Марк Мэнсон

Всё хреново. Книга о надежде

(критика)

КРИТИКА ж. розыск и сужденье о достоинствах и недостатках какого-либо труда, особ. сочиненья; разбор, оценка.
Толковый словарь Даля

Документ содержит цитаты из критикуемой книги и цитаты из других источников, подтверждающих или опровергающих мнение автора критикуемой книги. Изначально документ составлялся для личного пользования, поэтому он почти не содержит пояснений. Но внимательный читатель, приложив некоторые усилия, сможет понять какая из приведенных точек зрения более разумна и откуда происходят те или иные идеи.
Если у вас останутся или возникнут новые вопросы, приходите к нам на встречи «Откровенный разговор».
Sapienti sat!

Марк Мэнсон. Всё хреново. Книга о надежде. 2019 г М 2019

…эта книга не о надежде. Она о том, что вся наша **жизнь** – полная **жопа**. Такая громадная что мы с вами пока даже не можем представить себе весь её масштаб. 9

…поначалу Советы были похлеще нацистов. Они уже знали и практиковали эту фишку сбросить чужое правительство и подчинить народ своей **ложной идеологии**.

…Советы захватили и отправили на восток более миллиона поляков. За пару месяцев из страны исчез миллион людей. 10

Сегодня нам нередко кажется, что мы живём в какой-то **жопе**. Конечно, не в такой **жопе** как при нацистах и холокосте, но всё же. 14

Это убеждённость в том, что кругом одна сплошная **жопа** – а раз так зачем вообще дёргаться? 19

…эмоциональная восприимчивость. 33

…**превозносим тех, кому удаётся задавить в себе все эмоции**. (?) 39

…**люди лжецы, все без исключения. Мы врём постоянно, для нас это норма жизни. …потому что привыкли врать себе**.

«Психология занята в особенности той ложью, которая говорится и думается людьми о себе самих». **Беседы с учениками.Гурджиев Г.И. «1872г - 29 октября 1949»**

Это стремление к балансу лежит в основе нашего чувства справедливости. 68

… «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, никчёмные вещи, зачем расходовали столько энергии на такие бессмысленные дела. Эти уколы сожаления и стыда полезны – они сигнализируют о росте. 71

…**секс** - это естественно и вообще очень круто. 74

…**люди – говно**. 76

«…интеллигенция – говно…» Ленин.

…алгоритмы становятся вашей идентичностью, вы начинаете защищать их и реагировать на них так эмоционально, как будто они и правда ваша неотъемлемая составляющая. …**мы бросаемся защищать своё метафизическое тело так же, как защищаем физическое**. 81

…со временем мы понимаем, что то, что когда-то казалось нам важным, таковым не является. 84

Чувствующий мозг не видит разницы между прошлым, настоящим и будущим – этим занимается Думающий мозг. 85

Мы обречены вечно конфликтовать из-за малейших расхождений. 88

Все религии начинаются с завязанной на веру божественной ценности. Неважно, что это будет. Вы ищете занятия, которые будут отвечать этой ценности, идеи, которые её подкрепляют, и, что самое главное, сообщество, которое её разделяет.

Факты ничего не меняют. Факты – сфера деятельности Думающего мозга, но **ценности** определят 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 всё равно будут интерпретировать то или иное событие через призму своих ценностей. 106

«Никакие наблюдения не были бы возможны до тех пор, пока не существовало ещё никакой теории». 2 В. Лесевич. Что такое научная философия? С-П. 1891г

«… **- уметь отличать факт, который всегда можно проверить, от предположения и личного мнения**;…» Иригуайан Мари-Франс. Моральные домогательства. 1998 г. Екатеринбург 2005 г.

…все наши **ценности – это завязанные на веру убеждения**. Это значит, что вся наша надежда 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**.

Идеологические религии. 107

…множество людей будет готово умереть за свои не поддающиеся проверке убеждения, которые вы им **внушите**. В этом им нет равных. 110

Идеологии: материализм, капитализм, социализм, фашизм, цинизм, скептицизм и т.д. 110

Всё, что требуется для идеологической религии, - придумать убедительно звучащее объяснение тому, почему вокруг такая **жопа**, а потом экстраполировать его на максимально обширную часть населения, а так, чтобы оно внушило людям надежду, - и вуаля! Вот вам и идеологическая религия. 111

Тихомиров. Психология мышления. 1982г Москва 2007г

«В отечественной психологии, в работах Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна и А.Н.Леонтьева **были заложены методологические основы для преодоления традиционного разрыва между познавательными и эмоциональными процессами и, в частности, отрыва мышления от эмоциональной (и мотивационной) сферы. В этом контексте важны положение Л.С. Выготского о единстве интеллекта и аффекта и положение С.Л. Рубинштейна о том, что мышление как реальный психический процесс само является единством интеллектуального и эмоционального, а эмоция – единством эмоционального и интеллектуального»**.

Религия, как мы увидим дальше, почти полностью строится на эмоциональной привязанности. И лучший способ вызвать в людях эту привязанность – **отучить их мыслить критически**. 114

Алексея Павловича Козырева, профессора, зам. декана философского факультета МГУ им. М.В. Ломоносова.

«Мы сегодня всё время говорим, что мы сегодня стали умнее, чем были вчера. Мы поумнели, мы стали критичнее ко всему относиться. И я, как философ, должен был бы здесь отстаивать критическое мышление, то есть способность действительно, по кантовски, критически ко всему подходить. Но представьте себе, что есть такое произведение у Эразма Ротердамского «Похвала глупости**». Ведь ради чего–то Эразм Ротердамский глупость защищал, почему мы думаем, что глупость это так плохо, что глупость это так отвратительно»**.

Теперь, когда у вашей новоявленной религии есть основные принципы веры, нужно найти способ **защитить эту веру от критики**, которая на неё 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».

Робин Скиннер Джон Клииз. Семья и как в ней уцелеть. Москва 1995 (1983)

«**Джон**. Вы, кажется, партийную конференцию описываете? Все они там сидят, тоску друг на друга наводят. Вдруг встает один, самый запальчивый, и говорит: «Те, другие – сборище невиданных подлецов, левее – или правее – не рождалось в нашей великой стране. Если они придут к власти – или у власти останутся – это кончится катастрофой. Поэтому мы должны власть взять – или не отдавать; но битва предстоит страшная, чудовищная, нам некогда отдыхать, развлекаться, мы должны воевать и бороться, бороться и воевать, в общем, драться» Оратор сел – а в зале-то оживление, будто чаю с булочками напились, все глядят веселей. Просто сияют довольством, излучают доброжелательность. Но призови их оратор позабыть распри и всем вместе хорошо провести время, его бы точно линчевали на месте. Почему же громкие призывы воевать,

воевать и опять воевать обычно всех расслабляют и настраивают миролюбиво? 120

Диктатор и его клика, разумеется, не очистятся от скверны в самих себе, просто спроецируют её на какую-то иную группу, объявленную в таком случае общим врагом номер один. Группа уничтожается, и после передышки они опять проецируют скверну на очередную группу, ну, и так далее. 123

Смерть и разрушение в большом масштабе – конечный логический результат параноидных «уверток» от правды о самих себе и от критики. Именно **критика** – как отрицательная, так и положительная обратная связь – **сохраняет наш разум**.

Поэтому начни человек только слегка тронутый – уничтожать кого-то, какую-то группку людей, выступающих с критикой – его мысленная карта исказится, перевирая реальный мир, и он покатится в пропасть безумия. Сообществу, зациклившемуся на параноидной фазе, свойственно брать под жесткий контроль все средства информации чтобы не пропустить проникновения правды извне, из-за пределов системы.

В более чем в ста десяти (110) странах на земном шаре людей могут заключить в тюрьму за иное выражение взглядов». 124

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 всё, что противоречит Библии, - просто испытание нашей веры в Господа.

«Если науки учат тому, что сказано в Коране, то они излишни; если же они учат другому – они безбожны и преступны».

Магомет 570-632

- Каждый, кто критикует капитализм, - коммунист.

- **Каждый, кто критикует президента, - предатель**. 115

Смысл этих ложных дихотомий в том, чтобы на корню пресекать любые рассуждения и дискуссии – ещё 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. Общие враги помогают нам сплотить последователей нашей религии. Нам обязательно нужен **козёл отпущения** чтобы обвинить его во всех наших страданиях и подкрепить таким образом нашу общую надежду. И Дихотомии «мы против них» - отличный способ обзавестись таким жизненно необходимым врагом. 116

«Устройство» и правила примитивной группы.

«7. ПРАВИЛО «КОЗЛА ОТПУЩЕНИЯ»

В случае нарастания недовольства в примитивной группе каждому позволяется реакция агрессии и экспансии в отношении кого-либо из Забитых. Особенно эффективно, когда разоблачается бывший Приближенный Главаря».

Робин Скиннер Джон Клииз. Семья и как в ней уцелеть. Москва 1995 (1983)

«Козел отпущения должен нести всю тяжесть отрицательных эмоций семьи.

Семья пересматривает свои семейные границы таким образом, что козел отпущения отныне оказывается снаружи. Каждый в семье отныне «хороший», а козел отпущения – вместилище всех пороков, причина всех страданий семьи. И, разумеется, раз козел отпущения такой «плохой», каждый может своими «плохими» эмоциями целить в него, оправдывая себя тем, что в их дурных делах худого козла вина». 93

В конечном счёте 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. Всё, больше тут не о чем говорить. Что такое «это», зависит от того, веру во что вы хотите распространить. 116

(Ленин везде подчёркивает, что те кто критикует диалектический материализм, не понимают его.)

Имейте в виду: мало говорить своим последователям, что неверующие плохие. Нужно их демонизировать. Они погибель всего дорого 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 её низу – среднего в нашей религии не дано.

Кто не с нами - тот против нас.

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 пойдёт в народ.

Тут могут пригодиться теории заговора. 117

Куда ни глянь – везде **жопа**. 127

…единственный верный способ убить мечту – воплотить её в жизнь. 131

Любая религия – постоянный источник надежды. 141

(…надежда наш компас земной, а удача – награда за смелость…)

Эта песня, как и многие другие музыкальные произведения на стихи Николая Добронравова, стала уже народной. «Надежда — мой компас земной»…Текст песни состоит из строк, которые знакомы многим. Настолько они задушевные, проникнутые любовью, простотой, но в тоже время глубокой житейской мудростью. Они призывают терпеть, не падать духом, хоть ты и очень устал от жизни, всегда помнить о Родине, стремиться домой.

Вот уже 45 лет везде и всюду звучит этот песенный текст и не надоедает слушателям, подтверждая, что действительно, «а песни довольно одной…». И при застольях мы с удовольствием напеваем эти мелодичные

Надежда — мой компас земной,
А удача — награда за смелость…
Надо только выучиться ждать,
Надо быть спокойным и упрямым,
Чтоб порой от жизни получать
Радости скупые телеграммы…
В небе незнакомая звезда
Светит, словно памятник надежде…
(Надежда – авось. Словарь Даля)

Каждая религия сталкивается с непростой проблемой –

отсутствием доказательств.

На протяжении всей истории власти прикладывали массу усилий, чтобы скрыть отсутствие у их религии доказательной базы и наказать всех, кто осиливался усомниться в обоснованности их ценностей. 142

Новая религия – наука. 143

…нашей надежде нужно, чтобы вокруг была **жопа**. 151

Как повзрослеть. 163

После детства новые ценности уже сложнее, потому что они абстрактны. Невозможно ткнуть пальцем в «справедливость» или изобразить в красках «благоразумие» Подросток рассуждает по модели «если –то»: он выстраивает причинно-следственную связь, на что маленький ребёнок не способен. 165

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 ждёт награда.

Маленькие дети – мини-тираны. Им сложно осмыслить что-либо помимо тех вещей, которые сиюминутно приносят им удовольствие или причиняю 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 чёртово мороженое**. 166

Подростковый подход – это бесконечная серия взаимовыгодных соглашений: я сделаю так, как говорит начальник, чтобы он мне заплатил. Я буду врать и притворяться милашкой, чтобы не вязаться в конфликт.

Ничто не делается просто так. Всё превращается в хорошо продуманную сделку, которая как правило, заключается из страха перед негативными последствиями. Всё становится средством достижения более приятного исхода. 167

Проблема подростковых ценностей в том, что с ними вы не видите ничего дальше собственного «я». Внутри вы всё тот же ребёнок – 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 вперёд.

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 потратите её в скопище чужих желаний**. 168

Как быть взрослым. 168

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. 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.

И хотя те, кто следует правилам и умеет заключать сделки, могут добиться больших успехов в материальном мире, в своём эмоциональном мире они остаются немощными и одинокими. И всё потому, что их

меркантильные ценности порождают отношения, основанные на манипуляции.169

Подросток скажет, что ценит честность, только потому, что знает: **если так говорить, получишь хорошую реакцию**. Но если возникнет трудный разговор, подросток начнёт 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 блошиный рынок, куда все приносят то, что могут предложить, и выторговывают себе лучшие условия сделки.

В наше мире полно детей-переростков. И стареющих подростков также. 170

… с определённого момента зрелость уже никак не связана с возрастом. И решают всё намерения человека. Разница между ребёнком, подростом и взрослым не в том, сколько им лет и как они себя ведут, а в том, почему они так себя ведут.

Джед МакКенна. Духовное просветление. 01. 06. 2017 г

«Большинство людей **перестают расти в возрасте десяти-двенадцати лет** и умирают в гнезде, в котором родились.

«Большинство детей к десяти годам уже перестает задавать вопросы, к тому же начинает презирать тех немногих, кто их задает». 419

Джон Холт. Причины детских неудач. Москва 2006

…большинство взрослых — это просто дети, которые не знают, что они дети, невольно увековечивая нескончаемый круг **самоуверенной посредственности**. Будучи убеждёнными в своём полном и нормальном развитии, они выращивают из своих детей взрослых, которые не знают, что они дети, передавая факел духовного карлика следующему поколению, которое передаст его следующему. 199

Большинство людей прекращают развитие в очень раннем возрасте. 234

Человека-Ребёнка, неверно воспринимаемого по всему миру как нормально развитого взрослого. 34

Большинство человеческих существ перестаёт развиваться в возрасте десяти-двенадцати лет. Средний семидесятилетний человек — это зачастую десятилетний ребёнок с шестьюдесятью годами службы в одном звании. Все наши общества состоят из людей-детей, они существуют для них и созданы ими, что объясняет вечно самосохраняющуюся природу этой отвратительной болезни, а также большинство глупости в мире. 34

Мы должны научиться отличать Человека-Взрослого от Человека-Ребёнка также легко и безошибочно, как отличаем шестидесятилетнего от шестилетнего. 36

Каждый должен совершать переход во Взрослость в ранней юности». 148

Взрослый не будет красть лишь по той простой причине, что красть плохо. Он знает, что если он украдёт и ему даже ничего за это не будет, он сам в себе разочаруется. 171

Почему мы не вырастаем. 171

Наказывать его за то, что украл мороженое – поощрять за то, что тихо сидел в ресторане. Так вы поможете ему понять, что далеко не всё в этой жизни сводится к его желаниям и порывам. Родители, которые этого не делают, оказывают своим детям медвежью услугу: рано или поздно ребёнок всё 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**. В взрослом мире невежу будут игнорировать, высмеивать и наказывать за его поведение, что принесёт ему только больше страданий. 172

Другой способ сломать жизнь ребёнку – быть с ним жестоким и непоследовательным. 172

Общество, в котором нет внушающих доверие институций и лидеров, неспособно задавать правила и роли. Без уверенности в надёжных **принципах**, с которыми нужно согласовывать свои решения, все сваливаются обратно в детский эгоизм. 173

На подростковой стадии развития ценностей люди застревают примерно по тем же причинам, что и на детской: из-за травмы и невнимания. 173

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. 174

Показать примером. 174

Взрослое поведение – друг, который говорит вам то, что нужно сказать, даже если вас это огорчит. 176

Средства – цель. 181

Врать – использовать человека как средства. 182

…к власти влечёт испорченных, инфантильных людей. 185

Политические экстремисты, которые упрямо стоят на своём и даже не думают договариваться, по определению находятся на детской стадии развития. Это просто кучка сраных младенцев. 186

…**всё что кажется нам верным и реальным, относительно и зависит от того, как посмотреть**. 197

…итоги **любого межличностного конфликта лежат в разном восприятии моральных норм**. На ваш взгляд, я вёл себя как говнюк. На мой взгляд, я был белым и пушистым. Отсюда наш с вами конфликт. Но если мы оба не выразим чётко свои ценности и не скажем, кто из нас как эту ситуацию воспринял, мы никогда не сможем восстановить баланс и вернуть надежду в наши отношения. 279

Что интересно, **нарциссы** даже своё 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 козёл, - меня обижают потому, что я классный. Так нарциссы переходят от ощущения, что они ничего этого не заслуживают, к ощущению, что они заслуживают всего. 280

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 большей части, фокусируется не на прошлом, а на **обучении тому, как справляться со своими эмоциями в будущем**. 282

Способность к логическому мышлению отрубается, когда человек сталкивается с эмоционально окрашенными проблемами. 292

Газета «Демократическая Россия» №4 1990г
«…прекратить преподавание общей философии, логики…»

Тихомиров. Психология мышления. 1982г Москва 2007г
«В отечественной психологии, в работах Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна и А.Н.Леонтьева **были заложены методологические основы для преодоления традиционного разрыва между познавательными и эмоциональными процессами и, в частности, отрыва мышления от эмоциональной (и мотивационной) сферы**. **В этом контексте важны положение Л.С. Выготского о единстве интеллекта и аффекта и положение С.Л. Рубинштейна о том, что мышление как реальный психический процесс само является единством интеллектуального и эмоционального, а эмоция – единством эмоционального и интеллектуального»**. 99

…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 добьёшься. 302

Говоря «мы», я подразумеваю наш чувственно **воспринимаемый** опыт. Как правило, **мы не сомневаемся в своих ощущениях, но сомневаемся в окружающем мире** – хотят на самом деле наше **восприятие** зачастую меняется, даже если мир вокруг остаётся прежним. 306

…наше **восприятие** подстраивается под заданное эмоциональное направление и наши ожидания, а не наоборот. 306

Народ не устроит революцию только из-за того, что его подавляют и эксплуатируют. Это знает любой тиран. Люди, живущие в постоянном страдании, постепенно смиряются со своей болью и начинают воспринимать её как норму. **Они становятся тихими и отрешёнными – как собака которую все время бьют.** Поэтому, например, Северная Корея существует уже столько лет. И по той же причине рабы в США так редко бунтовали.

Политическая революция – это роскошь. **Когда ты голодаешь и нищенствуешь, твоя единственная забота – как бы выжить. У тебя нет ни сил, ни воли думать о правительстве. Тебе лишь бы до следующей недели дотянуть**. 310

Общий враг как ничто другое объединяет людей. 311