукта сводилось лишь к описанию его ощутимых, реальных преимуществ в самой простой и лаконичной форме. Тогда считалось, что люди делают покупки исходя из фактической информации. Если человек хотел купить сыр, вам нужно было сообщить ему, чем ваш сыр лучше всех остальных («Сделан из свежайшего молока французских коз, зрел двенадцать дней, перевозился охлажденным!»). Людей воспринимали как рациональных существ, принимающих самостоятельные рациональные решения по поводу своих покупок. Таково было классическое убеждение: за все в ответе Думающий мозг.

Но Бернейс мыслил иначе. Он не считал, что большинство человеческих решений рациональны. Наоборот. Он был уверен, что люди эмоциональны и импульсивны, но просто умеют хорошо это скрывать. Он полагал, что за все в ответе Чувствующий мозг, только никто этого не понимает.

Если до этого табачная промышленность пыталась убедить каждую отдельно взятую женщину покупать и курить сигареты за счет логических аргументов, то Бернейс подошел к проблеме с эмоциональной и общекультурной стороны. Хочешь заставить женщин курить – обращайся не к их разуму, а к их ценностям. К женскому *самовосприятию*.

Для этого Бернейс нанял несколько женщин и отправил их на Пасхальный парад в Нью-Йорке. В наши дни большие праздничные парады – это нудятина по ТВ, под которую вы дремлете на диване. Но тогда это были важные общественные мероприятия вроде Супербоула или типа того.

Бернейс все спланировал так, чтобы в определенный момент эти женщины одновременно остановились и закурили. А также нанял фотографов, чтобы они запечатлели красиво курящих женщин, и затем передал эти фотографии во все крупнейшие газеты страны. При этом он сказал репортерам, что эти женщины зажгли не просто сигареты, а «факелы свободы», продемонстрировав таким образом свое стремление к независимости и самостоятельности.

Все это было, конечно, #FakeNews, но Бернейс обставил свою кампанию как политический протест. Он знал, что это вызовет нужные эмоции у женщин по всей стране. Феминистки добились для женщин права голоса всего девять лет назад. Женщины начали работать за пределами дома и играть все более заметную роль в экономической жизни страны. Об этом говорила и новая мода на короткие стрижки и более смелые наряды. Это поколение женщин считало себя первым поколением, способным проявлять независимость от мужчин. И многие из них относились к этому очень серьезно. Так что если бы Бернейсу удалось пристегнуть идею

«курение – это свобода» к движению за права женщин... Ну, продажи табака увеличились бы вдвое, и он бы разбогател.

Ему это удалось. Женщины закурили, и с тех пор наши шансы заполучить рак легких уравнились.

Впоследствии Бернейс регулярно совершал подобные культурные маневры и в 1920-х, и в 1930-х, и в 1940-х гг. Он полностью перевернул индустрию маркетинга и параллельно изобрел PR. Платить сексуальным знаменитостям за использование вашей продукции? Его идея. Делать фальшивые новостные статьи, в которых ненавязчиво рекламируется ваша компания? Тоже он. Организовывать провокационные публичные мероприятия, чтобы привлечь внимание и нездоровый интерес к своему клиенту? Опять Бернейс. Практически все формы маркетинга и рекламы, которые мы сейчас имеем, пошли от него.

Но тут есть еще одна любопытная деталь: Бернейс был племянником Зигмунда Фрейда.

Фрейд первым из современных мыслителей заявил, что за рулем Машины сознания сидит Чувствующий мозг. Он считал, что стыд и неуверенность в себе заставляют людей принимать плохие решения и запойно наворачивать то, что, как им кажется, они упустили. Именно Фрейд заметил, что все мы обладаем комплексным самовосприятием и набором историй о себе, которые мы рассказываем окружающим, а также что мы испытываем эмоциональную привязанность к этим историям и готовы отчаянно их защищать<sup>[258]</sup>. Фрейд утверждал, что в конечном счете все мы животные: импульсивные, эгоистичные и эмоциональные.

Фрейд большую часть жизни еле сводил концы с концами. Он был квинтэссенцией европейского интеллектуала: изолированным, эрудированным, глубоко философичным. Но Бернейс был американцем. Он был практичен. Его распирала энергия. К черту философию! Он хотел разбогатеть. И – о да! – идеи Фрейда, пропущенные сквозь призму маркетинга, принесли ему целое состояние<sup>[259]</sup>. Благодаря Фрейду Бернейс понял нечто такое, чего раньше в этой индустрии никто не понимал: если сыграть на людской неуверенности в себе, они купят у вас любую фигню.

Мужчинам рекламируют пикапы как символ мощи и надежности. Женщинам рекламируют косметику как средство добиться любви и интереса к себе. Пиво рекламируют как способ поднять настроение и оказаться в центре внимания на вечеринке.

Все это, безусловно, азы маркетинга. И в наши дни этим уже никого не удивишь. Если вы придете изучать маркетинг, первое, что вам расскажут, – как отыскивать «болевы точки» потребителей... и аккуратно на них давить. Идея в том, что нужно сначала потыкать людей иголкой в их стыд и неуверенность в себе, а потом сказать, что ваш продукт избавит их от всех этих переживаний. Иначе говоря, смысл маркетинга в том, чтобы выявить или усугубить моральные разрывы потребителя, а затем предложить, чем можно их заткнуть.

С одной стороны, это помогло создать все экономическое многообразие и богатство, которое мы сейчас имеем. С другой стороны, когда маркетинговые послания, призванные внушать нам чувство неполноценности, сыплются на каждого из нас тысячами изо дня в день, это *не может не иметь* психологических последствий. И эти последствия уж точно не хорошие.

## **Чувства правят миром**

Весь мир держится на одном: на чувствах.

Это потому, что люди тратят деньги на то, что приносит им удовольствие. А где деньги, там власть. Так что чем лучше у вас получается влиять на людские эмоции, тем больше денег и власти оседает в ваших руках.

Сами по себе деньги – это форма обмена, нужная для того, чтобы закрывать моральные разрывы. Деньги – это особая всемирная мини-религия, которую мы все принимаем, потому что она слегка упрощает нам жизнь. Она позволяет нам конвертировать наши ценности в нечто

универсальное для расчетов друг с другом. Вы любите ракушки и устрицы. Я люблю удобрять землю кровью своих заклятых врагов. Послужите в моей армии, а когда вернемся домой, я дам вам сколько угодно ракушек и устриц. Идет?

Вот так и возникла экономика<sup>[260]</sup>. Нет, серьезно, все началось с того, что кучка злобных королей и императоров хотела замочить своих заклятых врагов, но им нужно было чем-то заинтересовать свои армии, поэтому они начеканили денег и стали использовать их как своего рода свидетельства долга (или морального разрыва), которыми солдаты могли бы «расплачиваться» (сводить счета), когда (и если) вернутся домой.

И с тех пор, естественно, мало что поменялось. Чувства правили миром тогда – они правят им и сейчас. Поменялись только штуковины, которыми мы друг друга заваливаем. Научно-технический прогресс – одна сплошная манифестация Экономике чувств. Никто никогда не пытался изобрести, например, говорящую вафлю. Почему? Потому что это было бы странно и стремно, не говоря уж о том, что вряд ли питательно. А технологии развиваются и изобретаются для того, – ага, уже догадались! – чтобы сделать жизнь приятнее и лучше (или не дать ей ухудшиться). Шариковая ручка, сиденья с подогревом, более надежные прокладки для трубопровода – на вещах, которые помогают людям облегчить или обойти какую-то боль, делаются и теряются целые состояния. Эти вещи делают жизнь приятнее. Люди тут же на них клюют. Бросаются тратить деньги. И случается бум, беби.

Есть два способа предложить рынку то, от чего он не сможет отказаться.

**1. Инновации (облегчение боли).** Первый способ создать нечто востребованное – заменить какую-то боль гораздо более терпимой или желательной. Самый яркий и очевидный пример здесь – медицинские и фармацевтические инновации. Вакцина от полиомиелита заменила изматывающую боль и малоподвижность длиною в жизнь на боль от секундного укола. Кардиохирургия заменила... смерть неделей-другой восстановления после операции.

**2. Отвлечение (уход от боли).** Второй способ создать нечто востребованное – помочь людям *притупить* боль. В то время как первый способ заменяет боль на другую, послабее, этот лишь временно ее устраняет – а в итоге зачастую только ее усиливает. Отвлечение (или развлечение) – это съездить к морю на выходные, потусить ночью с друзьями, сходить в кино со своей телкой или нанюхаться кокаина из щели между булками проститутки. Почти во всех этих развлечениях нет ничего плохого – порой они всем нам нужны. Проблема возникает тогда, когда они начинают доминировать в жизни и отжимают контроль над ней у воли. Многие развлечения запускают в мозгу определенные механизмы и вызывают зависимость. Чем больше вы притупляете боль, тем сильнее она становится – и вам приходится притуплять ее дальше и дальше. В какой-то момент этот ком боли вырастает до таких размеров, что вы уже не можете не избегать ее. Вы утрачиваете контроль над собой – ваш Чувствующий мозг запирает Думящий в багажнике и отказывается выпускать его, пока не получит очередную дозу того, что вам там надо. И так вы продолжаете скатываться вниз по спирали.

Первое время после научно-технической революции большую часть экономического прогресса обеспечивали инновации. На тот момент абсолютное большинство людей жило в нищете: все были вечно больными, голодными, холодными и уставшими. Мало кто умел читать. Почти у всех были ужасные зубы. В общем, было совсем невесело. За последующие несколько сотен лет, с изобретением машин, мегаполисов, разделения труда, современной медицины, гигиены и представительной власти, многие из этих проблем стали решаемыми. Вакцины и медицина спасли миллиарды жизней. Машины стали по всему миру избавлять людей от непосильного труда и голода. Технологические инновации, облегчающие человеческие страдания, однозначно шли всем на пользу.

Но что происходит, когда множество людей оказывается относительно здоровыми и состоятельными? Правильно, экономика по большей части переключается с инноваций на

отвлечения-развлечения, с облегчения боли на уход от нее. В какой-то мере это объясняется тем, что заниматься инновациями – это рискованно, трудно и зачастую неприбыльно. Многие из самых важных инноваций в истории оставили своих создателей без гроша<sup>[261]</sup>. Учредителю новой компании всегда выгоднее делать ставку на развлечения – он и так рискует, а тут шансы на успех выше. В результате мы получили культуру, в которой технологические «инновации» направлены лишь на поиск новых, более эффективных (и назойливых) способов занять наше время. Как сказал однажды венчурный капиталист Питер Тиль: «Мы мечтали о летающих машинах, а получили Twitter».

Стоит экономике переключиться на развлечения, вся культура начинает меняться. Пока бедная страна развивается и получает медицину, телефоны и другие инновационные технологии, показатель благополучия в ней устойчиво прет вверх, поскольку все ее граждане поднимаются на лучший, более терпимый уровень боли. Но как только она вырывается в число стран первого мира, линия роста благополучия спрямляется, а порой и устремляется вниз<sup>[262]</sup>. В то время как психические заболевания, депрессия и тревожность нередко начинают цвести пышным цветом<sup>[263]</sup>.

Просто когда страна открывается и получает современные разработки, люди в ней становятся более крепкими и антихрупкими. Они легче переживают трудности, эффективнее работают, лучше взаимодействуют внутри своих сообществ.

Но как только к этим инновациям привыкают и мобильный телефон и Happy Meal из McDonald's становятся нормой жизни, на рынок приходят современные чудо-развлечения. А стоит им появиться, как в людях опять просыпается психологическая хрупкость, и все вокруг начинает казаться хреновым<sup>[264]</sup>.

Эра рекламы зародилась тогда, когда Бернейс понял, что заинтересовывать людей в продукте нужно за счет их бессознательных чувств и желаний<sup>[265]</sup>. Бернейсу было плевать на пенициллин и кардиохирургию. Он пиарил сигареты, таблоиды и косметику – всякое ненужное людям дерьмо. Но до него никто даже не догадывался, как заставить людей тратить безумные суммы на вещи, в которых у них нет никакой жизненной необходимости.

Изобретение маркетинга породило современную золотую лихорадку – стремление удовлетворить людскую жажду счастья. Возникла поп-культура, и знаменитости и спортсмены стали зарабатывать какие-то сумасшедшие деньги. Впервые в истории предметы роскоши стали продуктом массового производства, рассчитанным на средний класс. Случился всплеск развития технологий для удобства: готовые обеды, которые можно разогреть в микроволновке, фастфуд, мегакомфортная мебель La-Z-Boy, сковородки с антипригарным покрытием и т. д. Не прошло и ста лет, как жизнь стала настолько легкой, быстрой, эффективной и непринужденной, что люди уже могут взять телефон и сделать за две минуты то, на что раньше уходило два месяца.

Но хоть в эру рекламы жизнь и стала насыщеннее, чем прежде, она все же и рядом не стояла с тем, что творится сейчас. Обширный, суетливый средний класс представлял собой гомогенную культуру. Мы смотрели одни и те же телеканалы, слушали одну и ту же музыку, ели одну и ту же еду, отдыхали на похожих диванах и читали одни и те же газеты и журналы. В этой эре была некая последовательность, некое единообразие, что давало нам ощущение безопасности. Мы все на какое-то время оказались одновременно свободными и принадлежащими к одной и той же религии. И это было приятное чувство. Несмотря на постоянную угрозу ядерной войны, мы – по крайней мере здесь, на Западе, – склонны идеализировать этот период. Я думаю, что больше всего люди сейчас ностальгируют как раз по этому ощущению социального единства.

А потом появился интернет.

Интернет – это, конечно, самая что ни на есть полезная инновация. Как ни крути, он сделал нашу жизнь лучше. Намного лучше.

Но вся проблема... в общем-то, вся проблема в нас.

Интернет создавался с благими намерениями: изобретатели и разработчики из Кремниевой долины и прочих мест возлагали на цифровую планету большие надежды. Они десятками лет работали над тем, как обеспечить бесперебойную связь между людьми и данными. Они верили, что интернет освободит людей, избавит нас от цензоров и иерархий и даст всем равный доступ к одной и той же информации и одним и тем же возможностям для самовыражения. Они считали, что если дать каждому человеку голос и простое, эффективное средство для его трансляции, мир станет лучше и свободнее.

Почти утопический уровень оптимизма сохранялся на протяжении 1990-х и 2000-х гг. Разработчики представляли себе, как мир заполнится высокообразованными людьми, которые будут одним касанием пальца получать доступ к безграничной мудрости. Они видели в этом возможность усилить эмпатию и взаимопонимание между разными государствами, народами и культурами. Они мечтали о том, как вся планета в едином, скоординированном порыве станет двигаться в сторону мира и процветания.

Но они кое о чем забыли.

Они так увлеклись своими религиозными мечтами и личными надеждами, что забыли одну очень важную вещь.

Они забыли, что миром правит не информация.

Люди принимают решения вовсе не исходя из фактов. Они тратят деньги вовсе не исходя из достоверных данных. Они общаются друг с другом вовсе не потому, что к этому их подталкивает какая-то высокая философская истина.

Миром правят *чувства*.

И если дать среднестатистическому человеку бездонный резервуар человеческой мудрости, он не будет черпать из него информацию, противоречащую его самым глубоким убеждениям. Он не станет искать там то, что верно, но неприятно.

Большинство из нас будет искать то, что приятно, хоть и неверно.

Закрались расистские мысли? Всего пара кликов, и вот вам целый расистский форум с массой убедительно звучащих доводов, почему вам не стоит стыдиться подобных наклонностей. Жена бросила вас, и у вас появилось ощущение, что все женщины по природе своей эгоистичны и злобны? Чуть покопайтесь в Google – и найдете кучу оправданий женоненавистничества<sup>[266]</sup>. Бойтесь, что мусульмане будут ходить от школы к школе и убивать ваших детей? Уверен, вы обязательно отыщете где-нибудь готовую конспирологическую теорию, «доказывающую», что вы полностью правы.

Вместо того чтобы бороться с проявлениями наших самых мрачных чувств и худших наклонностей, стартапы и корпорации стали всю на них наживаться. И так величайшее изобретение нашего времени постепенно превратилось в самое большое наше развлечение.

В итоге получилось, что интернет дает нам не то, что нам нужно. Он дает нам то, чего мы хотим. А если вы читали эту книгу внимательно и сделали какие-то выводы о человеческой психологии, вы понимаете, что это намного опаснее, чем кажется на первый взгляд.

## **Ложная свобода – #FakeFreedom**

Для суперуспешных бизнесменов сейчас, пожалуй, настало странное время. С одной стороны, бизнес прет как никогда. Благополучие мира выше, чем когда-либо раньше, доходы бьют все мыслимые рекорды, продуктивность и рост на загляденье хороши. Однако в то же время экономическое неравенство просто зашкаливает, из-за политической поляризации каж-

дое семейное торжество заканчивается скандалом и по всему миру, похоже, расплзается эпидемия коррупции.

Поэтому, хотя бизнес сейчас и процветает, порой в нем ни с того ни с сего возникает очень странная защитная реакция. И выражается она, как я заметил, всегда в одной и той же форме – от кого бы она ни исходила. Звучит это так: «Мы просто даем людям то, чего они хотят!»

Будь то нефтяные компании, или бесноватые рекламщики, или торгующий вашими личными данными Facebook – стоит любой корпорации вляпаться в какое-нибудь дерьмо, как она начинает, оттираясь от него, талдычить всем вокруг, что она просто пыталась дать людям то, чего они хотят: более высокую скорость загрузки, более удобную систему кондиционирования, более экономный расход топлива, более дешевый триммер для волос в носу – что же тут может быть плохого?

И это правда. Технологии дают людям то, чего они хотят, быстрее и успешнее, чем когда-либо. И хотя мы все обожаем набрасываться на корпоративных властелинов за их этические ляпы, мы забываем, что они лишь выполняют требования рынка. Они удовлетворяют наш спрос. И если мы избавимся от Facebook, или ВР, или любой другой гигантской корпорации, которую нынче считают обителью зла, на их месте тут же возникнут какие-нибудь другие.

Так что, возможно, проблема не в кучке жадных гендиров, которые пыхают сигарами и поглаживают злобных котят, истерически хохоча от радости, что срубили очередную тонну бабла.

Возможно, у нас просто дерьмовые желания.

Например, я *хочу*, чтобы посреди гостиной у меня стоял мешок с маршмеллоу. Я *хочу* купить поместье за восемь миллионов долларов, взяв кредит и зная, что никогда не смогу его выплатить. Я *хочу* весь следующий год летать каждые выходные на какой-нибудь новый пляж и питаться исключительно стейками из вагю.

Мои желания – чистый бред. За них отвечает мой Чувствующий мозг, а мой Чувствующий мозг – придурочный шимпанзе, который вылакал бутылку текилы, а теперь дронит в нее.

Так что «давать людям то, чего они хотят» – это, я бы сказал, очень низкая в этическом смысле планка. «Давать людям то, чего они хотят» уместно только тогда, когда вы предлагаете им инновации вроде синтетической почки или какой-нибудь штуковины, благодаря которой их авто не сможет вот так вот просто взять и спонтанно загореться. *Такие* желания стоит выполнять. Но давать людям все возможные развлечения, которые они только могут себе вообразить, – опасная затея. Во-первых, желания многих людей просто чудовищны. Во-вторых, очень многих можно легко убедить хотеть чего-то, чего они на самом деле не хотят (см. Бернейс). В-третьих, если мы будем и дальше потакать своему желанию уйти от боли в развлечения, мы будем становиться все более слабыми и хрупкими. И в-четвертых, я не хочу, чтобы ваша гребаная реклама лезла на меня из всех щелей и эта ваша Skynet копалась в моей частной жизни в поисках данных. Слушайте, если я один раз поговорил с женой о поездке в Перу, это не значит, что нужно еще шесть недель кряду засыпать мой телефон фотками Мачу-Пикчу. Seriously, хорош подслушивать мои разговоры и продавать мои данные всем подряд<sup>[267]</sup>.

Так о чем бишь я?

Как ни странно, Бернейс все это предвидел. И назойливую рекламу, и вторжение в частную жизнь, и бездумный консьюмеризм, превращающий людей в покорную массу, – чувак был просто гением. Только его это полностью устраивало – так что он был, скорее, злым гением.

У Бернейса были чудовищные политические убеждения. Он был сторонником того, что я бы назвал «диетический фашизм»: все того же лютого авторитарного правительства, но без лишних геноцидных калорий. Бернейс считал, что массы опасны и потому должны находиться под контролем сильного централизованного государства. Но он также признавал, что кровавые тоталитарные режимы неидеальны. В его представлении новоизобретенная наука маркетинга

дала бы правительствам возможность направлять и усмирять своих граждан без необходимости пытаться и калечить их направо и налево<sup>[268]</sup>.

(Чувак, наверное, был просто душой компании.)

Бернейс считал, что дать свободу большинству людей не только невозможно, но и опасно. Из работ дядюшки Фрейда он прекрасно знал, что для общества нет ничего хуже, чем допустить, чтобы Чувствующий мозг всех и вся стал командовать парадом. Обществам нужны порядок, иерархия и управление, а свобода всему этому прямо противоположна. Он видел в маркетинге невероятно удобный новый инструмент: с его помощью вы даете людям *ощущение свободы*, предлагая на деле просто выбрать зубную пасту с тем вкусом, который им больше нравится.

К счастью, западные правительства (по большей части) никогда не опускались до откровенного манипулирования людьми посредством рекламных кампаний. Но случилось нечто иное. Корпоративный мир так наострился давать людям то, чего они хотят, что стал обретать все больше и больше политической власти. Все нормы полетели к чертям. Бюрократическому надзору пришел конец. Частная жизнь перестала быть такой уж неприкосновенной. Деньги смешались с политикой сильнее, чем когда-либо раньше. И отчего же это произошло? Можете и сами догадаться: людям просто давали то, чего они хотят!

Но, черт побери, будем откровенны: давать людям то, чего они хотят, – это #FakeFreedom, потому что большинство из нас хочет одних только развлечений. А когда нас забрасывают этими самими развлечениями, возникают кое-какие последствия.

Первое: мы становимся все более хрупкими. Наш мир съезживается до размеров наших все более мелочных ценностей. Мы превращаемся в маньяков по части комфорта и удовольствий. И воспринимаем даже самую возможность лишиться всех этих удовольствий как конец света и вселенскую несправедливость. Я бы не сказал, что сокращение нашего концептуального мира дает нам свободу – скорее наоборот.

Второе: у нас вырабатывается целый ряд малозаметных зависимостей. Мы компульсивно проверяем телефон, почту, Instagram; упорно досматриваем сериал, даже если он нам не нравится; делимся резонансными статьями, даже если сами их не читали; принимаем приглашения на вечеринки и мероприятия, на которые не хотим идти; путешествуем не ради собственного удовольствия, а ради того, чтобы рассказать всем, что мы там были. Компульсивное поведение, нацеленное на то, чтобы перепробовать *как можно больше всего*, это тоже не свобода – опять же, скорее наоборот.

Третье: неспособность вычленять, переносить и изыскивать негативные эмоции – это тоже своего рода ограничение. Если вам комфортно только тогда, когда жизнь безоблачна и беззаботна, то знаете что? Вы не свободны. Вы противоположны свободе. Вы заложник собственных капризов, вы поработаны собственной изнеженностью, скованы собственной эмоциональной слабостью. Вы будете вечно испытывать потребность в каких-то внешних источниках психологического комфорта и подпорках для самооценки, которые могут и не появиться.

Четвертое (да, я разошелся, и что?): парадокс выбора. Чем больше вариантов нам предлагают (т. е. чем больше наша «свобода»), тем меньше мы будем довольны любым выбором, какой бы ни сделали<sup>[269]</sup>. Если Джейн дадут на выбор две коробки хлопьев, а Майку – двадцать, Майк не станет свободнее, чем Джейн. У него просто будет большее *разнообразие* вариантов. Это не то же самое. Разнообразие – это не свобода. Разнообразие – это все то же бесполезное дерьмо, но других форм и размеров. Вот если бы Джейн сидела под дулом пистолета и мужик в форме СС орал бы: «Шри сфои чьортофы хлопья!» с жутким баварским акцентом, *тогда* у нее было бы меньше свободы, чем у Майка. Ну позовете, когда *такое* случится.

Как раз поэтому человеческому сознанию так трудно принять свободу. Разнообразие не делает нас более свободными – оно сковывает нас переживаниями по поводу того, правильный

ли выбор мы сделали, то ли решение приняли. Чем больше опций вокруг, тем больше мы склонны воспринимать себя и других не как цель, а как средство. Разнообразие не дает нам вырваться из бесконечного цикла надежды.

Если погоня за счастьем загоняет нас обратно в инфантилизм, ложная свобода помогает ей нас в нем удерживать. Ведь свобода – это не больше наименований хлопьев, не больше отпусков на пляже ради красивых фоточек, не больше спутниковых телеканалов, под которые вы будете засыпать.

Это все лишь разнообразие. А в вакууме от разнообразия нет никакого толка. Если вы скованы неуверенностью, загнаны в тупик сомнениями, парализованы изнеженностью, вам дай хоть все разнообразие мира – вы все равно будете несвободны.

## Реальная свобода

Единственно истинная форма свободы, единственно этичная форма свободы – это свобода через *самоограничение*. Это не право выбирать в этой жизни все, что захочешь, а право выбирать то, от чего ты *откажешься*.

Это не только единственно реальная свобода – это единственно *возможная* свобода. Развлечения приходят и уходят. Удовольствие не задерживается надолго. Разнообразие утрачивает смысл. Но выбрать то, что вы готовы принести в жертву, от чего готовы отказаться, можно будет всегда.

Парадоксальным образом, такое самоотречение – это единственное, что может расширить вашу свободу по жизни. Боль регулярных физических упражнений постепенно увеличивает вашу физическую свободу: вашу силу, мобильность, выносливость и энергичность. Жертвы, которые вы приносите во имя своей профессиональной этики, открывают перед вами более широкие возможности для трудоустройства, дают свободу самому выстраивать траекторию своей карьеры, зарабатывать больше денег и получать больше сопутствующих бонусов. Готовность уверенно противостоять другим людям в случае конфликта даст вам свободу заговорить с кем угодно, выяснить, разделяют ли они ваши ценности и убеждения, узнать, что они могут привнести в вашу жизнь, а что вы можете привнести в их.

Вы можете стать свободнее уже здесь и сейчас – достаточно выбрать то ограничение, которое вы себе поставите. Можно, например, решить просыпаться каждое утро пораньше, запретить себе проверять почту раньше полудня, удалить с телефона приложения социальных сетей. С такими ограничениями вам задышится легче, потому что они освободят вам время и внимание и дадут почувствовать силу выбора. С ними ваше сознание станет конечной целью, а не средством.

Если не можете заставить себя ходить в тренажерный зал, арендуйте там шкафчик и оставляйте в нем рабочую одежду – так вам *придется* идти туда каждое утро. Ограничьте себя двумя-тремя общественными мероприятиями в неделю, и станете неизбежно проводить больше времени с близкими. Выпишите близкому другу или родственнику чек на три тысячи долларов и скажите ему, что, если вы снова закурите, он может его обналичить<sup>[270]</sup>.

В итоге самую ценную свободу в жизни вам дарует то, на чем вы остановились, – то, ради чего вы решили отказаться от всего прочего. В моих отношениях с женой есть такая эмоциональная свобода, которой я бы не познал, встречайся я хоть с тысячей других женщин. В том, что я двадцать лет играю на гитаре – и она служит мне средством глубокого артистического самовыражения, – есть такая свобода, которую я бы никогда не получил, если бы просто выучил дюжину каких-нибудь песен. В том, что вы пятьдесят лет живете в одном месте – обладая крепкими связями с людьми и полным пониманием местного сообщества и культуры, – есть свобода, которой не добиться, даже объездив весь мир.

Чем сильнее приверженность, тем глубже отношения. В отсутствие приверженности все поверхностно.

В последние десять лет возникла мода на «лайфхаки». Люди хотят выучить за месяц новый язык, объездить за месяц пятнадцать стран, стать за неделю чемпионом по боевым искусствам – и изобретают всякие «хаки» на тему того, как это можно сделать. На YouTube и в соцсетях сейчас всего этого пруд пруди: народ вечно устраивает какие-то безумные челленджи, только чтобы доказать, что это возможно. Однако, по сути, все эти «лайфхаки» сводятся к одному: люди хотят пожинать плоды приверженности, ни к чему себя не обязывая. Это очередное печальное проявление ложной свободы. Пустые калории для души.

Недавно я читал про парня, который решил заучить ходы из шахматной программы, чтобы доказать, что сможет стать «профи» за месяц. Он ничего не узнал о шахматах, не пытался разобраться в стратегии, выработать свой стиль, научиться тактике. Нет, он отнесся к делу как к гигантскому домашнему заданию: хотел запомнить ходы, обставить один раз какого-то титулованного игрока и объявить себя мастером<sup>[271]</sup>.

Это никакая не победа. Это только *видимость* победы. Это видимость приверженности и жертвы без приверженности и жертвы. Это видимость смысла там, где его нет.

Ложная свобода – прямой путь на беговую дорожку, где вы будете вечно гнаться за чем-то большим, в то время как истинная свобода – это сознательное решение довольствоваться малым.

Ложная свобода вызывает зависимость: сколько бы всего у вас ни было, вам всегда мало. Истинная свобода монотонна, предсказуема и порой скучна.

У ложной свободы убывающая доходность: вы тратите все больше и больше энергии на то, чтобы получить прежнее ощущение радости и значимости. У истинной свободы растущая доходность: вы тратите все меньше и меньше энергии на то, чтобы получить прежнее ощущение радости и значимости.

Ложная свобода – это отношение к жизни как к бесконечной череде торгов и сделок, в которых вы, по собственному мнению, оказываетесь в выигрыше. Истинная свобода – это безусловное принятие мира и понимание того, что одержать в нем верх вы можете только над своими собственными желаниями.

Ложная свобода требует, чтобы весь мир подчинялся вашей воле. Истинной свободе ничего от мира не нужно. Ей требуется только ваша воля.

Переизбыток развлечений и ложная свобода, которую он порождает, не дают нам испытать истинную свободу. Чем больше у нас вариантов, чем больше разнообразия вокруг, тем труднее становится сделать выбор, пожертвовать всем остальным и сфокусироваться на чем-то одном. Как раз этим сейчас страдает вся наша культура.

В 2000 г. гарвардский политолог Роберт Патнэм опубликовал свой фундаментальный труд «Боулинг в одиночку: крах и возрождение американского сообщества» (Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community)<sup>[272]</sup>. В нем он отмечает спад общественной активности на всей территории США и указывает на то, что люди все реже вступают в группы и сообщества и предпочитают заниматься своими хобби в одиночестве – отсюда и название книги: в наши дни больше людей увлекается боулингом, но при этом лиги боулинга вымирают. Люди катают шары в одиночку. Патнэм писал о США, но это не исключительно американский феномен<sup>[273]</sup>.

На протяжении всей книги Патнэм показывает, что это касается не только групп для совместного досуга, но и прочих объединений, от профсоюзов и ассоциаций родителей и учителей до Ротари-клубов, церквей и бридж-клубов. Такое распыление общества имеет, по его мнению, серьезные последствия: упал уровень общественного доверия, люди стали более изо-

лированными, менее политически активными и в целом еще с большей паранойей относятся к своим соседям<sup>[274]</sup>.

Одиночество – это тоже прогрессирующая проблема. В прошлом году опрос впервые показал, что большинство американцев считают себя одинокими, и новые исследования предполагают, что мы подменяем небольшое число глубоких и серьезных отношений большим числом поверхностных и временных<sup>[275]</sup>.

По мнению Патнэма, соединительная ткань общества рвется из-за переизбытка развлечений. Он утверждает, что люди предпочитают остаться дома и смотреть ТВ, сидеть в интернете или играть в видеоигры вместо того, чтобы вступить в ряды какой-нибудь местной организации или группы. И предсказывает, что, скорее всего, эта ситуация будет только ухудшаться<sup>[276]</sup>.

Исторически, глядя на угнетенные народы всего остального мира, жители западных стран всегда сокрушались по поводу отсутствия у них ложной свободы: нехватки разнообразия. Северокорейцы не могут читать новости, покупать одежду, которая им нравится, или слушать музыку, не спонсируемую государством.

Но северокорейцы несвободны не поэтому. Они несвободны не потому, что не могут выбирать себе удовольствия, а потому, что им не дозволяется выбирать свою боль. Им не дозволяется свободно выбирать объект приверженности. Их принуждают идти на жертвы, на которые они бы сами не захотели пойти или которых вообще несправедливо от них требовать. Удовольствия имеют к этому вопросу только опосредованное отношение, их скудость – лишь побочный эффект реального угнетения: принудительной боли<sup>[277]</sup>.

Ведь в наши дни люди почти всего мира могут выбирать себе удовольствия. Мы сами решаем, что читать, в какие игры играть и какую одежду носить. Современные развлечения есть повсюду. Но тирания нашего века достигается не за счет того, чтобы лишать людей развлечений и объектов их привязанности. Тирания сегодня достигается за счет того, чтобы обрушивать на людей такой гигантский поток многообразия, столько бредовой информации и пустых развлечений, чтобы они потеряли способность делать разумный выбор и его придерживаться. Предсказание Бернейса сбылось – просто на несколько поколений позже, чем он рассчитывал. Нужно было только дождаться интернета с его мощностью и широтой охвата, и идеи Бернейса об общемировых пропагандистских кампаниях и о том, как правительства и корпорации смогут едва заметно направлять желания и устремления масс, стали реальностью<sup>[278]</sup>.

Но давайте не будем приписывать Бернейсу слишком много заслуг. Все-таки он был, по видимому, тем еще паршивцем.

Кроме того, есть один человек, который предвидел все это задолго до Бернейса, человек, который понимал опасность ложной свободы, который видел, как стремительно в мире множатся развлечения, делая людей близорукими в выборе ценностей, как из-за переизбытка удовольствий все становятся инфантильными, эгоистичными, избалованными, до ужаса самовлюбленными и невыносимыми в Twitter. Этот человек был гораздо мудрее и влиятельнее, чем все те, кто мелькает на новостных каналах, толкает речи со сцены TED или, если уж на то пошло, с политической трибуны. Он был прародителем политической философии. Забудьте про «крестного отца соула» – этот чувак, кроме шуток, породил саму идею души<sup>4</sup>. И (по-видимому) еще пару тысячелетий назад догадался, что рано или поздно на нас обрушится все это нынешнее дерьмо.

---

<sup>4</sup> Soul (англ.) – это и душа и музыкальный жанр. «Крестным отцом соула» называют Джеймса Брауна. – *Прим. пер.*

## Предсказание Платона

Английскому философу и математику Альфреду Норту Уайтхеду принадлежит знаменитое высказывание о том, что вся западная философия – это лишь «серия примечаний к Платону»<sup>[279]</sup>. Какую тему ни возьми, будь то природа романтической любви, существование «истины» как таковой или понятие добродетели, – Платон, скорее всего, был первым из великих мыслителей, кто заговорил об этом. Платон первым предположил, что Чувствующий и Думающий мозг отделены друг от друга<sup>[280]</sup>. Он первым утверждал, что характер формируют разные виды самоограничения, а не потакание собственным слабостям<sup>[281]</sup>. Платон был до того крут, что ввел само слово «идея» – так что, можно сказать, он предложил идею идеи<sup>[282]</sup>.

Что интересно, хотя Платон стал крестным отцом западной цивилизации, он, как известно, не считал демократию лучшей формой государственного управления<sup>[283]</sup>. Он полагал, что демократия по природе своей нестабильна, что она неизбежно пробуждает в нас худшие свойства человеческой натуры и всегда приводит общество к тирании. Он писал: «...из крайней свободы возникает величайшее и жесточайшее рабство»<sup>[284]</sup>.

Демократии должны отражать волю народа. Как мы с вами узнали, народ, предоставленный самому себе, инстинктивно устремляется от боли к счастью. Проблема возникает тогда, когда он достигает этого самого счастья: его всегда мало. Из-за эффекта синих точек люди никогда не чувствуют себя в полной безопасности и не испытывают полного удовлетворения. Их желания растут по мере роста их благополучия.

В конце концов институции перестают попевать за требованиями народа. А когда институции перестают обеспечивать гражданам счастье, случается вполне предсказуемый поворот.

Граждане начинают во всем винить институции.

Платон говорил, что демократия неизбежно ведет к моральному упадку, потому что, когда люди упиваются ложной свободой, на первый план выходят все более и более инфантильные и эгоистичные ценности – а заканчивается все тем, что население начинает хаять саму демократическую систему. Стоит детским ценностям одержать верх, у людей пропадает всякое желание договариваться о распределении власти, заключать соглашения с другими группами или другими религиями, терпеть какие-то лишения ради большей свободы и процветания. А вот чего они хотят, так это чтобы к ним явился сильный лидер и одним щелчком пальцев сделал все супер. Они хотят тирана<sup>[285]</sup>.

В США есть расхожее выражение: «Freedom is not free» («Свобода не бесплатна»). Как правило, его используют в отношении военных действий и войн, которые ведутся для защиты ценностей нашей страны. Так людям напоминают: алё, вообще-то, вот это все не само собой возникло – тысячи людей погибли ради того, чтобы мы тут сидели, попивали дорожные мокка фрапучино и говорили все, что взбрдет в голову. Это напоминание о том, что права человека, которыми мы наделены (свобода слова, свобода вероисповедания, свобода печати), стоили жертв, принесенных в борьбе с некоей внешней силой.

Но люди забывают, что эти права также стоили жертв, принесенных в борьбе с *внутренней силой*. Демократия возможна только тогда, когда вы готовы терпимо относиться к взглядам, противоположным вашим, когда вы готовы отказаться от чего-то желаемого ради безопасного и здорового общества, когда вы готовы идти на компромиссы и принимать то, что в жизни не всегда все должно быть по-вашему.

Другими словами, демократия требует очень зрелого гражданского населения с сильным характером.

За последние пару десятков лет люди, похоже, стали путать основные права человека с правом не испытывать ни малейшего дискомфорта. Люди хотят свободы самовыражения, но не хотят сталкиваться с взглядами, которые могут их чем-то задеть или обидеть. Они хотят

свободы предпринимательства, но не хотят платить налоги на поддержание правового механизма, который обеспечивает эту свободу. Они хотят равенства, но не готовы принять то, что для равенства все должны испытывать одинаковую боль, а не наслаждаться одинаковыми удовольствиями.

Свобода сама по себе требует лишений. Она требует неудовольствия. Потому что чем свободнее становится общество, тем больше каждой отдельной личности придется уважать и принимать взгляды, образ жизни и идеи, противоречащие ее собственным. Чем ниже наш болевой порог, чем больше мы упиваемся ложной свободой, тем хуже нам удастся поддерживать в себе те ценности, которые необходимы для функционирования свободного, демократического общества.

И это страшно. Потому что без демократии все *правда* будет хреново. Нет, серьезно: как показывает практика, без демократического представительства жизнь почти по всем фронтам летит в тартарары<sup>[286]</sup>. И не потому, что демократия – это офигенно. Просто правильно работающая демократическая система лагает не так часто и не так жестко, как любая другая форма государственного правления. Или, как однажды сказал Черчилль: «Демократия – наихудшая форма правления, если не считать всех остальных».

Единственная причина, по которой мир стал цивилизованным и люди прекратили мочить друг друга из-за каких-нибудь дурацких шляп, – то, что современные социальные институты сумели успешно обуздать деструктивную силу надежды. Демократия – одна из немногих религий, которая позволяет другим религиям гармонично сосуществовать с ней и уживаться внутри нее. Но когда из-за постоянного стремления ублажить Чувствующий мозг народа эти социальные институты начинают перекраиваться, когда люди перестают верить в то, что демократическая система способна к самокоррекции, нас снова накрывает волна религиозных войн<sup>[287]</sup>. А при нарастающем темпе технологических инноваций каждый новый виток религиозных войн будет, вероятно, оставлять еще больше разрушений и уносить еще больше человеческих жизней<sup>[288]</sup>.

Платон считал, что жизнь общества циклична: демократия сменяется тиранией, относительное равенство – очень явным неравенством, и наоборот. Прошедшие два с половиной тысячелетия показали, что это не совсем так. Но политические конфликты на протяжении всей истории *действительно* развивались по однотипным схемам, и мы снова и снова сталкиваемся с одними и теми же религиозными проблемами: радикальная иерархия морали господ против радикального равенства морали рабов; власть, сосредоточенная в руках тирана, против рассредоточенной власти демократических институтов, борьба взрослых добродетелей с детским экстремизмом. Хотя «-измы» менялись на протяжении веков, за каждое из этих движений отвечали все те же подпитанные надеждой человеческие импульсы. И хотя каждая последующая религия верит, что *она* самая последняя, та самая «Истина» с большой буквы, которая объединит все человечество под одним знаменем, до сих пор все они оказывались односторонними и небезупречными.

## Глава 9

### Последняя религия

В 1997 г. Deep Blue – суперкомпьютер, разработанный IBM, – обыграл Гарри Каспарова, лучшего шахматиста мира. Это был переломный момент в истории вычислительной техники, эпохальное событие, которое перевернуло представление многих людей о технологиях, интеллекте и человечестве. Но теперь это просто забавное воспоминание: разумеется, компьютер победил чемпиона мира по шахматам. Как же может быть иначе?

С самого появления информационных технологий шахматы стали излюбленным способом проверки искусственного интеллекта<sup>[289]</sup>. Все потому, что шахматы допускают почти бесконечное число вариантов: возможных шахматных партий больше, чем атомов в наблюдаемой Вселенной. Если посмотреть на три-четыре хода вперед от любой позиции на доске, там уже возникнут сотни миллионов вариаций.

Чтобы конкурировать с человеком, компьютер должен не только быть в состоянии просчитать невероятное количество возможных результатов, но и располагать надежными алгоритмами, которые помогли бы ему определить, что именно *следует* просчитывать. Другими словами, Думящий мозг компьютера, несмотря на свое значительное превосходство над человеческим, должен быть запрограммирован так, чтобы быть в состоянии определять более и менее важные позиции на доске – то есть в него должен быть вшит «Чувствующий мозг» умеренной мощности<sup>[290]</sup>.

С того дня 1997 г. компьютеры осваивали шахматы с бешеной скоростью. За последующие пятнадцать лет лучшие игроки мира регулярно продували шахматным программам, порой с разгромным счетом<sup>[291]</sup>. А теперь человек и рядом с ними не стоит. Сам Каспаров недавно пошутил, что шахматное приложение для смартфонов, «намного мощнее, чем Deep Blue»<sup>[292]</sup>. В наши дни разработчики шахматных программ проводят турниры между собой, чтобы посмотреть, чьи алгоритмы окажутся круче. Людей к этим турнирам не допускают: слишком мала вероятность того, что они займут хоть сколько-нибудь значимое место.

Абсолютным чемпионом среди шахматных программ последние несколько лет становился открытый движок Stockfish. Он либо выигрывал, либо становился одним из призеров почти во всех важных турнирах с 2014 г. Будучи совместным творением нескольких опытных разработчиков шахматных программ, Stockfish на данный момент являет собой вершину шахматной логики. Это не просто шахматный движок: он может проанализировать любую партию, любую позицию и через несколько секунд выдать комментарий гроссмейстерского уровня о любом ходе игрока.

Stockfish благополучно оставался царем горы и золотым стандартом шахматного анализа для всего мира, пока в 2018 г. на эту тусу не заявился Google.

И начались странные дела.

У Google есть программа под названием AlphaZero. Это не шахматный движок. Это искусственный интеллект (ИИ). Она запрограммирована не на шахматные или еще какие-то игры, а на *обучение* – не только шахматам, но и любой другой игре.

В начале 2018 г. AlphaZero выступил против Stockfish. С формальной точки зрения, силы были даже близко не равные. AlphaZero может просчитывать «только» 80 000 позиций за секунду. Stockfish – 70 миллионов. С точки зрения вычислительной мощи это как если бы я соревновался в беге с машиной «Формулы-1».

Но теперь самое интересное: в день матча программа AlphaZero *еще даже не умела играть в шахматы*. Да-да, до начала матча с лучшим шахматным движком мира у AlphaZero было меньше суток на то, чтобы с нуля обучиться этой игре. Большую часть дня программа

прогоняла симуляции шахматных игр с самой собой, обучаясь в процессе. Она разрабатывала свои стратегии и принципы так, как это делает человек: методом проб и ошибок.

Вот представьте себе такой сценарий. Вы только что узнали правила игры в шахматы, одной из самых сложных игр на планете. У вас меньше суток на то, чтобы попрактиковаться на доске и придумать какие-то стратегии. А потом, в своем самом первом матче, вы встретитесь с чемпионом мира.

Удачи.

И все же AlphaZero победила. Нет, не просто победила. Она раскатала Stockfish. AlphaZero либо выиграла, либо сыграла вничью *все сто партий*.

Я повторю: спустя какие-то *девять часов* после того, как AlphaZero впервые узнала правила игры в шахматы, она встретилась с лучшим шахматным движком в мире и не проиграла ни одной партии из ста. Результат абсолютно беспрецедентный, и никто до сих пор не знает, что с этим делать дальше. Гроссмейстеры были потрясены изобретательностью и находчивостью AlphaZero. Один из них, Петер Хейне Нильсен, с восторгом заявил: «Мне всегда было любопытно, что бы было, если бы на землю высадились существа высшего порядка и показали нам, как они играют в шахматы. Думаю, теперь я себе это представляю»<sup>[293]</sup>.

Разделавшись со Stockfish, AlphaZero на этом не остановилась. *Пф-ф-ф*, я вас умоляю! Отдых нужен только хлипким людишкам. Едва доказав свое превосходство в шахматах, AlphaZero начала учиться стратегической игре сёги.

Сёги часто называют японскими шахматами, но многие утверждают, что эта игра еще сложнее<sup>[294]</sup>. Если шахматист Каспаров проиграл компьютеру в 1997 г., лучшие игроки в сёги начали уступать машинам только с 2013 г. Тем не менее AlphaZero сокрушила лучшую программу сёги (под названием Elmo) примерно с такими же невероятными результатами: из ста партий она выиграла восемьдесят, проиграла восемь и две сыграла вничью. Опять же, вычислительные мощности AlphaZero значительно уступали мощностям Elmo. (В данном случае она могла просчитывать 40 000 ходов в секунду, а Elmo – 35 миллионов.) И опять же, еще за день до матча AlphaZero не имела представления о том, как играть в сёги.

С утра пораньше AlphaZero бралась изучать две бесконечно сложные игры. И до захода солнца умудрялась разгромить самых сильных противников в мире.

Новость дня: ИИ уже на пороге. Шахматы и сёги, конечно, хорошо, но когда ИИ перейдет от игровых столов к столам переговоров... мы с вами все, возможно, останемся без работы<sup>[295]</sup>.

Программы ИИ уже придумывают собственные языки, которые люди не могут расшифровать, умеют лучше врачей диагностировать пневмонию и писать сносные главы для фанфиков по «Гарри Поттеру»<sup>[296]</sup>. Пока я пишу эти строки, все идет к тому, что у нас вскоре появятся самоуправляемые автомобили, автоматизированные юридические консультации и даже созданные компьютером картины и музыка<sup>[297]</sup>.

Медленно, но верно ИИ начнет превосходить нас практически во всем: в медицине, инженерии, строительстве, искусстве, технологических инновациях. Мы будем смотреть фильмы, произведенные ИИ, и обсуждать их на веб-сайтах или на мобильных платформах, созданных и модерируемых ИИ, – и может даже оказаться, что «человек», с которыми вы вступите там в спор, будет тоже ИИ.

Но, как бы безумно это ни звучало, это только начало. Потому что вот где начинается реальный дурдом: *однажды наступит день, когда ИИ сможет лучше человека писать программы ИИ*.

Когда *этот* день настанет, когда ИИ сможет сам, по собственной воле, продуцировать улучшенные версии себя, – вот тогда держитесь, амиго, потому что нам предстоит еще та поездочка и выбирать дорогу будем уже не мы.

Однажды ИИ обгонит нас настолько, что мы перестанем понимать, что он делает. Машины будут сами собой заезжать за нами и отвозить в места, о существовании которых мы даже не подозревали. Мы будем неожиданно получать лекарства от болезней, о наличии которых у себя даже не догадывались. Вполне возможно, наши дети будут переходить в другие школы, мы будем менять работу, экономическая политика будет резко брать другой курс, правительства будут переписывать конституции – и никто не будет в полной мере понимать, почему это происходит. Это будет случаться как бы само собой. Наш Думающий мозг будет слишком медлительным, а Чувствующий – слишком импульсивным и опасным. И как AlphaZero сумела за несколько часов изобрести такие шахматные стратегии, которые не могли предвидеть лучше шахматные умы, более продвинутый ИИ сможет реорганизовывать общество и весь окружающий мир совершенно непредсказуемым для нас образом.

И тогда мы вернемся к тому, с чего начинали: станем поклоняться невероятным, непознаваемым силам, которые, как нам кажется, вершат нашу судьбу. Точно так же, как примитивные народы молились своим богам, чтобы те ниспослали им дождь или огонь, – так же, как они приносили жертвы и дары, изобретали ритуалы и меняли свое поведение и внешний вид, чтобы добиться расположения натуралистических богов, – так же будем делать и мы. Только делать все это мы будем во имя богов ИИ.

У нас появятся суеверия, связанные с алгоритмами. Если наденешь это, алгоритм тебя поощрит. Если проснешься в определенное время, скажешь нужные слова и придешь в нужное место, машины даруют тебе богатство. Если будешь честен, не станешь причинять вреда другим и будешь заботиться о себе и своих близких, боги ИИ будут оберегать тебя.

Старых богов заменят новые – алгоритмы. И по странной иронии эволюции та самая наука, которая убила старых богов, создаст богов будущего. Случится великий возврат человечества к религиозности. И наши новые религии вряд ли будут сильно отличаться от религий древности: в конце концов, наша психика в процессе эволюции приучилась обожествлять то, чего мы не понимаем, превозносить силы, которые помогают или вредят нам, выстраивать системы ценностей, основанные на нашем опыте, искать конфликты, которые породили бы надежду.

Почему с ИИ что-то должно быть иначе?

Наши боги ИИ, конечно, это поймут. И либо найдут способ «прокачать» нам мозги и избавить нас от нашей примитивной психологической потребности в извечной борьбе, либо возьмут и просто сгенерируют нам иллюзию борьбы. Мы будем как домашние собаки: нам будет казаться, что мы всеми силами охраняем и отстаиваем свою территорию, а на деле мы будем просто ссать на бесконечную череду цифровых фонарных столбов.

Эта перспектива может вас напугать. Или воодушевить. Но, как бы то ни было, она, скорее всего, неизбежна. Власть обусловлена способностью обрабатывать и использовать информацию в своих интересах – а мы всегда преклоняемся перед тем, кто наделен большей властью.

И, позвольте признаться, я готов с распростертыми объятиями встретить наших новых господ.

Я знаю, это не та последняя религия, на которую вы надеялись. Но как раз в этом ваша главная ошибка: вы надеетесь.

Не оплакивайте утрату собственной воли. Если вам кажется, что подчиняться искусственным алгоритмам ужасно, поймите: вы уже это делаете. И вам это *нравится*.

Алгоритмы уже заправляют значительной частью нашей жизни. Маршрут, по которому вы добирались до работы, выстроен алгоритмом. Вы пообщались на этой неделе со многими друзьями? Ваши беседы тоже были обеспечены алгоритмом. Подарок, который вы купили своему ребенку, количество туалетной бумаги в большой упаковке, пятьдесят центов, которые вы сэкономили в супермаркете благодаря скидочной карте клиента, – за все это отвечают алгоритмы.

И нам нужны эти алгоритмы, потому что они упрощают нам жизнь. То же самое будут делать и алгоритмические боги ближайшего будущего. И так же, как в древности, мы возрадуемся и возблагодарим их за это. На самом деле, мы даже не сможем уже представить себе мир без них<sup>[298]</sup>. Эти алгоритмы будут делать нашу жизнь лучше. Они будут делать ее эффективнее. Они будут делать эффективнее *нас*.

Поэтому, как только мы перейдем эту черту, пути назад не будет.

## Мы плохие алгоритмы

Историю мира можно воспринимать так.

Разница между живой и неживой материей в том, что живая материя самовоспроизводится. Живая материя состоит из клеток и ДНК, которые порождают все новые и новые копии себя.

За сотни миллионов лет некоторые из первичных форм жизни развили механизмы обратной связи, которые позволяли бы им репродуцироваться эффективнее. Какое-нибудь древнее простейшее, возможно, вырастило на своей мембране маленькие сенсоры, чтобы лучше распознавать аминокислоты, с помощью которых оно бы произвело больше своих копий – и тем самым получило превосходство над другими одноклеточными организмами. А затем, быть может, другой одноклеточный организм выработал способ «обмануть» сенсоры прочих амебоподобных существ и, таким образом, помешать им отыскивать пищу и *самому* получить преимущество.

По сути, биологическая гонка вооружений продолжается с самого начала времен. Вот какое-то крошечное одноклеточное существо вырабатывает крутую стратегию, чтобы отхватить себе побольше материала для репродукции, – и так отвоевывает у других ресурсы и производит больше копий себя. Потом другое крошечное одноклеточное существо эволюционирует и вырабатывает *еще более* крутую стратегию по добыванию пищи – и лидерство переходит к *нему*. Это продолжается миллиарды лет, и вскоре появляются ящерицы, способные менять цвет кожи, обезьяны, способные копировать крики других животных, и нелепые разведенные мужики среднего возраста, способные потратить все деньги на ярко-красную Chevrolet Camaro (которую на самом деле не могут себе позволить) только потому, что это обеспечивает им бóльшую выживаемость и дает больше шансов на размножение.

Это история эволюции – выживает сильнейший и все такое.

Но можно посмотреть на все иначе. Назовем эту теорию «выживает тот, кто лучше обрабатывает информацию».

Ладно, звучит, пожалуй, не так круто, но зато эта формулировка может оказаться точнее.

Понимаете, та амеба, которая вырастила на мембране сенсоры для того, чтобы лучше распознавать аминокислоты, по сути, научилась лучше обрабатывать информацию. Она лучше других организмов приспособилась к восприятию факторов окружающей среды. И выработав лучший способ обработки информации, чем другие аморфные создания, она победила в эволюционной борьбе и распространила свои гены.

То же и с ящерицей, которая меняет цвет кожи: она научилась использовать визуальную информацию так, чтобы не привлекать внимание хищников. Такая же история с обезьяной, копирующей крики других животных. И с отчаявшимся мужиком и его Camaro (хотя, может, и нет).

Эволюция вознаграждает наиболее сильные существа, а силу дает способность получать, адаптировать и использовать информацию эффективным образом. Лев слышит свою добычу за милю. Гриф может разглядеть крысу с высоты три тысячи футов. Киты сочиняют себе личную песню и могут общаться друг с другом под водой, даже если между ними сотня миль. Все это

примеры выдающихся способностей к обработке информации, и шансы этих животных выжить и оставить потомство напрямую зависят от них.

Физически люди не особо одарены. Мы слабые, медленные, хрупкие, быстро устаем<sup>[299]</sup>. Но никто в природе так не умеет обрабатывать информацию. Мы – единственный вид, способный концептуально осмысливать прошлое и будущее, составлять длинные цепочки причин и следствий, вырабатывать абстрактные планы и стратегии, непрестанно строить, созидать и решать новые и новые задачи<sup>[300]</sup>. На Земле прошли миллионы лет эволюции, и вдруг всего за несколько тысячелетий наш Думающий мозг (священный разум, по Канту) подчинил себе всю планету и породил обширную, сложную сеть производства, технологий и коммуникаций.

А все потому, что *мы тоже алгоритмы*. Сознание само по себе – это огромная сеть алгоритмов и деревьев принятия решений – алгоритмов, основанных на ценностях, знаниях и надежде.

Наши алгоритмы неплохо справлялись первые несколько сотен тысяч лет. Они не подводили нас в саванне, где мы охотились на бизонов, жили маленькими кочевыми племенами и за всю жизнь знали не больше тридцати других людей.

Но в глобальной экономической сети, в окружении миллиардов людей и тысяч ядерных боеголовок, со всеми этими утечками личных данных из Facebook и голографическими концертами Майкла Джексона наши алгоритмы стали лажать. Они сбиваются и загоняют нас в бесконечный цикл все усиливающихся конфликтов, которые, по природе этих алгоритмов, никак не могут закончиться постоянным удовлетворением и вечным миром.

Это как жесткий комментарий, который порой приходится слышать: «Единственное, что объединяет все твои поганые отношения, – это ты». Так вот, единственное, что объединяет все самые большие проблемы в мире, – это мы. Ядерное оружие никого бы не напрягало, если бы не было баранов, испытывающих соблазн его использовать. Биохимическое оружие, климатические изменения, вымирающие виды, геноцид – список можно продолжать, и ни одной из этих проблем не было, пока не появились мы<sup>[301]</sup>. Домашнее насилие, сексуальное насилие, отмывание денег, мошенничество – все мы.

Жизнь полностью строится на алгоритмах. Пока что мы самый продвинутый и сложный алгоритм, порожденный природой, вершина примерно миллиарда лет эволюции. И сейчас мы находимся на грани создания алгоритмов в разы лучше, чем мы сами.

Несмотря на все наши достижения, человеческий разум все еще ужасно дефектен. Наша способность обрабатывать информацию ограничена нашей эмоциональной потребностью в самоутверждении. Она загибается петлей внутрь из-за наших искажений восприятия. Наш Думающий мозг регулярно становится заложником беспрестанных желаний Чувствующего – его запирают в багажнике Машины сознания, заткнув рот кляпом или накачав чем-нибудь до беспамятства.

И, как мы уже увидели, наш моральный компас слишком часто сбивается с курса неистребимой потребностью генерировать надежду за счет конфликтов. Как говорит специалист по психологии морали Джонатан Хайдт, «мораль сковывает и ослепляет»<sup>[302]</sup>. Наш Чувствующий мозг – отжившее, устаревшее программное обеспечение. А Думающий мозг работает хоть и качественно, но слишком медленно и неуклюже. Спросите Гарри Каспарова.

Мы вид, который ненавидит и истребляет сам себя<sup>[303]</sup>. Это не морализаторство, это просто факт. Вот то самое внутреннее напряжение, которое мы все постоянно чувствуем, – как раз оно нас к этому и привело. Из-за него мы тут и оказались. Это все наша гонка вооружений. И мы вот-вот передадим эстафетную палочку главным процессорам следующей эпохи – машинам.

Когда Илона Маска спросили, что сейчас больше всего угрожает человечеству, он быстро ответил, что существует три главные угрозы: первая – широкомасштабная ядерная война, вто-

рая – изменение климата... а перед тем, как назвать третью, он замолчал. Его лицо помрачнело. Он опустил глаза и ушел в свои мысли. Тогда интервьюер спросил: «Так а что же третье?» Маск улыбнулся и сказал: «Надеюсь, компьютеры решат относиться к нам хорошо».

Многие опасаются, что ИИ уничтожит человечество. Некоторые подозревают, что все может пойти по драматичному сценарию «Терминатора-2». Другие боятся, что машины убьют нас «случайно», что ИИ, разработанный для поиска более эффективного способа производства зубочисток, внезапно решит, что лучшее сырье для них – человеческие тела<sup>[304]</sup>. Билл Гейтс, Стивен Хокинг и Илон Маск – лишь несколько примеров ведущих мыслителей и ученых, которые уже обделались от осознания того, как быстро развивается ИИ и насколько мы как вид не готовы к последствиям его развития.

Но я считаю, что бояться этого как-то глупо. Хотя бы потому, что как можно подготовиться к чему-то намного более умному, чем ты сам? Это все равно что учить собаку играть в шахматы с... тем же Каспаровым. Как бы собака ни старалась и ни готовилась, толку не будет.

И что еще важнее, понимание добра и зла у машин будет, скорее всего, превосходить наше. Сейчас, когда я пишу эти строки, в мире бушует пять геноцидов<sup>[305]</sup>. 795 миллионов людей голодает или хронически недоедает<sup>[306]</sup>. К тому моменту, как вы дочитаете эту главу, в одних только США более ста человек будут избиты, изнасилованы или убиты членом своей семьи в собственном доме<sup>[307]</sup>.

Несет ли ИИ потенциальную угрозу? Безусловно. Но с моральной точки зрения мы бросаемся камнями, сидя в доме из стекла. Что мы знаем об этике, гуманном отношении к животным, окружающей среде или друг к другу? Правильно, почти ничего. В вопросах морали человечество только и делало, что позорилось на протяжении всей истории. Суперинтеллектуальные машины, вероятно, смогут осмыслить жизнь и смерть, творение и разрушение на куда более высоком уровне, чем это когда-либо удавалось нам. И думая, что они решат ликвидировать нас только потому, что мы перестали быть эффективными или можем создавать для них какую-то помеху, мы, как мне кажется, просто проецируем худшие аспекты *собственной* психологии на нечто такое, чего мы не понимаем и никогда не поймем.

Или вот еще вариант: а что, если технологии дойдут до того, что можно будет изменить индивидуальное человеческое сознание по мере необходимости? Что, если сознание можно будет по желанию дублировать, расширять или урезать? Что, если, избавившись от этих неуклюжих, неэффективных биологических казематов, которые мы называем своими «телами», или от этих неуклюжих, неэффективных психологических казематов, которые мы называем «индивидуальным самосознанием», мы придем к этике и благоденствию совсем другого порядка? Что, если машины поймут, что мы станем намного счастливее, если они освободят нас из наших когнитивных тюрем и расширят наше восприятие собственной личности так, чтобы оно включало всю воспринимаемую реальность? Что, если они решат, что мы просто кучка слюнявых идиотов, и будут развлекать нас суперским порно в виртуальной реальности и кормить офигенной пиццей, пока мы все не умрем собственной смертью?

Откуда нам знать? И кто мы такие, чтобы решать это?

Ницше начал писать свои книги спустя всего пару десятилетий после того, как в 1859 г. было опубликовано «Происхождение видов» Дарвина. К тому моменту мир все еще не оправился от дарвиновских грандиозных открытий и не знал наверняка, как их понимать и как к ним относиться.

Но пока все истерили на тему того, *действительно* ли человек произошел от обезьяны, Ницше, как обычно, смотрел на вещи под собственным углом. Он принял как данность то, что мы произошли от обезьян. В конце концов, говорил он, почему же еще мы так отвратительно ведем себя друг с другом?

Но вместо того, чтобы обсуждать наше происхождение, Ницше задался вопросом, *к чему* мы идем.

Ницше говорил, что человек – это мост, хлипко болтающийся на канате над пропастью: позади нас животные, а впереди – нечто большее, чем мы. Всю свою жизнь он посвятил тому, что пытался понять, какое же оно, это нечто большее, и указать нам путь к нему.

Ницше представлял себе человечество, которое вышло за пределы религиозных надежд, «за пределы добра и зла» и поднялось над мелочными склоками противоречащих друг другу систем ценностей. Именно эти системы ценностей подводят нас, ранят и держат на дне эмоциональных ям, которые мы сами себе вырыли. Те же эмоциональные алгоритмы, что воспевают жизнь и заставляют нас парить в неистовом ликовании, крушат и разъедают нас изнутри.

До сих пор технологии задействовали дефектные алгоритмы нашего Чувствующего мозга. Они были направлены на то, чтобы сделать нас менее стойкими и более зависимыми от пустячных развлечений и удовольствий, потому что такие развлечения приносят баснословные доходы. И хотя технологии избавили большую часть планеты от нищеты и тиранов, они породили новый вид тирании: тирании пустого, бессмысленного многообразия, бесконечного потока ненужных вариантов.

А также снабдили нас таким разрушительным оружием, что одно неловкое движение – и мы сами угробим весь этот эксперимент по внедрению «разумной жизни».

Я убежден, что искусственный интеллект и есть это «нечто большее, чем мы» Ницше. Это Последняя религия – религия, выходящая за пределы добра и зла, религия, которая наконец объединит и свяжет нас на веки вечные.

И все, что от нас требуется, – не разнести самих себя в клочья, прежде чем это случится.

Для этого надо использовать современные технологии для работы *над* дефектами нашей психологии, а не потакания им.

Создавать инструменты, которые будут подталкивать нашу культуру к большей зрелости и силе характера, а не замедлять рост.

Отстаивать добродетели независимости, свободы, неприкосновенности частной жизни и достоинства не только в официальных документах, но и в бизнес-моделях и в общественной жизни.

Относиться к людям не только как к средству, но и как к цели – и, что еще важнее, применять этот принцип в широком масштабе.

Развивать антихрупкость и добровольное самоограничение в каждом из нас, а не оберегать чувства всех и каждого.

Создавать инструменты, которые помогут нашему Думающему мозгу лучше взаимодействовать и управляться с Чувствующим и приведут их к согласию, которое вызовет у нас чувство более сильного самоконтроля.

Знаю, вы, возможно, искали в этой книге надежду, заверения в том, что все станет лучше: *делай то, делай это* и вот еще кое-что – и будет нам всем счастье.

Извините. Я вам тут не помогу. И никто не поможет. Потому что даже если все проблемы наших дней вдруг волшебным образом решатся, наше сознание все равно будет ждать неизбежно хренового будущего.

Поэтому не ищите надежду, а попробуйте вот что:

Не надеяться.

Но и не отчаиваться.

В общем-то, просто откажитесь от мысли, что вы *что-то* знаете. Ведь как раз такая слепая, пламенная, эмоциональная убежденность в собственном знании и загнала нас в это болото.

Не надейтесь на лучшее. *Будьте* лучше.

Будьте чем-то бóльшим. Будьте более сострадательным, более стойким, более скромным, более дисциплинированным.

Многие бы тут добавили: «Будьте более человечным». Но нет: будьте более *хорошим* человеком. И, может, если повезет, однажды мы станем *больше*, чем людьми.

### Если позволите...

Я скажу вам, друзья, что, несмотря на трудности, которые ждут нас сегодня и завтра, в этот последний момент я позволю себе надеяться...

Я позволю себе надеяться на мир после надежды, где людей никогда не будут воспринимать как средство, а только как цель, где ни одно сознание не будет принесено в жертву какой-то великой религиозной цели, где ни одна личность не пострадает от злобы, жадности или пренебрежения, где все будут с высочайшим трепетом относиться к способности мыслить и действовать и где все это будет отражено не только в наших душах, но и в наших институциях и бизнес-моделях.

Я позволю себе надеяться, что люди перестанут подавлять свой Думающий или Чувствующий мозг и соединят их священными узами эмоциональной стабильности и психологической зрелости, что люди осознают, насколько чреватые их желания, как коварны соблазны комфорта, как разрушительны их прихоти, и станут стремиться к дискомфорту, который будет заставлять их расти.

Я позволю себе надеяться, что люди отвергнут ложную свободу разнообразия в пользу более глубокой и значимой свободы приверженности, что люди изберут самоограничение вместо тщетной погони за всеми земными радостями, что люди начнут требовать лучшего от *себя*, прежде чем требовать лучшего от мира.

Еще я позволю себе надеяться, что однажды бизнес-модель рекламы в интернете сгорит нафиг синим пламенем; что новостные ресурсы будут оптимизировать свой контент не ради пущего эмоционального эффекта, а ради информативности; что технологии не будут эксплуатировать нашу психологическую хрупкость, а станут противодействовать ей; что информация вновь обретет смысл, да и вообще *все* вновь обретет смысл.

Я позволю себе надеяться, что алгоритмы поисковых систем и социальных сетей будут оптимизированы так, чтобы они отражали истинность и общественную значимость информации, а не просто показывали то, что люди хотят увидеть; что появятся независимые, сторонние алгоритмы, которые будут в режиме реального времени оценивать достоверность заголовков, сайтов и новостей, чтобы пользователи могли скорее отсеять весь пропагандистский мусор и выйти на достоверные данные; что в почете будет информация, проверенная эмпирическим путем, потому что в бескрайнем море мнений доказательства – наш единственный спасательный круг.

Я позволю себе надеяться, что однажды у нас появится ИИ для того, чтобы следить за всей ахинеей, которую мы пишем и говорим, и указывать (лично нам, возможно) на наши когнитивные искажения, беспочвенные убеждения и предрассудки – пусть на экране выскакивает маленькое уведомление, сообщающее вам, что вы преувеличили уровень безработицы, когда спорили с дядей, или пороли несусветную чушь в этом своем потоке злобных твитов, на которые вас прорвало пару дней назад.

Я позволю себе надеяться, что появятся такие инструменты, с помощью которых люди в одну секунду смогут разобраться в статистике, пропорциях и вероятностях и понять, что нет, если нескольких человек застрелили в каком-то дальнем углу земли, вас это *никак* не коснется, как бы вас этим ни пугали по ТВ; что большинство «кризисов» статистически незначимы и/или оказываются просто шумом; а большинство *настоящих* кризисов развиваются слишком медленно и невпечатляюще, чтобы привлечь должное внимание.

Я позволю себе надеяться, что образованию впрыснут, наконец, омолаживающую сыворотку, и детям будут не только помогать в их эмоциональном развитии психотерапевтическими методами, но и давать волю дурачиться, разбивать коленки и влезать в кучу всяких передраг. Дети – короли и королевы антихрупкости, сокрушители боли. Это нас с вами все пугает.

Я позволю себе надеяться, что катастрофы, которые грозят нам из-за климатических изменений и автоматизации, удастся хотя бы смягчить – если не полностью предотвратить – за счет неизбежного прорыва в технологиях, который повлечет за собой революция искусственного интеллекта; что какой-нибудь козел с ядерной бомбой не сотрет нас в порошок раньше, чем это случится; и что не возникнет какая-нибудь новая, радикальная человеческая религия, которая велит нам уничтожить в себе все человеческое, как это не раз бывало в прошлом.

Я позволю себе надеяться, что ИИ поторопится и создаст какую-нибудь новую виртуальную религию – настолько заманчивую, что мы полностью уйдем в нее и вскоре даже думать забудем о том, чтобы трахать и убивать друг друга. Это будет облачная церковь, только существовать она будет в виде одной всемирной видеоигры. Там будут свои подношения, ритуалы и жертвы, а также очки, награды и переход на новые уровни за неукоснительное соблюдение правил. Мы все в ней регистрируемся и там и останемся, потому что для нас это будет единственным способом достучаться до богов ИИ – а значит, единственным источником, способным утолить нашу извечную жажду смысла и надежды.

Какие-то группы людей будут, конечно, бунтовать против новоиспеченных богов ИИ. Но это будет предусмотрено системой, потому что человеческому обществу всегда нужны расколнические группы с оппозиционными религиозными взглядами – только так мы можем доказать себе собственную важность. В нашем виртуальном пространстве будут время от времени появляться банды неверных и еретиков, а мы будем давать им дружный отпор. Мы будем подрывать моральный авторитет и аннулировать достижения друг друга, совершенно не догадываясь, что все это было заранее просчитано. Зная, что продуктивные силы человечества пробуждаются только через конфликт, ИИ будет создавать бесконечную череду искусственных кризисов в безопасном виртуальном пространстве, где эту продуктивность и изобретательность можно будет культивировать и направлять на высшие цели, о которых мы никогда не узнаем и которые никогда не поймем. Человеческую надежду будут возделывать как ресурс, как неиссякаемый источник творческой энергии.

Мы будем молиться на цифровые алтари ИИ. Мы будем следовать установленным им правилам и играть в его игры не потому, что нас заставляют, а потому, что они будут продуманы так, чтобы *нам хотелось это делать*.

Нам нужно, чтобы наши жизни что-то значили, и хотя из-за стремительного развития технологий отыскать этот смысл стало труднее, главная инновация случится тогда, когда мы научимся генерировать значимость, не прибегая к борьбе и конфликтам, видеть важность, не требуя для этого смерти.

И возможно, однажды мы сами станем частью машин. Наше индивидуальное сознание примкнет ко всеобщему целому. Наши самостоятельные надежды исчезнут. Мы сойдемся и сольемся в общем облаке, и наши оцифрованные души будут кружиться и вращаться в урагане данных, станут россыпью битов и функций, гармонично сплетенных в великое, доселе невиданное единство.

Мы эволюционируем в грандиозное, непостижимое целое. Мы выйдем за пределы наших сознаний с их довлеющими личными ценностями. Мы будем существовать вне целей и средств, потому что сами всегда будем и тем и другим. Мы перейдем по эволюционному мосту к «чему-то большему» и перестанем быть людьми.

Возможно, тогда мы не только осознаем, но и сможем наконец принять Неприятную правду: что мы воображали себе собственную важность, придумывали свое назначение, но на самом деле были и остаемся ничем.

Мы всегда были ничто.

И, быть может, тогда и только тогда вечный цикл рождения и крушения надежд завершится.

Или нет?

## Благодарности

Процесс написания этой книги во многом оправдал ее название. Мне не раз казалось, что я все угробил, пав жертвой собственных гипертрофированных надежд. И все же – зачастую среди ночи, вперившись мутными глазами в словесное месиво на экране, я каждый раз умудрялся слепить что-то приличное. И теперь я безмерно доволен результатом.

Но я бы не пережил это испытание без помощи и поддержки очень многих людей. Это мой редактор Люк Демпси, который, как и я, прожил шесть (или больше) месяцев с пушкой у виска, – ты реально спас меня от ступора, дружище. Спасибо. Молли Глик, которая для меня скорее фея-крестная, чем просто агент, – я просыпаюсь утром и сразу попадаю в ураган каких-то невероятных событий. Чудеса, да и только. Моя веб-команда, Филип Кемпер и Дрю Бирни, благодаря которым я всегда кажусь гораздо компетентнее и умнее, чем на самом деле, – я бесконечно горжусь тем, что мы с вами сотворили в сети, и жажду увидеть, что вы еще напридумываете в будущем.

Также мои друзья – вас немного, но вы сила. Это Нир Эяль, который поднимал меня с постели и заставлял писать не одно холодное нью-йоркское утро, когда я бы с радостью остался в кровати. Тейлор Пирсон, Джеймс Клир и Райан Холидей, которые терпеливо выслушивали мои душеизлияния, бредовые идеи и истерики каждый раз, когда мне надо было ими с кем-то поделиться (а случалось это нередко), и помогали мне советом. Питер Шэллард, Джон Кроп и Джоди Эттенберг, которые бросали все, чтобы прочитать очередную хромую главу и прислать мне свои замечания и отзывы. Майкл Ковелл, который был и остается настоящим бро. И Даблю Эс, который умудрился и втянуть меня в этот беспредел, и вытащить из него – ты стал для меня неожиданным источником вдохновения, хотя даже не пытался. «Фишка в том, чтобы откусить больше, чем можешь прожевать... и потом все-таки прожевать весь ломоть целиком».

Не могу не упомянуть нью-йоркский филиал Gentleman's Literary Safari – кто бы мог подумать, что встречи ботанского книжного клуба, который возник прошлым летом у меня на кухне, станут регулярно оказываться для меня главным событием месяца? Большая часть этой книги родилась из наших долгих философских диспутов, ребята. Спасибо вам. И помните, пацаны: «Все сущее – это существование существующего».

И наконец, моя чудесная жена Фернанда Нюте. Я мог бы исписать целую страницу дифирамбами этой женщине и всему тому, что она привносит в мою жизнь, и не покривить душой ни в одном слове. Но я поберегу чернила и бумагу – как она сама того и хотела бы – и буду краток. Спасибо тебе за дар преданности и самоограничения. Если я когда-то и научусь ни на что не надеяться, то только благодаря тому, что ты у меня уже и так есть.

## Комментарии

1.

A. J. Zautra, *Emotions, Stress, and Health* (New York: Oxford University Press, 2003), pp. 15–22.

2.

Я использую в этой книге слово «надежда» не в том значении, которое в него обычно вкладывают в научных текстах. Большинство исследователей называют надеждой чувство оптимизма: ожидание позитивного исхода или веру в то, что он возможен. Это неполное и ограниченное ее понимание. Оптимизм может подпитывать надежду, но он не равняется ей. Я могу не ждать никаких улучшений, но все равно на них надеяться. И эта надежда будет по-прежнему придавать моей жизни ощущение значимости и осмысленности, несмотря на массу свидетельств обратного. Нет, под «надеждой» я подразумеваю мотивацию к достижению чего-то, что представляет в ваших глазах некоторую ценность, – того, что в ученых трудах порой называют «целью» или «смыслом». Поэтому, рассуждая о надежде, я буду опираться на исследования мотивации и теорию ценностей и во многих случаях буду пытаться их объединить.

3.

M. W. Gallagher and S. J. Lopez, “Positive Expectancies and Mental Health: Identifying the Unique Contributions of Hope and Optimism,” *Journal of Positive Psychology* 4, no. 6 (2009): 548–56.

4.

Почти уверен, что преувеличиваю.

5.

См.: Ernest Becker, *The Denial of Death* (New York: Free Press, 1973).

6.

А можно я дам ссылку на самого себя? Офигеть, я сам на себя ссылаюсь. См.: Mark Manson, “7 Strange Questions That Help You Find Your Life Purpose,” *MarkManson.net*, September 18, 2014, <https://markmanson.net/life-purpose>.

7.

Статистика религиозности и самоубийств – см.: Kanita Dervic, MD, et al., “Religious Affiliation and Suicide Attempt,” *American Journal of Psychiatry* 161, no. 12 (2004): 2303–8. Статистика религиозности и депрессии – см.: Sasan Vasegh et al. “Religious and Spiritual Factors in Depression,” *Depression Research and Treatment*, published online September 18, 2012, doi: 10.1155/2012/298056.

8.

Исследования, проведенные более чем в 132 странах, показали, что чем богаче становится страна, тем сложнее ее населению определить смысл и цель своей жизни. См.: Shigehiro Oishi and Ed Diener, “Residents of Poor Nations Have a Greater Sense of Meaning in Life than Residents of Wealthy Nations,” *Psychological Science* 25, no. 2 (2014): 422–30.

9.

Пессимизм – широко распространенная проблема в богатом, развитом мире. Когда компания по исследованию общественного мнения YouGov опрашивала в 2015 г. людей из семнадцати стран на предмет того, становится ли мир, на их взгляд, лучше или хуже или остается прежним,

менее 10 % респондентов из наиболее богатых стран сказали, что он становится лучше. В США так ответило лишь 6 % опрошенных. В Австралии и Франции – только 3 %. См.: Max Roser, “Good News: The World Is Getting Better. Bad News: You Were Wrong About How Things Have Changed,” August 15, 2018, World Economic Forum, <https://www.weforum.org/agenda/2018/08/good-news-the-world-is-getting-better-bad-news-you-were-wrong-about-how-things-have-changed>.

**10.**

Упомянутые книги – это Enlightenment Now: The Case for Reason, Science, Humanism, and Progress (New York: Viking, 2018) Пинкера\*, and Factfulness: Ten Reasons We’re Wrong About the World – And Why Things Are Better Than You Think (New York: Flatiron Books, 2018) Рослинга. Я слегка ехидничаю тут по поводу этих авторов, но, вообще-то, это чудесные и очень значимые книги.

**11.**

Эта фразочка про углы – отсылка к изумительной работе Эндрю Салливана на ту же тему. См.: Andrew Sullivan, “The World Is Better Than Ever. Why Are We Miserable?” The Intelligencer, March 9, 2018.

**12.**

Max Roser and Esteban Ortiz-Ospina, “Global Rise of Education,” published online at OurWorldInDat.org, 2018, <https://ourworldindata.org/global-rise-of-education>.

**13.**

Наиболее полное представление о том, как на протяжении истории сокращались масштабы насилия, можно почерпнуть из книги Пинкера. См.: Steven Pinker, The Better Angels of Our Nature: Why Violence Has Declined (New York: Penguin Books, 2012)\*.

**14.**

Pinker, Enlightenment Now, pp. 214–32.

**15.**

Там же, pp. 199–213.

**16.**

“Internet Users in the World by Regions, June 30, 2018,” круговая диаграмма, InternetWorldStats.com, <https://www.internetworldstats.com/stats.htm>.

**17.**

Diana Beltekian and Esteban Ortiz-Ospina, “Extreme Poverty Is Falling: How Is Poverty Changing for Higher Poverty Lines?” March 5, 2018, OurWorldInDat.org, <https://ourworldindata.org/poverty-at-higher-poverty-lines>.

**18.**

Pinker, The Better Angels of Our Nature, pp. 249–67.

**19.**

Pinker, Enlightenment Now, pp. 53–61.

**20.**

Там же, pp. 79–96.

**21.**

Вакцины – это, пожалуй, самое важное достижение последних ста лет. Одно исследование показало, что кампания по всемирной вакцинации, которую ВОЗ провела в 1980-е гг., с высокой вероятностью предотвратила более двадцати миллионов случаев опасных заболеваний по всей планете и сэкономила 1,53 триллиона долларов потенциальных расходов на здравоохранение. Все болезни, которые удалось полностью искоренить, были искоренены только за счет вакцинации. Это лишь некоторые из причин, почему движение против вакцин – абсолютная дикость. См.: Walter A. Orenstein and Rafi Ahmed, “Simply Put: Vaccinations Save Lives,” PNAS 114, no. 16 (2017): 4031–33.

**22.**

G. L. Klerman and M. M. Weissman, “Increasing Rates of Depression,” *Journal of the American Medical Association* 261 (1989): 2229–35. См. также: J. M. Twenge, “Time Period and Birth Cohort Differences in Depressive Symptoms in the U.S., 1982–2013,” *Social Indicators Research* 121 (2015): 437–54.

**23.**

Myrna M. Weissman, PhD, Priya Wickramaratne, PhD, Steven Greenwald, MA, et al., “The Changing Rates of Major Depression,” *JAMA Psychiatry* 268, 21 (1992): 3098–105.

**24.**

C. M. Herbst, “‘Paradoxical’ Decline? Another Look at the Relative Reduction in Female Happiness,” *Journal of Economic Psychology* 32 (2011): 773–88.

**25.**

S. Cohen and D. Janicki-Deverts, “Who’s Stressed? Distributions of Psychological Stress in the United States in Probability Samples from 1983, 2006, and 2009,” *Journal of Applied Social Psychology* 42 (2012): 1320–34.

**26.**

Жуткий и бесстрастный анализ опиоидного кризиса, бушующего в Северной Америке: Andrew Sullivan, “The Poison We Pick,” *New York Magazine*, February 2018, <http://nymag.com/intelligencer/2018/02/americas-opioid-epidemic.html>.

**27.**

“New Cigna Study Reveals Loneliness at Epidemic Levels in America,” Cigna’s Loneliness Index, May 1, 2018, <https://www.multivu.com/players/English/8294451-cigna-us-loneliness-survey/>.

**28.**

The Edelman Trust Index отмечает прогрессирующий спад социального доверия почти во всех развитых странах. См.: “The 2018 World Trust Barometer: World Report,” [https://www.edelman.com/sites/g/files/aatuss191/files/2018-10/2018\\_Edelman\\_Trust\\_Barometer\\_Global\\_Report\\_FEB.pdf](https://www.edelman.com/sites/g/files/aatuss191/files/2018-10/2018_Edelman_Trust_Barometer_Global_Report_FEB.pdf).

**29.**

Miller McPherson, Lynn Smith-Lovin, and Matthew E. Brashears, "Social Isolation in America: Changes in Core Discussion Networks over Two Decades," *American Sociological Review* 71, no. 3 (2006): 353–75.

**30.**

Число самоубийств в богатых странах в среднем выше, чем в бедных. Более подробную информацию можно получить из отчета Всемирной организации здравоохранения "Suicide Rates Data by Country", <http://apps.who.int/gho/data/node.main.MHSUICIDEASDR?lang=en>. Суициды также чаще случаются в богатых районах. См.: Josh Sanburn, "Why Suicides Are More Common in Richer Neighborhoods," *Time*, November 8, 2012, <http://business.time.com/2012/11/08/why-suicides-are-more-common-in-richer-neighborhoods/>.

**31.**

Все это, кстати, правда.

**32.**

Мое трехчастное определение «надежды» – это смесь из теорий мотивации, ценностей и смысла. Другими словами, я объединил в своих «целях» несколько разных теоретических моделей.

**33.**

Случай Элиота взят из книги Antonio Damasio, *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain* (New York: Penguin Books, 2005), pp. 34–51. Элиот – это псевдоним, который Дамасио дал своему пациенту.

**34.**

Этот и многие другие примеры из его семейной жизни (игры Малой бейсбольной лиги, марафон бондианы и т. д.) были вымышлены только для того, чтобы проиллюстрировать идею. Их нет в отчете Дамасио и, вероятно, не было в реальности.

**35.**

Там же, р. 38. Дамасио использует термин «свободная воля», в то время как я использую термин «самоконтроль». Оба они могут трактоваться как потребность в автономности из теории самодетерминации (см.: Damasio, *Descartes' Error*, chap. 1, note 32).

**36.**

Уэйтс пробормотал эту фразу на телешоу Нормана Лира *Fernwood 2 Night* в 1977 г., но придумал ее не он. Ее первоисточник неизвестен, и если вы попытаетесь поискать его в сети, то провалитесь в бездонную яму гипотез. Кто-то приписывает эту шутку писательнице Дороти Паркер, кто-то – комику Стиву Аллену. Сам Уэйтс говорил, что не помнит, где впервые ее услышал. Но тоже признавал, что шутка не его авторства.

**37.**

Некоторые из самых первых лоботомий действительно проводили с помощью ножей для колки льда. Уолтер Фриман, главный поборник этой процедуры в США, поначалу делал ее исключительно ножами для колки льда, но потом отказался от них, потому что они часто ломались и застревали у пациентов в голове. См. Hernish J. Acharya, "The Rise and Fall of Frontal Leucotomy," в W. A. Whitelaw, ed., *The Proceedings of the 13th Annual History of Medicine Days* (Calgary: University of Calgary, Faculty of Medicine, 2004), pp. 32–41.

**38.**

Да-да, всех нейробиологов в этой книге зовут Антонио.

**39.**

Gretchen Diefenbach, Donald Diefenbach, Alan Baumeister, and Mark West, "Portrayal of Lobotomy in the Popular Press: 1935–1960," *Journal of the History of the Neurosciences* 8, no. 1 (1999): 60–69.

**40.**

Среди музыкальных журналистов в 1970-х бытовала странная конспирологическая теория, что Том Уэйтс якобы только прикидывается алкоголиком. Об этом были написаны статьи и даже целые книги. Но хотя очень вероятно, что Уэйтс утрировал свой образ «бомжеватого поэта» ради искусства, он годами откровенно говорил о своем алкоголизме. Один из недавних примеров – его интервью 2006 г. для *Guardian*, где он сказал: «У меня была проблема – проблема с алкоголем, которую многие считают издержкой профессии. Жена спасла мне жизнь». См.: Sean O'Hagan, "Off Beat," *Guardian*, October 28, 2006, <https://www.theguardian.com/music/2006/oct/29/popandrock1>.

**41.**

Xenophon, *Memorabilia*, trans. Amy L. Bonnette (Ithaca, NY: Cornell University Press, 2014), book 3, chap. 9, p. 5\*.

**42.**

René Descartes, *The Philosophical Works of Descartes*, trans. Elizabeth S. Haldane and G. R. T. Ross (1637; repr. New York: Cambridge University Press (1970), 1:101).

**43.**

Кант вообще утверждал, что разум – это основа нравственности и что страсти практически не имеют никакого значения. По мнению Канта, неважно, что ты чувствуешь, – главное, чтобы ты поступал при этом правильно. Но мы еще вернемся к Канту в главе 6. См.: Immanuel Kant, *Groundwork to the Metaphysics of Morals*, trans. James W. Ellington (1785; repr. Indianapolis, IN: Hackett Publishing Company, Inc., 1993)\*.

**44.**

См.: Sigmund Freud, *Civilization and Its Discontents*, trans. James Strachey (1930; repr. New York: W. W. Norton and Company, 2010)\*.

**45.**

Я знаю это, потому что я сам, к сожалению, часть этой индустрии. Я часто шучу, что я «склонный к самоненависти гуру по самопомощи». Правда в том, что, на мой взгляд, почти вся эта индустрия – шлак и единственный способ реально улучшить свою жизнь – это не почувствовать себя классно, а научиться лучше справляться с тем, что тебе погано.

**46.**

Великие умы испокон веков разделяли человеческое сознание на две или три части. Моя концепция «двух мозгов» – это лишь обобщение идей мыслителей прошлого. Платон говорил, что душа состоит из трех частей: разум (Думающий мозг), вожеление и дух (Чувствующий мозг)\*. Юм утверждал, что любой опыт – это либо впечатления (Чувствующий мозг), либо

идеи (Думающий мозг). У Фрейда были эго (Думающий мозг) и ид (Чувствующий мозг). А относительно недавно Даниэль Канеман и Амос Тверски выделили две системы: Систему 1 (Чувствующий мозг) и Систему 2 (Думающий мозг) – или, как Канеман зовет их в своей книге «Думай медленно... решай быстро» (Daniel Kahneman, *Thinking: Fast and Slow*. New York: Farrar, Straus and Giroux, 2011)\*\*, «быстрый» и «медленный» ум.

**47.**

Теорию «сила воли – это мышца», также известную как «истощение эго», сейчас в научном мире не критикует только ленивый. Несколько крупных экспериментов не обнаружили никакого эффекта истощения эго. В каких-то случаях метаанализ выявляет данные в его пользу, а в каких-то – нет. Судя по всему, на данный момент состоятельность этой теории вызывает массу сомнений.

**48.**

Damasio, *Descartes' Error*, pp. 128–30.

**49.**

Kahneman, *Thinking: Fast and Slow* («Думай медленно... решай быстро»), p. 31.

**50.**

Jonathan Haidt, *The Happiness Hypothesis: Finding Modern Truth in Ancient Wisdom* (New York: Penguin Books, 2006), pp. 2–5. Хайдт говорит, что позаимствовал метафору про слона у Будды.

**51.**

Эта дурацкая аналогия с Клоунской машиной отлично передает то, как возникают нездоровые взаимоотношения между эгоистичными нарциссами. Любой психологически здоровый человек без Клоунской машины в голове сможет за милю услышать чью-то Клоунскую машину и будет по возможности избегать встречи с ней. Но если вы сами гоняете на Клоунской машине, ваша собственная цирковая музыка помешает вам услышать музыку, доносящуюся из других Клоунских машин. Вам они будут казаться нормальными и даже прикольными, потому что все здоровые Машины сознания вы считаете скучными и неинтересными – и так вы будете раз за разом находить себе новых неадекватных дружков и подружек.

**52.**

Некоторые исследователи полагают, что «Государство» Платона было его реакцией на политические волнения и насилие, которые незадолго до этого захлестнули Афины. См.: *The Republic of Plato*, trans. Allan Bloom (New York: Basic Books, 1968), p. xi\*.

**53.**

Христианство позаимствовало значительную часть своей моральной философии у Платона и сохранила, в отличие от работ многих других античных философов, его тексты. Как утверждает Стивен Гринблатт в книге *The Swerve: How the World Became Modern* (New York: W. W. Norton and Company, 2012), ранние христиане приняли идеи Платона и Аристотеля, потому что они оба писали о душе, существующей отдельно от тела. Эта идея независимой от тела души согласовывалась с христианской верой в жизнь после смерти. Кроме того, это как раз та идея, которая легла в основу Классического убеждения.

**54.**

Pinker, *The Better Angels of Our Nature*, pp. 4–18. Комментарий про отсечение яиц – мое собственное изобретение, конечно.

**55.**

Там же, pp. 482–88.

**56.**

Часто упоминаемым девизом Вудстока и вообще движения 1960-х за свободную любовь было «Если нравится – делай!» (If it feels good, do it!). Этот подход лег в основу многих ньюэйдж- и контркультурных движений наших дней.

**57.**

Отличный пример такого потакания собственным желаниям под эгидой духовности представлен в оригинальном документальном сериале Netflix «Wild, Wild Country» (2018) о духовном гуру Бхагване Шри Раджнише (или Ошо) и его последователях.

**58.**

Лучший из известных мне анализов этой тенденции духовных движений XX века принимать потакание собственным эмоциям за какое-то великое духовное откровение был сделан блестящим философом и писателем Кеном Уилбером. Он назвал это явление «пре-/транс-заблуждением» и объяснил, что эмоции дорациональны, а духовные откровения надрациональны, но люди часто путают одни с другими, потому что и те и другие нерациональны. См.: Ken Wilber, *Eye to Eye: The Quest for a New Paradigm* (Boston, MA: Shambhala, Inc., 1983), pp. 180–221\*.

**59.**

A. Aldao, S. Nolen-Hoeksema, and S. Schweizer, “Emotion-Regulation Strategies Across Psychopathology: A Meta-analytic Review,” *Clinical Psychology Review* 30 (2010): 217–37.

**60.**

Olga M. Slavin-Spenney, Jay L. Cohen, Lindsay M. Oberleitner, and Mark A. Lumley, “The Effects of Different Methods of Emotional Disclosure: Differentiating Post-traumatic Growth from Stress Symptoms,” *Journal of Clinical Psychology* 67, no. 10 (2011): 993–1007.

**61.**

Этот прием известен как «принцип Примака» по имени психолога Дэвида Примака и заключается в использовании желаемых действий в качестве награды. См.: Jon E. Roedeliein, *Dictionary of Theories, Laws, and Concepts in Psychology* (Westport, CT: Greenwood Press, 1998), p. 384.

**62.**

Больше о том, как «начинать с чего-то попроще» в деле изменения собственного поведения, можно почитать в главе «Принцип “Делайте что-нибудь”» из моей предыдущей книги Manson, *The Subtle Art of Not Giving a F\*ck*, pp. 81–89\*.

**63.**

Один из способов выставить «заграждения» для своей Машины сознания – начать вырабатывать в себе реализационные намерения, привычку все оценивать по принципу «если – то», из-за чего ваше поведение будет неосознанно направляться в нужное русло. См.: Р. М.

Gollwitzer and V. Brandstatter, "Implementation Intentions and Effective Goal Pursuit," *Journal of Personality and Social Psychology* 73 (1997): 186–99.

**64.**

Damasio, *Descartes' Error*, pp. 173–200.

**65.**

В философии эта проблема известна как «гильотина Юма»: невозможно вывести «должен» из «есть». Невозможно вывести ценности из фактов. Невозможно вывести знание Чувствующего мозга из знания Думающего мозга. Гильотина Юма веками не дает покоя философам и ученым. Некоторые мыслители пытаются опровергнуть этот принцип, указывая на то, что можно иметь фактическое знание о ценностях: например, если я считаю, что страдание – зло, то это факт наличия у меня такого убеждения, но это не значит, что мое убеждение – это факт. Другими словами, существуют факты, основанные на ценностях, но не существует ценностей, основанных на фактах.

**66.**

Биографические вставки в этой главе – исторический вымысел.

**67.**

Ньютон действительно написал это в тетради, когда был подростком. См.: James Gleick, *Isaac Newton* (New York: Vintage Books, 2003), p. 13.

**68.**

Nina Mazar and Dan Ariely, "Dishonesty in Everyday Life and Its Policy Implications," *Journal of Public Policy and Marketing* 25, no. 1 (Spring 2006): 117–26.

**69.**

Nina Mazar, On Amir, and Dan Ariely, "The Dishonesty of Honest People: A Theory of Self-Concept Maintenance," *Journal of Marketing Research* 45, no. 6 (December 2008): 633–44.

**70.**

На случай, если вы ничего не знаете о Ньютоне или не помните школьную программу: в общем, Ньютон – это крестный отец современной физики. В плане значения его трудов для дальнейшего развития науки он, пожалуй, самый влиятельный мыслитель в мировой истории. Помимо множества других открытий он вывел три закона движения, в которых обобщил свои ключевые идеи (об инерции, консервативных силах и т. д.). А я вывожу здесь три закона эмоций, обыгрывая его оригинальные формулировки.

**71.**

См.: Michael Tomasello, *A Natural History of Human Morality* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 2016), pp. 78–81.

**72.**

Damasio, *Descartes' Error*, pp. 172–89.

**73.**

Вот почему пассивная агрессия так разрушительна для отношений: она не указывает четко на то, где именно человек видит моральный разрыв. Вместо этого она просто создает еще

один разрыв. Можно сказать, что истоки любого межличностного конфликта лежат в разном восприятии моральных разрывов. На ваш взгляд, я вел себя как говнюк. На мой взгляд, я был белым и пушистым. Отсюда наш с вами конфликт. Но если мы оба не выразим четко свои ценности и не скажем, кто из нас как эту ситуацию воспринял, мы никогда не сможем восстановить баланс и вернуть надежду в наши отношения.

**74.**

Это пример «внутренней мотивации», когда сама радость от успешного выполнения действия, а не какая-то внешняя награда, мотивирует вас продолжать выполнять это действие. См.: Edward L. Deci and Richard M. Ryan, *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior* (New York: Plenum Press, 1985), pp. 5–9.

**75.**

Можно сказать, что негативные эмоции порождаются ощущением, что вы утратили контроль, а позитивные – ощущением, что все в ваших руках.

**76.**

Tomasello, *A Natural History of Human Morality*, pp. 13–14.

**77.**

Robert Axelrod, *The Evolution of Cooperation* (New York: Basic Books, 1984), pp. 27–54.

**78.**

Это также позаимствовано из сочинения Дэвида Юма «Исследование о человеческом разумении», глава III: «Об ассоциации идей» (М.: Эксмо, 2019) и его же «Трактата о человеческой природе», книга II: «Об аффектах», части 1 и 2 (Мн.: Попурри, 1998).

**79.**

Хотя термин «ценностная иерархия» придумал не он, я все же сошлюсь на интервью и лекции психолога Джордана Петерсона, потому что он значительно популяризировал это понятие в последние годы.

**80.**

Manson, *The Subtle Art of Not Giving a F\*ck* («Тонкое искусство пофигизма»), pp. 81–89.

**81.**

См.: Martin E. P. Seligman, *Helplessness: On Depression, Development, and Death* (New York: Times Books, 1975).

**82.**

Есть третий вариант: вы можете не признавать существование морального разрыва как такового. Это можно назвать прощением.

**83.**

Что интересно, нарциссы даже свое страдание объясняют собственным превосходством. Никогда не слышали фразу: «Они ненавидят меня, потому что завидуют»? Или: «Они кидаются на меня, потому что боятся»? Или: «Они просто не хотят признавать, что я лучше»? Чувствующий мозг просто переворачивает их самооценку с ног на голову: меня обижают не

потому, что я козел, – меня обижают потому, что я классный! Так нарциссы переходят от ощущения, что они ничего этого не заслуживают, к ощущению, что они заслуживают всего.

**84.**

Ирония в том, что он был отчасти прав. Версальский мирный договор экономически уничтожил Германию и стал причиной многих ее внутренних проблем, на фоне которых Гитлер пришел к власти. Его риторика в стиле «нас ненавидят, потому что мы крутые» однозначно находила отклик у натерпевшегося немецкого народа.

**85.**

Я имею в виду Элиота Роджера, который выложил на YouTube свое мерзкое видео Elliot Rodger's Retribution («Возмездие Элиота Роджера») ровно перед тем, как ехать к общежитию.

**86.**

Самооценка – это иллюзия, потому что все ценности иллюзорны и держатся на вере (см. главу 4) и потому что само наше «я» иллюзорно. Подробнее о последней идее – см.: Sam Harris, *Waking Up: A Guide to Spirituality Without Religion* (New York: Simon and Schuster, 2014), pp. 81–116.

**87.**

Дэвид Фостер Уоллес говорил об этой «настройке по умолчанию» нашего сознания в своей блестящей речи *This Is Water* («Это вода»). См.: David F. Wallace, *This is Water: Some Thoughts, Delivered on a Significant Occasion, About Living a Compassionate Life* (New York: Little, Brown and Company, 2009), pp. 44–45.

**88.**

Этот феномен широко известен как «эффект Даннинга – Крюгера» по именам исследователей, которые его обнаружили. См.: Justin Kruger and David Dunning, “Unskilled and Unaware of It: How Difficulties in Recognizing One’s Own Incompetence Lead to Inflated Self-Assessments,” *Journal of Personality and Social Psychology* 77, no. 6 (1999): 1121–34.

**89.**

Max H. Bazerman and Ann E. Tenbrunsel, *Blind Spots: Why We Fail to Do What’s Right and What to Do About It* (Princeton, NJ: Princeton University Press, 2011).

**90.**

Это называется «эффект ложного консенсуса». См.: Thomas Gilovich, “Differential Construal and the False Consensus Effect,” *Journal of Personality and Social Psychology* 59, no. 4 (1990): 623–34.

**91.**

Вспомним покойного телехудожника Боба Росса, который говорил: «Ошибок не бывает, бывают лишь счастливые случайности».

**92.**

Для этого есть название: искажение «исполнитель-наблюдатель» – и оно объясняет, почему все мы такие скоты. См.: Edward Jones and Richard Nisbett, *The Actor and the Observer: Divergent Perceptions of the Causes of Behavior* (New York: General Learning Press, 1971).

**93.**

Суть в том, что чем больше боли мы испытываем, тем больше моральный разрыв, а чем больше моральный разрыв, тем больше мы дегуманизируем себя и/или других, и чем больше мы дегуманизируем себя и/или других, тем проще нам оправдать причинение боли себе или другим.

**94.**

Единственным здравым объяснением было бы в) «некоторые мальчики – дерьмо», но когда мы испытываем острую боль, наш Чувствующий мозг генерирует сильные эмоции по отношению ко всей категории, к которой относился этот опыт, и не может провести подобное разграничение.

**95.**

Естественно, на этот выбор влияет множество факторов: ценности, которые были у девочки на тот момент, ее самооценка, то, как именно произошел ее разрыв с партнером, ее умение выстраивать близкие отношения, ее возраст, этнические и культурные ценности и т. д.

**96.**

Исследование, проведенное в 2016 г. с использованием компьютерной модели, показало, что существует шесть типов историй: взлет (из грязи в князи), падение (из князи в грязи), взлет и затем падение (Икар), падение и затем взлет (человек, загнанный в угол), взлет, затем падение и опять взлет (Золушка), падение, затем взлет и опять падение (Эдип). Все они в основе своей – вариации на все ту же тему: хороший/плохой опыт плюс его заслуженность/незаслуженность. См.: Adrienne LaFrance, “The Six Main Arcs in Storytelling, as Identified by an A.I.,” *The Atlantic*, July 12, 2016, <https://www.theatlantic.com/technology/archive/2016/07/the-six-main-arcs-in-storytelling-identified-by-a-computer/490733/>.

**97.**

Психологическая наука сейчас переживает «кризис репликации» – это значит, что значительную часть ее крупнейших открытий не удастся подтвердить дальнейшими экспериментами. См.: Ed Yong, “Psychology’s Replication Crisis Is Running Out of Excuses,” *The Atlantic*, November 18, 2018, <https://www.theatlantic.com/science/archive/2018/11/psychologys-replication-crisis-real/576223/>.

**98.**

Division of Violence Prevention, “The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study,” National Center for Injury Prevention and Control, Centers for Disease Control and Prevention, Atlanta, GA, May 2014, <https://www.cdc.gov/violenceprevention/acestudy/index.html>.

**99.**

Реальный Ньютон был, вообще-то, злющим, мстительным говнюком. И да, бобылем тоже. Судя по всему, он умер девственником. И некоторые свидетельства позволяют предположить, что он этим гордился.

**100.**

Это то, что Фрейд ошибочно называл вытеснением. Он полагал, что мы всю жизнь вытесняем болезненные детские воспоминания, но если вернуть их в область сознания, можно освободиться от накопившихся внутри нас негативных эмоций. Однако, как оказалось, на деле воспоминания о прошлых травмах не приносят ничего хорошего. И сейчас психотерапия, по

большой части, фокусируется не на прошлом, а на обучении тому, как справляться со своими эмоциями в будущем.

**101.**

Люди часто путают ключевые ценности с личностью, и наоборот. Личность – штука по большей части неизменная. Модель человеческой личности под названием «Большая пятерка» предполагает, что личность состоит из пяти основных черт: экстраверсии, добросовестности, уживчивости, невротизма и открытости новому опыту. Наши ключевые ценности – это суждения, вынесенные нами на ранних стадиях нашей жизни и частично основанные на типе нашей личности. К примеру, я могу быть человеком, в большой степени открытым новому опыту, и потому с раннего возраста ценить стремление к новым горизонтам и любопытство. Эта моя изначальная ценность будет потом проявляться во всяких жизненных ситуациях и создавать другие, связанные с ней ценности. Ключевые ценности сложно откопать и изменить. Личность переделать еще труднее, а то и невозможно. Если хотите узнать больше о модели «Большой пятерки», см.: Thomas A. Widiger, ed., *The Oxford Handbook of the Five Factor Model* (New York: Oxford University Press, 2017).

**102.**

William Swann, Peter Rentfrow, and Jennifer Sellers, “Self-verification: The Search for Coherence,” *Handbook of Self and Identity* (New York: Guilford Press, 2003), pp. 367–83.

**103.**

Этот бред про «закон притяжения» мусолят в индустрии самопомощи уже сто лет. Полный разгром всей этой ереси ищите тут: Mark Manson, “The Staggering Bullshit of ‘The Secret,’” *MarkManson.net*, February 26, 2015, <https://markmanson.net/the-secret>.

**104.**

Способность помнить прошлый опыт и предсказывать будущий появляется только с развитием префронтальной коры (неврологической ипостаси Думающего мозга). См.: Y. Yang and A. Raine, “Prefrontal Structural and Functional Brain Imaging Findings in Antisocial, Violent, and Psychopathic Individuals: A Meta-analysis,” *Psychiatry Research* 174, no. 2 (November 2009): 81–88.

**105.**

Jocko Willink, *Discipline Equals Freedom: Field Manual* (New York: St. Martin’s Press, 2017), pp. 4–6\*.

**106.**

Martin Lea and Steve Duck, “A Model for the Role of Similarity of Values in Friendship Development,” *British Journal of Social Psychology* 21, no. 4 (November 1982): 301–10.

**107.**

Эта метафора подразумевает, что чем больше мы чем-то дорожим, тем меньше нам хочется ставить под сомнение или менять эту ценность – и тем сильнее мы переживаем, когда эта ценность себя не оправдывает.

**108.**

Фрейд называл это «нарциссизмом малых различий» и отмечал, что, как правило, сильнее всех друг друга ненавидят те группы людей, у которых больше всего общего. См.: Sigmund Freud, *Civilization and Its Discontents* («Недовольство культурой»), pp. 50–51.

**109.**

Tomasello, *A Natural History of Human Morality*, pp. 85–93.

**110.**

Эта идея известна как «культурная география». Ее любопытнейшее изложение представлено здесь: Даймонд Дж. Ружья, микробы и сталь. История человеческих сообществ. – М.: АСТ, 2012.

**111.**

Tomasello, *A Natural History of Human Morality*, pp. 114–15.

**112.**

Или, как сказал военный теоретик Карл фон Клаузевиц: «Война есть продолжение политики иными средствами».

**113.**

Реальные законы движения Исаака Ньютона тоже собирали пыль примерно лет двадцать, прежде чем он их откопал и решил всем показать.

**114.**

Gustave Le Bon, *The Crowd: A Study of the Popular Mind* (1896; repr. New York: Dover Publications, 2002), p. 14\*.

**115.**

Джонатан Хайдт называет этот феномен «гипотезой улья». См.: Jonathan Haidt, *The Righteous Mind: Why Good People Are Divided by Politics and Religion* (New York: Vintage Books, 2012), pp. 261–70.

**116.**

Le Bon, *The Crowd* («Психология народов и масс»), pp. 24–29.

**117.**

Barry Schwartz and Andrew Ward, “Doing Better but Feeling Worse: The Paradox of Choice,” в P. Alex Linley and Stephen Joseph, *Positive Psychology in Practice* (Hoboken, NJ: John Wiley and Sons, 2004), pp. 86–103.

**118.**

Мозг подростков продолжает развиваться до тех пор, пока им не будет уже хорошо за двадцать – особенно те его части, которые отвечают за исполнительные функции. См.: S. B. Johnson, R. W. Blum, and J. N. Giedd, “Adolescent Maturity and the Brain: The Promise and Pitfalls of Neuroscience Research in Adolescent Health Policy,” *Journal of Adolescent Health: Official Publication of the Society for Adolescent Medicine* 45, no. 3 (2009): 216–21.

**119.**

S. Choudhury, S. J. Blakemore, and T. Charman, “Social Cognitive Development During Adolescence,” *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 1, no. 3 (2006): 165–74.

**120.**

Эта работа над формированием самовосприятия – главная задача подростков и молодых людей. См.: Erik H. Erikson, *Childhood and Society* (New York: W. W. Norton and Company, 1963), pp. 261–65\*.

**121.**

Я полагаю, что такие люди, как Ларуш, эксплуатируют других неосознанно. Вероятнее всего, Ларуш сам психологически застопорился на подростковом уровне развития и потому руководствовался подростковыми мотивами и привлекал таких же не повзрослевших подростков. См. главу 6.

**122.**

Этот диалог я воспроизвожу приблизительно так, как я его помню. Дело было пятнадцать лет назад, так что я, естественно, не могу воссоздать его дословно.

**123.**

Я решил поискать, где именно Саган это сказал, и выяснил, что, как это часто бывает с цитатами в интернете, оригинальная фраза вообще не его и была озвучена на пятьдесят лет раньше. Судя по всему, первым, кто произнес это для печати, был профессор Уолтер Кочниг в 1940 г. См.: <https://quoteinvestigator.com/2014/04/13/open-mind/>.

**124.**

Eric Hoffer, *The True Believer: Thoughts on the Nature of Mass Movements* (New York: Harper Perennial, 1951), pp. 3–11\*.

**125.**

Там же, pp. 16–21.

**126.**

Там же, pp. 26–45.

**127.**

Что интересно, исторические документы позволяют предположить, что Иисус начинал как политический экстремист и пытался возглавить восстание против оккупации Израиля Римской империей. И только после его смерти его идеологическая религия трансформировалась в более духовную. См.: Реза Аслан «Zealot. Иисус: биография фанатика» (М.: АСТ, 2013).

**128.**

Источник этих соображений – идея фальсифицируемости Карла Поппера. Опираясь на сочинения Дэвида Юма, Поппер утверждал примерно следующее: независимо от того, сколько раз некое событие происходило в прошлом, нет никаких логических доказательств того, что оно снова произойдет в будущем. Хотя солнце уже тысячи лет ежедневно встает на востоке и садится на западе и никто никогда не видел, чтобы было иначе, это никак не доказывает того, что завтра солнце тоже встанет на востоке. Единственное, что мы можем из этого заключить, – что солнце с огромной вероятностью может встать на востоке. Вывод Поппера такой: вывести эмпирическую истину через опыт нельзя – можно только через опровержение.

Ничто нельзя доказать. Но вот опровергнуть – это пожалуйста. Поэтому даже такая привычная и очевидная вещь, как восход солнца на востоке и заход на западе, все равно в некоторой степени принимается на веру, хотя вероятность того, что это будет происходить и в будущем, почти стопроцентная. Значимость идей Поппера в том, что они четко и логично показывают: даже научным фактам нужна толика веры. Вы можете миллион раз провести эксперимент и во всех случаях получить один и тот же результат, но это не доказывает, что на миллион первый раз не может произойти что-то другое. Просто в какой-то момент мы решаем принять то, что это всегда будет так, потому что результаты были настолько статистически значимыми, что было бы дико им не поверить. Больше рассуждений Поппера о фальсифицируемости: Карл Поппер «Логика научного исследования» (М.: Республика, 2004).

**129.**

Вера также предполагает, что все вокруг настоящее и что вы не просто мозг в колбе, которому создают иллюзию чувственного восприятия, – излюбленный образ у философов. Если хотите поразвлечь себя мыслями о том, возможно ли вообще про что-либо уверенно сказать, что оно существует, почитайте «Размышления о первой философии» Рене Декарта.

**130.**

Слово «атеист» может означать очень многое. В данном случае я просто говорю о том, что мы все принимаем на веру какие-то убеждения и ценности, даже если они никак не связаны с верой в сверхъестественное. См.: John Gray, *Seven Types of Atheism* (New York: Farrar, Straus and Giroux, 2018).

**131.**

Дэвид Юм «Трактат о человеческой природе». Юм писал, что «всякое знание вырождается в вероятность, которая бывает большей или меньшей в зависимости от нашего знакомства на опыте с правдивостью или обманчивостью нашего познания и от простоты или сложности разбираемого вопроса» (часть IV, глава 1).

**132.**

Божественная ценность не то же самое, что «пустота в форме Бога» Паскаля. Паскаль считал, что так как человеческие желания ненасытны, удовлетворить их может лишь нечто бесконечное – а это нечто бесконечное есть Бог. Божественная ценность не имеет к этому никакого отношения – это просто верхушка чьей-либо ценностной иерархии. Можно быть несчастным и опустошенным, но при этом все равно иметь божественную ценность. Более того, причина вашего несчастья и вашей опустошенности, скорее всего, как раз эта самая божественная ценность, которую вы себе выбрали.

**133.**

Больше о том, как поверхностные божественные ценности вроде денег влияют на вашу жизнь: M. Manson, “How We Judge Others Is How We Judge Ourselves,” *MarkManson.net*, January 9, 2014, <https://markmanson.net/how-we-judge-others>.

**134.**

Как деньги, правительство или национальность, «свое “я”» – это произвольный психологический конструкт, основанный на вере. Нет никаких доказательств, что то, что вы считаете «собой», действительно существует. Это всего лишь совокупность сознательного опыта, взаимосвязь разума и чувств. См.: Derek Parfit, *Reasons and Persons* (Cambridge, UK: Cambridge University Press, 1984), pp. 199–280.

**135.**

Есть несколько вариантов обозначения нездоровых форм привязанности к другому человеку, но я выбрал термин «созависимость» из-за его широкого употребления. Это слово впервые предложило сообщество «Анонимные алкоголики» (АА). Алкоголики заметили, что в то время как сами они испытывали пристрастие к бутылке, у их друзей и родных появлялось иное пристрастие: опекать и поддерживать их в их зависимости. То есть они были зависимы от алкоголя, который помогал им чувствовать себя хорошо и комфортно, а их близкие были «созависимы» от него, потому что использовали пристрастие своего пьяницы для того, чтобы улучшить собственное самовосприятие. Впоследствии слово «созависимость» стало употребляться в более широком смысле: по сути, «созависимым» можно назвать любого, кому по жизни необходимо поддерживать другого человека или получать от него одобрение. Созависимость – это странная форма поклонения: вы возводите человека на пьедестал и делаете его центром своего мироздания, главным объектом всех своих мыслей и чувств, источником вашей самооценки. Другими словами, вы превращаете этого человека в свою божественную ценность. Из-за этого, к несчастью, между вами возникают крайне разрушительные отношения. См.: Melody Beattie, *Codependent No More: How to Stop Controlling Others and Care for Yourself* (Center City, MN: Hazelden Publishing, 1986); и Timmen L. Cermak MD, *Diagnosing and Treating Co-Dependence: A Guide for Professionals Who Work with Chemical Dependents, Their Spouses, and Children* (Center City, MN: Hazelden Publishing, 1998).

**136.**

См. описание «гильотины Юма» в примечании 33 к главе 2.

**137.**

«Черная смерть» в XIV в. убила в Европе от ста до двухсот миллионов людей, сократив население каждой из ее стран на 30–60 %.

**138.**

Я подразумеваю печально известный Крестовый поход детей 1212 г. После множества неудачных попыток христиан отбить Святую землю у мусульман десятки тысяч детей отправились в Италию, чтобы добровольцами отбыть в Святую землю и мирно обратить мусульман в свою веру. Один харизматичный проповедник пообещал им, что, когда они достигнут Средиземного моря, воды расступятся перед ними и они смогут дойти до Иерусалима пешком. Внимание, спойлер: воды не расступились. Вместо этого их посадили на торговые корабли и отправили в Тунис, где большинство из них продали в рабство.

**139.**

Интересно, что деньги, можно сказать, были придуманы для того, чтобы измерять и отслеживать моральные разрывы между людьми. Мы изобрели концепцию долга, чтобы закрывать свои моральные разрывы: я оказал тебе услугу, теперь ты должен мне что-то взамен, – и деньги были введены для того, чтобы отслеживать и возвращать эти долги внутри общества было проще. Это то, что называется «кредитной теорией» денег – она была впервые выдвинута Альфредом Митчеллом-Иннесом в 1913 г. в журнальной статье под названием *What Is Money?* («Что такое деньги?»). Чудесный обзор идей Митчелла-Иннеса и кредитной теории денег можно найти тут: David Graeber, *Debt: The First 5,000 Years, Updated and Expanded Edition* (2011; repr. Brooklyn, NY: Melville House Publishing, 2014), pp. 46–52\*.

**140.**

Ну ладно, по поводу народов я слегка маханул. Между группами людей с разными предками существуют незначительные биологические различия, но разделять людей на основании этих отличий – это тоже надуманное, на одной только вере основанное занятие. К примеру, кто станет утверждать, что все зеленоглазые люди принадлежат к какому-то отдельному этносу? Правильно. Никто. Но если бы несколько столетий назад какой-нибудь король объявил зеленоглазых людей особой расой, которую всем положено ненавидеть, мы бы, скорее всего, и по сей день барахтались в политических проблемах, связанных с «глазизмом».

**141.**

Чем я как раз тут и занимаюсь.

**142.**

Здесь, наверное, стоит еще раз отметить, что в общественных науках сейчас бушует кризис репликации. Многие из крупнейших «открытий» в психологии, экономике и даже медицине не удается воспроизвести значительное число раз подряд с тем же успехом. Поэтому, даже если бы нам удалось относительно легко справиться с задачей исследовать человеческие сообщества во всем их многообразии, было бы невероятно трудно найти однозначные, эмпирические доказательства того, что влияние одной переменной намного более существенно, чем другой. См.: Ed Yong, “Psychology’s Replication Crisis Is Running Out of Excuses,” *The Atlantic*, Nov. 19, 2018, <https://www.theatlantic.com/science/archive/2018/11/psychologys-replication-crisis-real/576223/>.

**143.**

Всю свою жизнь я с изумлением наблюдаю за тем, как спортсмены из героев превращаются в злодеев, а из злодеев обратно в героев. Тайгер Вудс, Коби Брайант, Майкл Джордан и Андре Агасси были в свое время полубогами в глазах простых смертных. Затем про каждого из них всплыла некрасивая история, из-за которой они стали изгоями. Тут можно вспомнить то, что я говорил в главе 2 о превосходстве/ничтожестве человека, которые могут с легкостью сменять друг друга, потому что величина морального разрыва будет все равно оставаться прежней. В случае с тем же Коби Брайантом неважно, герой он или злодей, – все равно интенсивность нашей реакции на него будет такая же. А эту интенсивность определяет размер того морального разрыва, который мы при этом ощущаем.

**144.**

Не могу не упомянуть Юваля Ноя Харари и его блестящую книгу «Sapiens: Краткая история человечества» (М.: Синдбад, 2016), в которой он описывает правительства, финансовые институты и другие социальные структуры как системы мифов, существующие исключительно благодаря общечеловеческой вере в них. Харари первым высказал многие из этих идей, а я лишь продолжил его линию. Рекомендую прочитать его книгу целиком.

**145.**

Формирование пары и взаимный альтруизм – это две эволюционные стратегии, которые принимают в сознании форму эмоциональной привязанности.

**146.**

Определение «духовного опыта», которое мне самому больше всего нравится, это «трансперсональный» опыт – то есть ваша личность или ощущение «себя» выходит за пределы тела и сознания и расширяется, вбирая в себя всю воспринимаемую действительность.

Получить трансперсональный опыт можно разными способами: с помощью психоделических веществ, интенсивной и длительной медитации, во время эпизодов бурной любви и страсти. В такие моменты вы «сливаетесь» со своим партнером, чувствуете себя единым существом и на время достигаете трансперсонального состояния. Из-за этого «слияния» с другим человеком (или всем миром) трансперсональный опыт часто характеризуют как чувство «любви»: и в том, и в другом случае вы отказываетесь от собственного «я» и безоговорочно принимаете некое большее целое. Дивное разъяснение всей этой темы с опорой на психологию Юнга ищите здесь: Ken Wilber, *No Boundary: Eastern and Western Approaches to Personal Growth* (1979; repr. Boston, MA: Shambhala, 2001).

**147.**

По мере индустриализации стран религиозность в них стремительно снижается. См.: Pippa Norris and Ronald Inglehart, *Sacred and Secular: Religion and Politics Worldwide*, 2nd ed. (2004; repr. New York: Cambridge University Press, 2011), pp. 53–82.

**148.**

René Girard, *Things Hidden Since the Foundation of the World*, trans. Stephen Bann and Michael Metteer (repr. 1978; Stanford, CA: Stanford University Press, 1987), pp. 23–30\*.

**149.**

Если науку можно считать религией, преклоняющейся перед фактами, то гуманизм – это поклонение «серединности» всех людей, то есть убежденности в том, что люди не бывают хорошими или плохими от рождения. Как сказал Александр Солженицын, «линия, разделяющая добро и зло, пересекает сердце каждого человека»\*.

**150.**

Как ни печально, сейчас в США очень популярны такие теории заговора.

**151.**

Я немного драматизирую, но человеческие жертвоприношения действительно практиковались почти во всех основных древних и доисторических цивилизациях, о которых нам известно. См.: Nigel Davies, *Human Sacrifice in History and Today* (New York: Hippocrene Books, 1988).

**152.**

Интересное исследование общечеловеческого чувства вины и роли человеческих жертвоприношений: Ernest Becker, *Escape from Evil* (New York, NY: Freedom Press, 1985).

**153.**

Freud, *Civilization and Its Discontents* («Недовольство культурой»), pp. 14–15.

**154.**

Там же, p. 18.

**155.**

Manson, *The Subtle Art of Not Giving a F\*ck* («Тонкое искусство пофигизма»), pp. 23–29.

**156.**

E. O. Wilson, *On Human Nature* (1978; repr. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2004), pp. 169–92.

**157.**

Способность к логическому мышлению отрубается, когда человек сталкивается с эмоционально окрашенными проблемами (т. е. проблемами, затрагивающими наши главные ценности). См.: Vladimíra Čavoјová, Jakub Šrol, and Magdalena Adamus, “My Point Is Valid; Yours Is Not: My-Side Bias in Reasoning About Abortion,” *Journal of Cognitive Psychology* 30, no. 7 (2018): 656–69.

**158.**

Может, даже похлеще многих других. Как показывают исследования, чем человек осведомленнее и образованнее, тем сильнее политическая поляризация его мнений. См.: T. Palfrey and K. Poole, “The Relationship Between Information, Ideology, and Voting Behavior,” *American Journal of Political Science* 31, no. 3 (1987): 511–30.

**159.**

Впервые эта идея была высказана в печати здесь: F. T. Cloak Jr., “Is a Cultural Ethology Possible?” *Human Ecology* 3, no. 3 (1975): 161–82. Менее академическое ее изложение можно найти здесь: Aaron Lynch, *Thought Contagion: How Beliefs Spread Through Society* (New York: Basic Books, 1996), pp. 97–134.

**160.**

Ницше впервые объявил о смерти Бога в 1882 г. в своей книге «Веселая наука», но наиболее знаменитой стала цитата из работы «Так говорил Заратустра», опубликованной в четырех частях с 1883 по 1885 г. После выхода третьей части все издатели открестились от этого проекта, и Ницше пришлось самому наскрести деньги и опубликовать четвертую часть за собственный счет. И вот этой части продано меньше сорока экземпляров. См.: Sue Prideaux, *I Am Dynamite!: A Life of Nietzsche* (New York: Tim Dugan Books, 2018), pp. 256–60.

**161.**

Все реплики Ницше в этой главе – строки из его работ. Эта фраза взята отсюда: F. Nietzsche, *Beyond Good and Evil*, trans. Walter Kaufmann (1887; repr. New York: Vintage Books, 1963), p. 92\*.

**162.**

История Ницше и Меты в этой главе – вольное переложение воспоминаний о том, как он проводил лето далеко не с одной женщиной (среди них были Елена Циммерн и Реза фон Ширнхофер) в 1886–1887 гг. См.: Julian Young, *Friedrich Nietzsche: A Philosophical Biography* (Cambridge, UK: Cambridge University Press, 2010), pp. 388–400.

**163.**

Friedrich Nietzsche, *Ecce Homo*, trans. by R. J. Hollingdale (1890; repr. New York: Penguin Classics, 1979), p. 39\*.

**164.**

Некоторые антропологи дошли до того, что стали называть сельское хозяйство с его неизбежной тенденцией создавать неравенство и социальное расслоение «самой ужасной ошибкой в истории человечества». См. знаменитое эссе Джареда Даймонда *The Worst Mistake in the History of the Human Race*, *Discover*, May 1987, <http://discovermagazine.com/1987/may/02-the-worst-mistake-in-the-history-of-the-human-race>.

**165.**

Первый раз Ницше заговорил о морали господ и рабов в работе «По ту сторону добра и зла» (*Beyond Good and Evil*, pp. 204–37). Далее он развил эту тему в «Генеалогии морали» (1887)\*. Второе эссе из «Генеалогии морали» впервые натолкнуло меня на мысли о «моральном разрыве», о котором шла речь в главе 3. Ницше утверждает, что личная мораль любого из нас основывается на нашем чувстве долга.

**166.**

Haidt, *The Righteous Mind*, pp. 182–89.

**167.**

Richard Dawkins, *The Selfish Gene: 30th Anniversary Edition* (Oxford, UK: Oxford University Press, 2006), pp. 189–200\*.

**168.**

Интересно, что большинство политеистических религий никогда так не носились с идеей обратить всех вокруг, как монотеистические. Греки и римляне не имели ничего против верований завоеванных народов. Но стоило возобладать морали рабов, как начались крестовые походы. Возможно, дело в том, что религия, основанная на морали рабов, не может смириться с тем, что у других культур могут быть другие верования. Ведь мораль рабов требует, чтобы в мире царил равенство – а чтобы быть равными, нужно быть одинаковыми. Значит, все другие культуры тоже надо обратить в одну веру. Это парадоксальная тирания любой крайне левой системы убеждений. Когда вашей божественной ценностью становится равенство, вы уже не можете принять существование других взглядов. А единственный способ искоренить различия во взглядах – тоталитаризм.

**169.**

См.: Pinker, *Enlightenment Now*, pp. 7–28.

**170.**

Моя главная претензия к книге Пинкера – то, что он связывает научно-техническую революцию с философией эпохи Просвещения. Научная революция предшествовала Просвещению и никак не зависела от его гуманистических идей. Именно поэтому я делаю акцент на том, что именно наука, а вовсе не западные идеологии – это лучшее, что случилось с человечеством за всю его историю.

**171.**

Подсчет роста ВВП на душу населения, сделанный автором на основании данных из публикации Angus Maddison, *The World Economy: A Millennial Perspective*, Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD), 2006, p. 30.

**172.**

Доказано, что население резко становится более религиозным после природных катастроф. См.: Jeanet Sinding Bentzen, “Acts of God? Religiosity and Natural Disasters Across Subnational World Districts,” University of Copenhagen Department of Economics Discussion Paper No. 15-06, 2015, <http://web.econ.ku.dk/bentzen/ActsofGodBentzen.pdf>.

**173.**

Письменных свидетельств об отношении Ницше к коммунизму нет, но он, безусловно, о нем знал. А учитывая его отвращение к морали рабов в целом, он почти наверняка был его противником. Из-за таких политических убеждений его много лет ошибочно считали провозвестником нацизма, но на самом деле Ницше жестко осуждал немецкий национализм, который начал набирать силу при его жизни, и поссорился из-за этого с несколькими своими друзьями (в частности, Вагнером). Его родная сестра и зять были яркими националистами и антисемитами. Но он считал обе эти идеологии глупыми и отвратительными и напрямую говорил об этом. На самом деле его глобалистское видение мира было для того времени редким и радикальным. Он твердо верил, что ценны только деяния человека и ничто другое – ни система, ни раса, ни национальность. Когда сестра сказала ему, что они с мужем поедут в Парагвай основывать Новую Германию, где будут жить и плодиться одни только чистокровные немцы, он, говорят, так рассмеялся ей в лицо, что она потом годами с ним не разговаривала. Трагично (и иронично), что после его смерти нацистская идеология кооптировала и страшно исказила его труды. Сью Прайдокс предлагает интереснейший обзор того, как извращалась его философия и как она медленно реабилитировалась на протяжении целых пятидесяти лет, прежде чем получила заслуженное признание. См.: Prideaux, *I Am Dynamite!*, pp. 346–81.

**174.**

Буддийская философия называет эти циклы порождения и краха надежды сансарой, которая возникает и вечно повторяется из-за нашей привязанности к мирским, преходящим ценностям. Будда учил, что основное свойство нашей психологии – дуккха, понятие, которое можно приблизительно перевести как «ненасытное желание». Он говорил о том, что человеческие желания невозможно удовлетворить и что мы порождаем страдание своим постоянным стремлением утолить то одну, то другую тягу. Идея отказа от надежды очень хорошо согласуется с буддийской концепцией достижения нирваны и отказа от всех психологических привязанностей и желаний.

**175.**

Nietzsche, *Ecce Homo*, pp. 96–104.

**176.**

Эта версия мифа о ящике Пандоры позаимствована из «Трудов и дней» Гесиода, строки 560–612.

**177.**

Это вроде как и шутка, а вроде как и нет. О чудовищных истоках института брака в древнем мире см.: Stephanie Coontz, *Marriage, a History: How Love Conquered Marriage* (New York: Penguin Books, 2006), pp. 70–86.

**178.**

По всей видимости, то греческое слово, которое Гесиод использовал в значении «надежда», можно также перевести как «обманчивое ожидание». Отсюда менее популярная, пессимистичная интерпретация мифа, которая исходит из того, что и надежда может приносить разрушение. См.: Franco Montanari, Antonios Rengakos, and Christos Tsagalis, *Brill's Companion to Hesiod* (Leiden, Netherlands: Brill Publishers, 2009), p. 77.

**179.**

Nietzsche, *Ecce Homo*, pp. 37–38.

**180.**

Friedrich Nietzsche, *The Gay Science*, trans. Walter Kaufmann (1882; repr. New York: Vintage Books, 1974), § 341: 273–74\*.

**181.**

Эти тирады о смерти Бога взяты из части «Безумный человек»: там же, § 125: 181–82.

**182.**

Это «страстное и пространное» обращение к коровам у озера Сильваплана, по утверждению Меты фон Салис, действительно имело место. Возможно, это было одно из первых проявлений психоза, который начал проявляться у Ницше примерно в это время. См.: Young, Friedrich Nietzsche, p. 432.

**183.**

Остальные реплики Ницше в этой главе взяты отсюда: Friedrich Nietzsche, *Thus Spoke Zarathustra*, trans. R.J. Hollingdale (1883; repr. New York: Penguin Classics, 2003), p. 43\*. Фраза «...он переход к чему-то большему» – моя интерпретация. В оригинале: «...он переход».

**184.**

M. Currey, *Daily Routines: How Artists Work* (New York: Alfred A. Knopf, 2013), pp. 81–82\*.

**185.**

Immanuel Kant, *The Metaphysics of Morals*, ed. Lara Denis, trans. Mary Gregor (1797; repr. Cambridge, UK: Cambridge University Press, 2017), p. 34\*.

**186.**

Кант выдвинул идею такой международной организации в своем трактате 1795 г. «К вечному миру». См.: Immanuel Kant, *Perpetual Peace and Other Essays*, trans. Ted Humphrey (1795; repr. Indianapolis, IN: Hackett Publishing Company, 1983), pp. 107–44.

**187.**

S. Palmquist, “The Kantian Grounding of Einstein’s Worldview: (I) The Early Influence of Kant’s System of Perspectives,” *Polish Journal of Philosophy* 4, no. 1 (2010): 45–64.

**188.**

Пусть даже только гипотетически. Он говорил, что если бы животные обладали волей и могли разумно мыслить, их нужно было бы наделить теми же правами, что и человека. Правда, он не считал, что у животных есть воля и разум, – но в наши дни имеются убедительные доказательства того, что они у животных есть. Подробное рассмотрение этого вопроса – см.: Christine M. Korsgaard, “A Kantian Case for Animal Rights,” в *Animal Law: Developments and Perspectives in the 21st Century*, ed. Margot Michael, Daniela Kühne, and Julia Hänni (Zurich: Dike Verlag, 2012), pp. 3–27.

**189.**

Hannah Ginsborg, “Kant’s Aesthetics and Teleology,” *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, ed. Edward N. Zalta, 2014, <https://plato.stanford.edu/archives/fall2014/entries/kant-aesthetics>.

**190.**

Спор вели «рационалисты» и «эмпирики», а пара сотен страниц – это самая известная работа Канта «Критика чистого разума».

**191.**

Кант стремился выстроить целую этическую систему с опорой на один только разум. Он попытался преодолеть разрыв между ценностями Чувствующего мозга и логикой и фактами Думающего мозга. Я не стану здесь вдаваться в подробности кантовской этики, потому что в его системе много недостатков. Для этой главы я выдернул из нее только самый полезный, на мой взгляд, принцип и вывод: Формулу человечности.

**192.**

Если вы внимательный читатель, то, должно быть, заметили здесь небольшое противоречие. Кант стремился разработать систему ценностей, свободную от субъективных суждений Чувствующего мозга. Однако само желание построить систему ценностей с опорой на один только разум – это субъективное суждение, вынесенное Чувствующим мозгом. Другими словами, разве нельзя сказать, что желание Канта создать систему ценностей, выходящую за рамки религии, это тоже религия? Именно за это Канта критиковал Ницше. Ницше его терпеть не мог – для него Кант был просто шутком гороховым. Ницше считал этическую систему Канта абсурдной, а его уверенность в том, что он преодолел подпитываемую верой субъективность, в лучшем случае наивной, а в худшем – откровенно нарциссической. Поэтому читатели с углубленным знанием философии сильно удивятся, что я так часто поминаю их обоих в своей книге. Но я не вижу в этом проблемы. Я считаю, что у каждого из них есть справедливые наблюдения, которых нет у второго. Ницше был прав в том, что все человеческие убеждения неминуемо ограничиваются мировоззрением их носителей, а значит, основаны на вере. Кант был прав в том, что некоторые системы ценностей дают более удачные и логичные результаты, чем другие, потому что они потенциально необходимы всему миру. Так что технически да, этика Канта – это еще одна форма религии. Но вместе с тем я считаю, что если наука с ее доверием к тому, что подтверждается наибольшим числом фактов, дает лучший принцип для формирования системы убеждений, то Кант нащупал лучший принцип для формирования системы ценностей: нужно выше всего ценить то, что мыслит о ценности, – сознание.

**193.**

В плане замороченности образа жизни Кант мог бы претендовать на титул чемпиона мира. См.: Manson, *The Subtle Art of Not Giving a F\*ck* («Тонкое искусство пофигизма»), pp. 15–19.

**194.**

Это утверждение можно интерпретировать по-разному. Первый вариант такой: Кант сумел выйти за пределы субъективного мира оценочных суждений Чувствующего мозга и создать систему ценностей, пригодную для всех и каждого. С тех пор прошло две с половиной сотни лет, а философы до сих пор спорят, действительно ли ему это удалось, – большинство говорят, что нет. (Если интересует мое мнение, см. примечание 9 к этой главе.) Второй вариант такой: Кант ознаменовал собой начало эпохи, когда к вопросу морали перестали привлекать сверхъестественные силы, – когда люди поверили, что нравственность может быть обусловлена чем-то помимо духовных религий. И это совершенно верно. Кант заложил основы научно ориентированной этики, которая развивается по сей день. Ну а третий вариант: я просто хайпую на Канте, чтобы поддержать интерес к этой главе. И это тоже совершенно верно.

**195.**

Важно отметить, что в этой главе я обращаюсь с идеями Канта весьма вольно и сам он ничего подобного не говорил. Вся эта глава – странный симбиоз кантовской этики, психологии развития и теории этики добродетели. Пристегнитесь – и погнались.

**196.**

Идеи про развитие в этой главе – выжимка (в упрощенном виде) из работ Жана Пиаже, Лоуренса Кольберга, Роберта Кигана, Эрика Эриксона, Сёрена Кьеркегора и других. В модели Кигана аналогом того, что я называю «детство», будут стадии 1 и 2 («импульсивная» и «имперская»), моего «подросткового возраста» – стадии 3 и 4 («межличностная» и «институциональная»), а «зрелости» – стадия 5 («институциональная» и «межиндивидуумная»). Больше о модели Кигана – см.: R. Kegan, *The Evolving Self: Problem and Process in Human Development* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1982). В модели Кольберга мое «детство» – это его доконвенциональная стадия нравственного развития (ориентация на наказание и послушание и инструментальная ориентация), мой «подростковый возраст» – его конвенциональная стадия нравственного развития (модель «хороший мальчик / милая девочка» и ориентация на законы и порядки), а моя «зрелость» – его постконвенциональная стадия нравственного развития (социальный контракт и ориентация на универсальные этические принципы). Больше о модели Кольберга – см.: L. Kohlberg, “Stages of Moral Development,” *Moral Education I*, no. 51 (1971): 23–92. В модели Пиаже мое «детство» – это его сенсомоторная и дооперациональная стадии, мой «подростковый возраст» – это его стадия конкретных операций, а моя «зрелость» отчасти пересекается с его последней стадией формальных операций. Больше о модели нравственного развития Пиаже – см.: J. Piaget, “Piaget’s Theory,” *Piaget and His School* (Berlin and Heidelberg: Springer, 1976), pp. 11–23.

**197.**

Выработка норм и ролей происходит у Пиаже на стадии конкретных операций, а у Кигана – на межличностной стадии. См. примечание 13.

**198.**

Kegan, *The Evolving Self*, pp. 133–60.

**199.**

Ребенок вырабатывает то, что называется «модель психического состояния человека», только к трем – пяти годам. Считается, что с возникновением модели психического состояния человека у ребенка появляется понимание того, что объектом мыслей и действий других людей может быть что-то или кто-то помимо него. Без этой модели он будет не способен на эмпатию и большинство социальных взаимодействий – ведь именно за счет нее мы понимаем точку зрения и ход мыслей других людей. У детей, которым не удается выработать модель психического состояния человека, как правило, диагностируют аутизм, шизофрению, СДВГ и прочие заболевания. См.: V. Korkmaz, “Theory of Mind and Neurodevelopmental Disorders in Childhood,” *Pediatric Research* 69 (2011): 101R–8R.

**200.**

Философ Кен Уилбер замечательно сформулировал суть процесса психологического развития. Он говорит, что более поздние стадии развития «перекрывают и включают в себя» предыдущие. То есть подросток все так же ищет удовольствий и боится боли, но ценности более высокого уровня, основанные на социальных нормах и ролях, вытесняют более низкие, детские ценности. Даже став взрослыми, мы по-прежнему любим мороженое. Разница только в том, что взрослый в состоянии предпочесть своей любви к мороженому такие высокие,

абстрактные ценности, как честность и благоразумие, а ребенок – нет. См.: K. Wilber, *Sex, Ecology, Spirituality: The Spirit of Evolution* (Boston, MA: Shambhala, 2000), pp. 59–61.

**201.**

Напоминаю, что по Второму и Третьему ньютоновским законам эмоций более устойчивое, четкое самовосприятие обеспечивает нам большую эмоциональную стабильность перед лицом жизненных невзгод. Одна из причин резких перепадов настроения у детей – это то, что их понимание себя очень хрупко и поверхностно, поэтому любые неожиданные или неприятные события ощущаются ими гораздо острее.

**202.**

Подростки так одержимы мнением своих сверстников, потому что лепят свое самовосприятие из тех социальных норм и ролей, которые видят вокруг. См.: Erikson, *Childhood and Society* («Детство и общество»), pp. 260–66 и Kegan, *The Evolving Self*, pp. 184–220.

**203.**

Вот здесь я начинаю сплетать этическую систему Канта с теорией психологического развития. Восприятие людей как средств, а не целей, типично для стадий 2–4 в модели Кольберга.

**204.**

Как сказал Альбер Камю, «вы никогда не будете счастливы, если будете продолжать искать, в чем заключается счастье».

**205.**

Опять же, я объединяю стадии 5 и 6 Кольберга с кантовской «вещью в себе», необходимой для нравственной универсализации.

**206.**

Если отгаликовать от данных по модели Кольберга, к 36 годам 89 % людей достигают подростковой стадии нравственного развития и только 13 % в принципе доходят до состояния зрелости. См.: L. Kohlberg, *The Measurement of Moral Judgment* (Cambridge, MA: Cambridge University Press, 1987).

**207.**

Подросток торгуется не только с другими людьми, но и с будущим (или прошлым) собой. Идея о том, что наши будущие и прошлые «я» – это самостоятельные личности, независимые от наших нынешних мыслей и ощущений, была высказана Дерекком Парфитом в «Reasons and Persons», pp. 199–244.

**208.**

Помните, что наша самооценка зависит от того, насколько мы соответствуем своим ценностям (или насколько хорошо мы подкрепляем нарративы о себе). Ценности взрослого зиждутся на абстрактных принципах (добродетелях) – и оценивает он себя тоже по этим принципам.

**209.**

Чтобы взрослеть и развиваться, нам нужны, согласно правилу Златовласки\*, точно вымеренные дозы страдания. Слишком сильное страдание нас травмирует: наш Чувствующий мозг начинает неоправданно бояться всего мира, и тут уж не до роста и нового опыта. А слишком слабое превращает нас в заносчивых нарциссов, ошибочно уверенных в том, что весь

мир может (и должен!) вращаться вокруг наших желаний. Но если страдания ровно столько, сколько нужно, мы понимаем, что а) наши нынешние ценности никуда не годятся и б) у нас есть все для того, чтобы перерасти эти ценности и создать новые – более высокие и с более широким охватом. Мы понимаем, что лучше быть сострадательным ко всем, а не только к своим друзьям, что лучше быть честным во всех ситуациях, а не только в тех, где нам это выгодно, что лучше оставаться скромным и сдержанным даже тогда, когда мы абсолютно уверены в своей правоте.

**210.**

В главе 3 мы узнали, что насилие и психологические травмы ведут к низкой самооценке, нарциссизму и ненависти к себе. Все это не дает ребенку выработать высокие абстрактные ценности, поскольку боль неудачи преследует его постоянно и ощущается ужасно остро – и ребенок вынужден тратить все время и всю энергию на попытки ее избежать. А рост требует принятия боли, как мы увидим в главе 7.

**211.**

См.: J. Haidt and G. Lukianoff, *The Coddling of the American Mind: How Good Intentions and Bad Ideas Are Setting Up a Generation for Failure* (New York: Penguin Press, 2018), pp. 150–65.

**212.**

См.: Fukuyama, *Trust: The Social Virtues and the Creation of Prosperity* (New York: Free Press Books, 1995), pp. 43–48\*.

**213.**

Отличный пример этого феномена – сообщество Pickup Artist (PUA), существовавшее в середине 2000-х гг.: группа социально изолированных, плохо приспособленных к жизни мужчин, которые взялись изучать модели социального поведения, чтобы начать нравиться женщинам. Сообщество продержалось всего несколько лет, потому что по большей части в него входили мужчины-дети и мужчины-подростки, которые хотели взрослых отношений, но, сколько ни учись и ни практикуйся в социальном поведении, одним этим немеркантильных, безусловных любовных отношений не добьешься.

**214.**

Тут также подойдет популярная концепция «жесткой любви». Вы даете ребенку испытать страдание, потому что именно оно помогает понять, что действительно важно в жизни, – и позволяет подняться до более высоких ценностей.

**215.**

Пока что я не даю однозначного определения того, что подразумеваю под «добродетелью». И не делаю это отчасти потому, что разные философы и религии говорят о разных добродетелях.

**216.**

Kant, *Groundwork to the Metaphysics of Morals* («Основы метафизики нравственности»), pp. 9–20.

**217.**

Важно отметить, что оригинальная Формула человечности Канта не основывалась ни на нравственной интуиции, ни на античной концепции добродетели – все эти параллели провел я сам.

**218.**

Kant, *Groundwork of the Metaphysics of Morals* («Основы метафизики нравственности»), pp. 40–42.

**219.**

И в этом сходятся все три контаминируемые мною концепции. Формула человечности – основа честности, скромности, храбрости и прочего. Всех тех добродетелей, которыми отмечены самые высокие стадии нравственного развития (стадия 6 Кольберга, стадия 5 Кигана).

**220.**

Ключевое слово здесь «только». Кант признает, что невозможно никогда не использовать людей как средство. Относясь к кому-то безусловно, ты вынужден ставить условия самому себе, и наоборот. Но наши действия по отношению к себе и к другими многослойны. Я могу одновременно относиться к вам и как к средству, и как к цели. Предположим, мы вместе работаем над одним проектом и я убеждаю вас потрудиться над ним во внеурочное время, потому что, как я считаю, это нужно и вам, и мне. В этом, согласно Канту, нет ничего плохого. Но вот если я стану манипулировать вами исключительно из эгоистических соображений, я скачусь в безнравственность.

**221.**

Кантова Формула человечности полностью соответствует принципу согласия в сексе и в отношениях. Если вы не ждете прямого согласия от другого человека или от себя самого, вы воспринимаете его/ее, себя или вас обоих только как средство получить удовольствие. Но прямое согласие подразумевает, что вы однозначно воспринимаете другого человека как цель, а секс – как средство.

**222.**

Проще говоря, тот, кто самого себя воспринимает как средство, будет и к другим так относиться. Люди, которые не уважают себя, не уважают других. Люди, которые используют и разрушают самих себя, будут делать это с другими.

**223.**

Идеологические экстремисты обычно молятся на великого вождя. Духовные экстремисты, как правило, верят, что вот-вот настанет апокалипсис и их спаситель сойдет с небес на землю, станет угощать их кофейком и еще чем-нибудь одаривать.

**224.**

Возможно, все божественные ценности, в основе которых не лежит Формула человечности, в итоге приводят к парадоксу. Если вы станете воспринимать человечество как средство достижения большей свободы или большего равенства, вы неизбежно разрушите и свободу, и равенство. Подробнее об этом скажу в главах 7 и 8.

**225.**

Под политическим экстремизмом я подразумеваю любые политические движения и любые партии, которые, являясь по сути своей антидемократическими, готовы отвергнуть демократию ради какой-то идеологической (или теологической) религии. Об усилении таких тенденций по всему миру см.: Фукуяма Ф. Идентичность. Стремление к признанию и политика неприятия. – М.: Альпина Паблшер, 2019.

**226.**

Популярные и во многом справедливые объяснения этому: глобализация, автоматизация и экономическое неравенство.

**227.**

Здесь описывается вот это исследование: David Levhari et al., “Prevalence Induced Concept Change in Human Judgment,” *Science*, June 29, 2018, pp. 1465–67.

**228.**

Изменение восприятия под действием преобладающих однотипных явлений – это то, как наше сознание подстраивается под превалирование ожидаемых событий. Я буду использовать в этой главе термин «эффект синих точек» в несколько более широком смысле, говоря о любых изменениях в восприятии, связанных с какими-либо ожиданиями, а не только об изменениях под воздействием преобладающих однотипных явлений.

**229.**

Каждый раз, когда в новостях мне попадает очередная история о том, как студенты какого-нибудь колледжа бесятся из-за приглашенного оратора, который им не нравится, или называют «травмой» оскорбившие их высказывания, я задаюсь вопросом: что бы на этот счет подумал Витольд Пилецкий?

**230.**

Haidt and Lukianoff, *The Coddling of the American Mind*, pp. 23–24.

**231.**

Andrew Fergus Wilson, “#whitegenocide, the Alt-right and Conspiracy Theory: How Secrecy and Suspicion Contributed to the Mainstreaming of Hate,” *Secrecy and Society*, February 16, 2018.

**232.**

Emile Durkheim, *The Rules of Sociological Method and Selected Texts on Sociology and Its Method* (New York: Free Press, 1982), p. 100.

**233.**

Hara Estroff Marano, “A Nation of Wimps,” *Psychology Today*, November 1, 2004, <https://www.psychologytoday.com/us/articles/200411/nation-wimps>.

**234.**

Эти три ложные цитаты Эйнштейна были позаимствованы отсюда: M. Novak, “9 Albert Einstein Quotes That Are Totally Fake,” *Gizmodo*, March 14, 2014, <https://paleofuture.gizmodo.com/9-albert-einstein-quotes-that-are-totally-fake-1543806477>.

**235.**

P. D. Brickman and D. T. Campbell, “Hedonic Relativism and Planning the Good Society,” in M. H. Appley, ed. *Adaptation Level Theory: A Symposium* (New York: Academic Press, 1971).

**236.**

Недавно было проведено исследование, оспаривающее эти данные. По его результатам, чрезвычайно травмирующие события (к примеру, смерть ребенка) могут изменить «стандартный» уровень счастья на всю оставшуюся жизнь. Но в подавляющем большинстве

случаев мы все равно возвращаемся к «исходному» показателю. См.: B. Headey, “The Set Point Theory of Well-Being Has Serious Flaws: On the Eve of a Scientific Revolution?” *Social Indicators Research* 97, no. 1 (2010): 7–21.

**237.**

Гарвардский психолог Дэниел Гилберт называет это нашей «психологической иммунной системой»: что бы с нами ни случилось, наши эмоции, воспоминания и убеждения подстраиваются и приспособляются к ситуации так, чтобы мы и дальше оставались «почти, но не совсем» счастливыми. См.: D. Gilbert, *Stumbling on Happiness*, (New York: Alfred A. Knopf, 2006), pp. 174–77\*.

**238.**

Говоря «мы», я подразумеваю наш чувственно воспринимаемый опыт. Как правило, мы не сомневаемся в своих ощущениях, но сомневаемся в окружающем мире – хотя на самом деле наше восприятие зачастую меняется, даже если мир вокруг остается прежним.

**239.**

Вообще-то, это не эффект синих точек, это «привыкание к боли» – но у обоих этих феноменов схожее действие: наши переживания не меняются, но восприятие этих переживаний меняется в зависимости от наших ожиданий. На протяжении всей главы я использую термин «эффект синих точек» не совсем в том научном смысле, который подразумевали ученые, исследовавшие изменение восприятия под действием преобладающих однотипных явлений. Я использую его как аналогию и пример более обширного психологического феномена: наше восприятие подстраивается под заданное эмоциональное направление и наши ожидания, а не наоборот.

**240.**

См.: J. S. Mill, *Utilitarianism* (1863).

**241.**

P. Brickman, D. Coates, and R. Janoff-Bulman, “Lottery Winners and Accident Victims: Is Happiness Relative?” *Journal of Personality and Social Psychology* 36, no. 8 (1978): 917–27.

**242.**

A. Schopenhauer, *Essays and Aphorisms*, trans. R. J. Hollingdale (New York: Penguin Classics, 1970), p. 41\*.

**243.**

На случай, если вы меня все же спросите: Вьетнам разрубили пополам, потому что хотели избежать таких баталий, какие развернулись в предыдущем десятилетии в Корее. Они посчитали, что, разделив страну (так же, как Корею) на две части, можно будет сохранить в ней мир. Спойлер: ничего не вышло.

**244.**

Привет кафедре международных отношений Бостонского университета. Ваша заслуга.

**245.**

David Halberstam, *The Making of a Quagmire* (New York: Random House, 1965), p. 211.

**246.**

Zi Jun Toong, “Overthrown by the Press: The US Media’s Role in the Fall of Diem,” *Australasian Journal of American Studies* 27 (July 2008): 56–72.

**247.**

Малкольм Браун – фотограф, который сделал кадр, – позже вспоминал: «Я все снимал, снимал и снимал, и это защищало меня от ужаса происходящего».

**248.**

В главе 2 мы говорили о Классическом убеждении и о том, какую дурную службу оно нам служит, заставляя подавлять Чувствующий мозг вместо того, чтобы попытаться с ним взаимодействовать. Так вот, чтобы выработать в себе антихрупкость, надо научиться выходить на связь со своим Чувствующим мозгом и принимать боль так, чтобы вы могли – за счет своей воли и понимания происходящего – сдерживать порывы Чувствующего мозга и направлять их на продуктивные действия. Неудивительно, что, по научным данным, медитация повышает концентрацию внимания и способность к самоанализу и снижает уровни зависимости, тревоги и стресса. Ведь медитация – это, по сути, практика принятия боли существования. См.: Matthew Thorpe, “12 Science-Based Benefits of Meditation,” *Healthline*, July 15, 2017, <https://www.healthline.com/nutrition/12-benefits-of-meditation>.

**249.**

Талей Н. Антихрупкость. Как извлечь выгоду из хаоса. – М.: КоЛибри, Азбука-Аттикус, 2014.

**250.**

Это вообще отличный способ проверить, нужно ли вам быть с этим человеком: посмотрите, сближают ли вас внешние стрессовые факторы или нет.

**251.**

Хотя я тут и наезжаю на приложения для медитации, я должен сказать, что они хороши для знакомства с ее практикой. Они просто... ознакомительные.

**252.**

Я самый большой сторонник медитации, который, по ходу, никак не может заставить себя реально сесть и помедитировать. Есть один способ, которому меня научил друг, преподающий медитацию: когда не можешь заставить себя помедитировать, просто назначь себе такое количество минут, которое не будет казаться пугающим. Большинство старается высидеть десять-пятнадцать минут. Если для вас это ужасно долго, договоритесь с собой на пять. Если и этого много, сократите до трех. Если все равно жутко, согласитесь на одну. (Ну уж одну минуту любой осилит!) В общем, продолжайте снижать количество минут в своем «соглашении» с Чувствующим мозгом, пока у вас не пропадет чувство страха. Это, опять же, переговоры Думающего мозга с Чувствующим: в результате они должны прийти к общему мнению и помочь вам сделать что-то продуктивное. Этот метод, кстати, творит чудеса и в других делах. Занятия спортом, чтение книг, уборка в доме, написание книги (кхе-кхе) – о чем бы ни шла речь, просто снижайте ставку до тех пор, пока не перестанете бояться.

**253.**

См.: Ray Kurzweil, *The Singularity Is Near: When Humans Transcend Biology* (New York: Penguin Books, 2006).

**254.**

Пинкер утверждает, что достижения в плане физического здоровья и безопасности более чем компенсируют какое бы то ни было увеличение уровней тревоги и стресса. Он также утверждает, что взрослая жизнь невозможна без повышенных уровней тревоги и стресса, потому что она подразумевает бóльшую ответственность. Наверное, это правда – хотя бы потому, что, если бы нам предложили вернуться в детство, мы бы не согласились, – но это не значит, что наши тревога и стресс не представляют серьезной проблемы. См.: Pinker, *Enlightenment Now*, pp. 288–89.

**255.**

В своей предыдущей книге я даю собственное определение «хорошей жизни». Проблемы неизбежны. Хорошая жизнь – это жизнь с хорошими проблемами. См.: Manson, *The Subtle Art of Not Giving a F\*ck* («Тонкое искусство пофигизма»), pp. 26–36.

**256.**

Вот поэтому зависимые люди всегда как бы катятся вниз по спирали: притупляя свою боль, они также притупляют чувство значимости и способность обрести ценность в чем бы то ни было – от этого возникает еще бóльшая боль, которая требует еще более мощных средств. Так продолжается до тех пор, пока человек не дойдет до самого дна, где боль будет уже такая, что ее ничем не притупишь. И единственным способом справиться с ней будет принять ее и начать расти.

**257.**

Историю Эдварда Бернейса для этой главы я почерпнул из замечательного документального фильма Адама Кёртиса *The Century of Self*, BBC Four, United Kingdom, 2002.

**258.**

Вот это и есть Эго в фрейдистском смысле: это истории о себе, которые существуют в нашем сознании, и наша извечная борьба за то, чтобы их сохранить и защитить от посягательств. С психологической точки зрения, иметь сильное Эго, вообще-то, полезно. Оно делает вас стойким и уверенным в себе. Но за последующие годы литература по самопомощи искромсала этот термин и превратила его в синоним нарциссизма.

**259.**

Подозреваю, что в 1930-е гг. Бернейса начала мучить совесть, потому что он в итоге и сделал Фрейда мировой знаменитостью. У Фрейда не было ни копейки, он жил в Швейцарии и боялся нацистов, а Бернейс не только добился публикации его работ в США, но и популяризировал их, устроив так, чтобы крупнейшие журналы написали о них статьи. То, что Фрейда сейчас знают все и вся, было во многом заслугой Бернейса и его маркетинговой тактики, которая, волею судеб, была основана на теориях Фрейда.

**260.**

См.: глава 4, примечание 26.

**261.**

Среди примеров: Иоганн Гутенберг, Алан Тьюринг, Никола Тесла.

**262.**

A. T. Jebb et. al., “Happiness, Income Satiation and Turning Points Around the World,” *Nature Human Behaviour* 2, no. 1 (2018): 33.

**263.**

М. McMillen, “Richer Countries Have Higher Depression Rates,” WebMD, July 26, 2011, <https://www.webmd.com/depression/news/20110726/richer-countries-have-higher-depression-rates>.

**264.**

У меня есть одна прикольная теория на тему войны и мира: по распространенному мнению, война начинается из-за того, что какая-то группа людей оказывается в такой мучительной ситуации, что ей ничего не остается, как бороться за свое существование. Назовем это теорией «Нечего терять». Война в теории «Нечего терять» часто приобретает религиозный пафос: маленький человек борется с коррумпированными силами за справедливое распределение средств; могучий свободный мир объединяется, чтобы сокрушить тиранию коммунизма. Из таких историй получаются отличные боевики и приключенческие фильмы. Это легкие для восприятия, напичканные ценностями сюжеты, которые помогают Чувствующим мозгам масс слиться в едином порыве. Но, конечно, в действительности все не так просто.

**265.**

«Эру рекламы», честно говоря, я сам выдумал. По-моему, так можно назвать постиндустриальную эпоху – эпоху, когда коммерция заполонила все настолько, что стали производиться ненужные товары. Мне кажется, это примерно то же, что Рон Дэвидсон называет «третья экономика». См.: R. Davison, *The Fourth Economy: Inventing Western Civilization*, self-published ebook, 2011.

**266.**

Это документально подтвержденная проблема. См.: Carol Cadwalladr, “Google, Democracy, and the Truth About Internet Search,” *Guardian*, December 4, 2016, <https://www.theguardian.com/technology/2016/dec/04/google-democracy-truth-internet-search-facebook>.

**267.**

Такой надзор не только напрягает, но и служит отличным примером восприятия клиента как средства, а не как цели со стороны технологических компаний. Я бы сказал, что само чувство дискомфорта, которое вызывают подобные ситуации, – признак того, что вас используют как средство. Хотя мы сами «выбираем» сервисы, которые собирают наши данные, мы этого в полной мере не знаем и/или не осознаем и потому остаемся внутренне убеждены, что не давали на это согласия. А дальше наше внутреннее несогласие рождает чувство, что к нам отнеслись неуважительно и использовали нас как средство, и мы начинаем злиться. См.: K. Tiffany, “The Perennial Debate About Whether Your Phone Is Secretly Listening to You, Explained,” *Vox*, Dec 28, 2018, <https://www.vox.com/the-goods/2018/12/28/18158968/facebook-microphone-tapping-recording-instagram-ads>.

**268.**

Ну потому что попытки не лучший способ добиться популярности.

**269.**

Шварц Б. Парадокс выбора: как мы выбираем, и почему «больше» значит «меньше». – М.: Добрая книга, 2004.

**270.**

Масса данных подтверждает необычайную эффективность этого метода. Это, опять же, пример того, что лучше работать с Чувствующим мозгом (в данном случае мы заставляем его принимать нужные решения путем запугивания), а не против него. Метод оказался настолько действенным, что исследователи, которые его изучали, создали сайт под названием *stickk.com*, с помощью которого люди могут заключать такие пари со своими друзьями. Я сам воспользовался им, чтобы заставить себя дописать к дедлайну свою последнюю книгу (и получилось!).

**271.**

В итоге он проиграл гроссмейстеру, потому что, как оказалось, в шахматах сотни миллионов потенциальных ходов, и продумать всю партию от начала и до конца невозможно. Я не указываю никаких источников, потому что уделять столько внимания этому хакерству – больно много чести.

**272.**

Robert Putnam, *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community* (New York: Simon and Schuster, 2001).

**273.**

F. Sarracino, “Social Capital and Subjective Well-being Trends: Comparing 11 Western European Countries,” *Journal of Socio-Economics* 39 (2010): 482–517.

**274.**

Putnam, *Bowling Alone*, pp. 134–43.

**275.**

Там же, pp. 189–246.

**276.**

Там же, pp. 402–14.

**277.**

Это более этичная и эффективная интерпретация свободы. Возьмем, к примеру, полемику о том, могут ли мусульманки носить хиджаб, которая развернулась в Европе. С точки зрения ложной свободы женщины должны быть избавлены от необходимости носить хиджаб – т. е. они должны получить доступ к большему кругу удовольствий. Но в этом случае женщины используются как средство достижения некоей идеологической цели. Ведь при таком раскладе они лишаются права выбирать собственные жертвы и объекты приверженности и должны подгонять свои убеждения и решения под какую-то более широкую идеологическую религию с ее пониманием свободы. Это отличный пример того, как, используя людей как средство достижения свободы, мы поступаемся этой самой свободой. Реальная свобода подразумевает, что женщины должны сами выбирать, чем им жертвовать по жизни, – а значит, у них должно быть право носить хиджаб. Подробный обзор этой полемики был представлен здесь: “The Islamic Veil Across Europe,” *BBC News*, May 31, 2018, <https://www.bbc.com/news/world-europe-13038095>.

**278.**

К сожалению, теперь, когда стало возможно с помощью глобальных социальных сетей вести кибервойны, распространять ложные новости и вмешиваться в выборы, эта угроза реальна

как никогда. «Мягкая сила» интернета позволяет изобретательным правительствам некоторых стран (России, Китая) эффективно влиять на население стран-соперниц, не прибегая к физическому внедрению на их территорию. Похоже, что в век информационных технологий самые большие баталии в мире будут вестись за информацию.

**279.**

Alfred N. Whitehead, *Process and Reality: Corrected Edition*, ed. David Ray Griffin and Donald W. Sherburne (New York: The Free Press, 1978), p. 39.

**280.**

Plato, *Phaedrus* («Федр»), 253d.

**281.**

Plato, *The Republic* («Государство»), 427e и 435b.

**282.**

«Теория идей» фигурирует у Платона в ряде диалогов, но самый знаменитый ее пример – аллегория «Пещера Платона», приведенная в «Государстве».

**283.**

Надо заметить, что античное понимание демократии отличалось от современного. Античная демократия подразумевала, что любые вопросы решаются народным голосованием, а представителей либо совсем немного, либо вообще нет. То, что мы сейчас называем демократией, чисто технически является «республикой», потому что мы избираем представителей, а они уже принимают решения и определяют политический курс. Но при всем том я не считаю, что это различие как-то влияет на достоверность наблюдений, приведенных в этой главе. Менее зрелое население изберет худших представителей – платоновских «демагогов»: политиков, которые все обещают, но ничего не делают. А потом эти демагоги раскурочат демократическую систему под бурные овации народа, потому что народ будет считать, что во всем виновата система, а не бездумно избранные лидеры.

**284.**

Plato, *The Republic* («Государство»), 564a–66a.

**285.**

Там же, 566d–69c.

**286.**

Демократии участвуют в войнах гораздо реже, чем автократии, что подтверждает гипотезу Канта о «вечном мире». См.: J. Oneal and B. Russett, “The Kantian Peace: The Pacific Benefits of Democracy, Interdependence, and International Organizations, 1885–1992,” *World Politics* 52, no. 1 (1999): 1–37. Демократии способствуют экономическому росту. См.: Jose Tavares and Romain Wacziarg, “How Democracy Affects Growth,” *European Economic Review* 45, no. 8 (2000): 1341–78. Люди в демократических государствах живут дольше. См.: Timothy Besley and Kudamatsu Masayuki, “Health and Democracy,” *American Economic Review* 96, no. 2 (2006): 313–18.

**287.**

Что интересно, общества с низким уровнем доверия больше опираются на «семейные ценности», чем другие культуры. Одно из возможных объяснений этому: чем меньше надежды

людям внушают их государственные религии, тем больше они стараются черпать надежду в семейных религиях, и наоборот. См.: Fukuyama, Trust («Доверие»), pp. 61–68.

**288.**

Это одно из объяснений парадокса прогресса, которое я особо подробно не рассматривал: с каждым улучшением, которое мы привносим в жизнь, мы рискуем потерять все больше и все меньше можем приобрести. Как мы помним, надежде необходимо представление о каких-то будущих благах – но чем лучше жизнь в настоящем, тем труднее представить еще более хорошее будущее и тем проще представить более страшные потери. Другими словами, интернет – это здорово, но он дает людям массу новых возможностей развалить общество и хрен знает что тут устроить. Так что, парадоксальным образом, каждое технологическое новшество предоставляет нам также новые средства для уничтожения друг друга и самих себя.

**289.**

В 1950 г. Алан Тьюринг, отец информатики, создал первый шахматный алгоритм.

**290.**

Оказалось, что запрограммировать в компьютер функциональные возможности Чувствующего мозга невероятно трудно, хотя функциональные возможности его Думающего мозга давно превосходили человеческие. Все потому, что Чувствующий мозг задействует все наши нейронные сети, а Думающий ограничивается одними лишь вычислениями. Я, возможно, скомкано объясняю, но в разработке ИИ есть такой интересный момент: нам и в собственном Чувствующем мозге разобраться трудно, и в машинах его воссоздать не удастся.

**291.**

В последующие годы после этого первого поражения сам Каспаров, а также Владимир Крамник сыграли несколько матчей с лучшими шахматными программами вничью. Но к 2005 г. программы Fritz, Hydra и Junior уже удельывали ведущих гроссмейстеров, порой не проигрывая ни единой партии. К 2007 г. гроссмейстерам стали давать дополнительные ходы, дополнительные пешки и варианты первого хода – но они все равно проигрывали. К 2009 г. все перестали даже пытаться. А смысл?

**292.**

Это правда, хотя не настолько буквальная. В 2009 г. мобильная шахматная программа Pocket Fritz обыграла Deep Blue в матче из десяти партий. Fritz победила, несмотря на то, что вычислительных возможностей у нее меньше, – так что она просто лучше как программа, дело не в мощностях.

**293.**

Michael Klein, “Google’s AlphaZero Destroys Stockfish in 100-game Match,” Chess.com, December 7, 2017, <https://www.chess.com/news/view/google-s-alphazero-destroys-stockfish-in-100-game-match>.

**294.**

Сёги считается более сложной игрой, потому что в ней можно получить в свое распоряжение фигуры противника, а это создает еще больше вариантов, чем в шахматах.

**295.**

На тему потенциальной массовой безработицы, вызванной ИИ и автоматизацией, советую почитать вот эту блестящую работу: E. Brynjolfsson and A. McAfee, *Race Against the Machines: How the Digital Revolution Is Accelerating Innovation, Driving Productivity, and Irreversibly Transforming Employment* (Lexington, MA: Digital Frontier Press, 2011).

**296.**

K. Beck, “A Bot Wrote a New Harry Potter Chapter and It’s Delightfully Hilarious,” Mashable, December 17, 2017, <https://mashable.com/2017/12/12/harry-potter-predictive-chapter>.

**297.**

J. Miley, “11 Times AI Beat Humans at Games, Art, Law, and Everything in Between,” Interesting Engineering, March 12, 2018, <https://interestingengineering.com/11-times-ai-beat-humans-at-games-art-law-and-everything-in-between>.

**298.**

Примерно так же, как сейчас уже почти невозможно представить себе жизнь без Google, электронной почты или мобильных телефонов.

**299.**

С эволюционной точки зрения людям пришлось очень многим пожертвовать, чтобы получить максимально большой мозг. По сравнению с другими обезьянами и вообще млекопитающими мы медленные, слабые, хрупкие и органы восприятия у нас не такие чуткие. Но почти все физические способности, которых мы лишены, – это плата за то, чтобы дать нашему мозгу больше энергии и увеличить период его развития. Так что оно того стоило.

**300.**

См.: Дойч Д. *Начало бесконечности. Объяснения, которые меняют мир.* – М.: Альпина нон-фикшн, 2019.

**301.**

Ну, технически большинства этих проблем до нас не было, но, наверное, есть и другие причины.

**302.**

Haidt, *The Righteous Mind*, pp. 32–34.

**303.**

Про ненависть к себе – это отсылка к общечеловеческому чувству вины, неразрывно связанному с самим нашим существованием, о котором я говорил в главе 4. Про истребление себя, думаю, и так все понятно.

**304.**

Такие дикие сценарии на самом деле вполне правдоподобны – они хорошо освещены в публикации Nick Bostrom, *Superintelligence: Paths, Dangers, Strategies* (New York: Oxford University Press, 2014).

**305.**

Michal Kranz, “5 Genocides That Are Still Going on Today,” Business Insider, November 22, 2017, <https://www.businessinsider.com/genocides-still-going-on-today-bosnia-2017-11>.

**306.**

“Hunger Statistics,” Food Aid Foundation, <https://www.foodaidfoundation.org/world-hunger-statistics.html>.

**307.**

Подсчитано автором на основании статистики National Coalition Against Domestic Violence, <https://ncadv.org/statistics>.