

ВВЕДЕНИЕ

Мы живем в эпоху, когда естественный отбор, который нам удалось обмануть посредством прорыва в медицине и псевдо-здорового образа жизни, перешел на другой уровень. Теперь Вселенная выбраковывает людей на уровне психики и характеров.

В современных реалиях, в период жесткой динамики бытия и постоянного наращивания скоростей во всех сферах, появляется огромное количество неустойчивых к стрессу людей, не способных переживать кризисы. Психиатр сегодня — очень востребованная профессия. С каждым годом в мире растет число суицидов, регистрируется около 2 миллионов новых случаев заболевания шизофренией, порядка 20% населения планеты страдают депрессией. Впечатляющие данные, не правда ли?

Мы живем в эпоху Великого слома. С появлением цифрового ТВ стремительно теряют позиции федеральные телеканалы. Рейтинги еще недавно

культовых шоу Малахова, Борисовой или Шепелева сегодня тают на глазах, и эту тенденцию уже не изменить. У множества людей, живущих в дальних уголках России, появилась возможность выбирать, что посмотреть, причем не из семи каналов, как раньше, а из двадцати и более.

Когда у человека появляется выбор, его сложнее идеологически обработать, труднее им управлять. Однако это умело компенсируется понижением уровня образования.

К сожалению, мы живем во времена, когда рухнет крепкая классическая система образования. Мои родители преподаватели: мама преподавала, в том числе и в МГУ, папа в физтехе, и все без исключения педагоги «старой гвардии» сегодня говорят о том, что российское образование разрушается стремительными темпами. И это отнюдь не стариковские размышления о лучшем прошлом, а анализ системы за последние несколько лет. Для того чтобы вами было легко управлять, вы должны быть плохо образованы и для вас должна быть создана удобная, а главное, простая концепция жизни. И тогда тупой и управляемый человек будет жить и голосовать так, как велят, и будет

гордиться своим выбором, ведь даже не сможет понять, что им манипулируют.

Удобная концепция жизни заключается в том, что любому человеку, чтобы как-то существовать в этом мире, необходима хотя бы минимальная предсказуемость. Моя первая профессия — психолог. Во время обучения нам рассказывали о теориях, подкрепленных различными практическими выводами. Стоит отметить, что самые интересные эксперименты, на мой взгляд, ставили американцы, и один из них меня поразил. Нам показали опыт, где группа людей играла в компьютерные игры, и к ним были подключены датчики. Так вот, когда правила игры постоянно менялись, показатели, определяющие стресс «подопытных», взлетали вверх, испытуемые переставали ориентироваться и начинали себя плохо чувствовать. При этом если правила игры не менялись, даже при условии, что игра обретала кровавый, жестокий оборот, испытуемые все равно оставались в более или менее комфортной для себя и своей психики форме: они знали, что ждет за углом, как убить монстра и где найти супер-оружие.

Вывод прост: любому человеку нужна хоть сколько-нибудь стройная концепция существования,

некая предсказуемость, какие-то объяснения про рай и ад, про президентский срок, про то, что будет после выборов и обещание счастья. Для того чтобы выживать, мы должны постоянно за что-то цепляться. Поэтому, чтобы мы не выбрасывались из окон, а стабильно работали, платили налоги и оставались хотя бы иллюзорно здоровым обществом, те, кому нужны наши силы и деньги, предлагают нам некую концепцию существования — предсказуемость, псевдосвободу и псевдобезопасность.

Для управления человеком всегда искали образ будущего. В Советском Союзе таких проблем не было, а вот в новой России постоянно возникают сложности. Мой первый супруг, Саша Гордон, не без участия господина Владислава Суркова создавал некоммерческую организацию, которая должна была работать над образом будущего. Задача НКО состояла в том, чтобы находить в России подходящие проекты и финансировать их. Сейчас все это благополучно заглохло, но я помню, как тогда, во времена моей юности, вопрос об образе будущего остро стоял перед первыми лицами государства.

Нынешняя власть пытается успокоить народ воспоминаниями о победе в Великой Отечественной

войне и восхвалением побед наших спортсменов на Олимпийских играх. Но эксплуатация прошлых достижений говорит лишь о том, что мы так и не нашли новых идей и целей, не отыскивали объяснения нашего существования и понятного для современного человека образа будущего. Нам буквально навязывают понятие «Родина», когда хотят, чтобы мы участвовали в выборах, когда от нас требуют безропотного подчинения, когда наших детей отправляют на войну. При этом активно эксплуатируемое понятие «Родина» практически не работает для тех, кто отправляет на фронт наших сыновей: их дети учатся за границей и воевать никогда не будут.

Отмечу, что мои слова — это не оппозиционное заявление. В них нет никакой политики — только здравый смысл. К сожалению, в нашей стране, где много необразованных людей и где человека не уважают, любой намек на здравый смысл часто воспринимается как протест или хуже — крестовый поход против власти. Я же считаю, что надо оставлять себе право на здравые, эгоистичные суждения, право на собственное мнение, не навязанное извне.

Кстати, сейчас во всем мире моден здоровый эгоцентрический подход к собственной жизни.

Давно отгремели мировые бестселлеры, романы-антиутопии американской писательницы и философа Айн Рэнд¹. На мой взгляд, после эпохи таких практических книг на тему здорового эгоцентризма и психотерапии, заточенной под собственную индивидуальность, должна начаться эпоха неэгоцентрического мышления, точнее баланса. С одной стороны, никто не оспаривает ваше «Я» и вашу самость, а с другой, вы должны понимать, что именно благодаря небольшим действиям и реальными делам вы исцеляетесь и наполняете вашу жизнь смыслом. Это такая смесь трудотерапии и здорового эгоцентризма.

Представляется достаточно очевидным, почему сейчас мы приходим к эгоистическому существованию. До недавнего времени вся наша жизнь была про выживание. Сначала мы были вынуждены держаться вместе, потому как, если бы кто-то не сбегал огонь, другой не охотился на мамонта, а третий не занимался детьми, мы бы просто не выжили.

¹ Айн Рэнд — американская писательница и философ, родившаяся в Российской империи. Известна двумя романами-бестселлерами — «Источник» и «Атлант расправил плечи». Работала также как драматург и сценарист. Создательница философской системы, названной ею объективизмом.

Далее встала задача выживать семьей, что тоже было оправдано экономической целесообразностью. У женщин не было возможности иметь свою квартиру, пяточок земли и уж тем более, свое любимое дело и возможность зарабатывать на жизнь. Да и получать высшее образование женщины стали значительно позже мужчин — лишь во второй половине XIX века появились Бестужевские курсы¹.

Сегодня, когда у каждой из нас есть шанс завоевать свое пространство, мы сначала хорошо подумаем, нужен ли нам другой человек. И речь идет не об эмансипации — речь идет об экономике, и касается это и женщин и мужчин. Посмотрите, состоятельные мужчины тоже не спешат срочно обзаводиться семьями, не видя в этом в первую очередь экономической целесообразности.

Любому человеку можно дать право выбора. Например, если поставить несчастных женщин или маменькиных сынков и сказать им: «Вот, ребята, сейчас мы отмотаем время на 10–20 лет назад,

¹ Бестужевские курсы — высшие учебные курсы для женщин, возникшие в 1870-х годах в Санкт-Петербурге. Одно из первых учебных заведений для женщин, желавших получить университетское образование.

и каждому из вас дадим шанс научиться зарабатывать деньги, чтобы вы смогли жить в красивой квартире и реализовывать себя. Готовы ли вы променять на такую жизнь своего мужа, от которого терпите побои и унижения, или жизнь в тесной квартирке со своей сумасшедшей мамой, с которой вы до сих пор спите в обнимку? Выберите опцию «Я сам»? Я уверена, что 90% сознаются в своем несчастье и скажут: «К черту все, мы хотим свою свободу!» Но... теми, у кого выбора нет, легче управлять.

Если вы проанализируете свою жизнь, то заметите, что такие высокие понятия, как любовь, Родина, дружба часто используют те, кто хочет вас использовать и обмануть. Я же считаю, что в новом времени нужно забыть об этих понятиях и прийти к партнерству, чтобы, как ни странно, снова обрести любовь, Родину и дружбу, но уже на другом уровне. Об этом мы тоже поговорим в этой книге.

Свобода выбора базируется на осознанности, с чем у нас тоже часто возникают проблемы: многие врут не только своему окружению, но и самим себе. Не так давно отмечали праздник семьи, любви и верности, и я просто не выдержала, читая в соцсетях посты о семье. Все откуда-то повы-

таскивали старые фото со своими супругами, которым отчаянно изменяют, и пишут: вот он, смысл жизни, ее основа. Такой подход в принципе смешон. Чаще всего наличие такой «семьи» оправдано страхом, что тебя «сожрут», если не будешь иметь рядом «соратника».

Понимаю, что многие находятся в раздумьях: смогут ли они выжить в одиночку, нужен ли этот мужчина (женщина), чувствовать ли мне и дальше себя несчастной — ведь все одноклассницы замужем, а я нет. В этой точке выбора вы должны сами честно разложить свой страх на атомы и докопаться до сути: о чем он на самом деле? Это может быть страх старения, смерти или вы банально боитесь остаться без денег (не хватит на коммуналку, еду, ребенка). Когда вы станете честны с собой, разработайте алгоритм и начните решать проблему пошагово.

Часто не понимая, в чем суть наших страхов и переживаний, мы выстраиваем целые жизни «не про нас». Нам кажется, будто сейчас нам грустно, потому что «любимого» рядом нет. А о том, что тот же самый человек раздражает нас тем, что уничтожает первым все в холодильнике, не вспомнив о нас, или тем, что не приносит домой денег, даже не за-

думываемся. Или рассуждения мужа о жене: «Она же мне детей родила, значит, я должен оставаться с ней до конца ее дней». И такое мышление, если он ее не любит и не хочет, приводит лишь к тому, что он уничтожает и ее и свое время, а их дети растут несчастными, потому что нелюбовь в семье всегда чувствуется. Какой в этом смысл? Привычка? Потому что так жили родители? Но сейчас другое время. Так зачем все это?

Мир вокруг разрушается на наших глазах, старые догматы и жизненные стратегии давно уже не работают. Ни в рамках семьи, ни в рамках государства. На недавних известных выборах все кандидаты из пальца высасывали идеологии для своих партий. Поскольку я тоже была официальным кандидатом, то могла воочию наблюдать за потугами политиков, и поняла, что передо мной сидят те, кто думает, что «продать» народу. Им безразличны люди с их проблемами — им просто нужно выбрать идеологию, за которой, как им кажется, пойдет некий процент электората.

Вот одна дама заявляет: «Я буду геев защищать. Есть же геи в стране? Есть! Вот они тогда вокруг меня объединятся». Другой говорит: «А я за ком-

мунистов, ведь в стране они еще остались, поэтому я буду их поддерживать. К тому же Зюганов на пенсию пойдет, вот я вместо него и буду». Вот так сидят и высасывают из пальца «идеологии». При этом всем на все плевать, а на людей и подавно. Но они что-то придумывают, поскольку так надо. Глядя на все это, я заявила, что буду «просто за баб». Так и вышло: «Гордон — за баб». Я сказала: «Женщины многое на себе тянут, и я буду за них, а вы со всеми вашими идеологиями идите к черту». Кстати, я и бизнес сейчас выстроила, по сути, «за баб». Большая часть клиентов компании «Гордон и сыновья» — женщины.

Надо понимать, что, когда мир не дает идей для существования, когда уже мало и религии, и политики, никто не жаждет работать просто так, выполняя чьи-то требования. Человек начинает задумываться: «Зачем мне это, и что хочу именно я?» В этой точке X, когда ваше существование буквально упирается в тупик, первое, что нужно сделать (и чему нас не учат) — наладить отношения с собой, разобраться с тем, кто вы есть, вычленив себя из хаоса, в котором мы все живем, понять, нащупать свой внутренний голос. Кто там в вас сидит, кто тот товарищ и почему он все время недоволен, но при этом молчит?

Друг Опры Уинфри¹ признался, что его прозрение в жизни началось тогда, когда он понял, что в нем живет «голос». Этот «голос» страдал, был недоволен, и именно с ним нужно было разобраться. Как только он отделил себя от «голоса», то стал понимать, что нужно делать, чтобы наладить свою жизнь. Для себя я этот «голос» внутренне визуализирую и отождествляю с моим мозгом. Я понимаю, что мой мозг часто функционирует отдельно от меня, что у него есть свои задачи: он работает «на входящих», обрабатывает услышанное и увиденное, использует память, предвидит будущее и т. д. И для того, чтобы не сойти с ума и остаться собой, мне нужно с ним договариваться и выстраивать отношения.

Все это банальные вещи, но я их проговариваю, чтобы вместе с тобой, мой читатель, разобраться в понимании того, что происходит, куда мы идем, и о чем будем говорить в книге «Легкий способ бросить страдать».

Возможно, когда-нибудь эта мысль войдет в учебники, а я стану первой, кто об этом заговорил.

¹ Опра Уинфри — американская телеведущая и общественный деятель.

Я убеждена, что сейчас можно и нужно говорить о том, что естественный отбор перешел на следующий уровень — уровень отбора характеров и психологической устойчивости. Люди продолжают страдать по привычке, ведомые паттернами прошлых поколений, но старые шаблоны больше не работают. Поэтому я пишу эту книгу. А поскольку у меня нет ни капли тщеславия (оно давно удовлетворено), я не делаю бизнес на продаже рукописи. Мне просто-напросто хочется, чтобы после прочтения этой книги вам было странно страдать, чтобы вы бросили страдать в первую очередь по себе, чтобы вам стала не нужна сама функция страданий. Вы сможете отключить эту опцию раз и навсегда, потому что я знаю, где находится эта «волшебная» кнопка.

Хорошего чтения!