

**ДОКТОР
АНДРЕЙ КУРПАТОВ**

КРАСНАЯ ТАБЛЕТКА

Посмотри правде в глаза!

книга для интеллектуального меньшинства

абсолютно не рекомендована тем,
кто готов по любому поводу оскорбиться

Санкт-Петербург
2018

Даже путь в тысячу ли
начинается с первого шага.

ЛАО ЦЗЫ

Настоящий мир не таков, каким он нам кажется.

Мы смотрим на него через призму своих ощущений, опыта и абстрактных установок. И эта «призма» — лишь версия происходящих событий, тогда как подлинная реальность скрыта от нас.

Всё, что мы думаем, чувствуем, переживаем, — иллюзия, своего рода галлюцинация, произведённая нашим мозгом. Мы сами полностью обусловлены воспитанием и культурой, в которой сформировались.

Нам кажется, что мы — результат собственного сознательного выбора, а мы — лишь случайная производная. Нас создала социальная машина, которая сама запуталась в собственных пред-
рассудках, лжи и откровенном невежестве.

Поэтому каждый из нас чувствует, что живёт не своей жизнью. Каждый хочет быть лучше, чем он есть. И все мы хотим прожить лучшую жизнь, но не знаем как.

Мы мучаемся от одиночества и внутренней пустоты, бессмысленности собственного существования и тоски по великому. Мы страдаем от отсутствия целей и нереализованных желаний, от собственных фантазий и заблуждений.

Мы страдаем из-за других людей. Впрочем, их мы тоже заставляем страдать. Нам искренне кажется, что они виноваты во всех наших бедах. Мы уверены, что они нас не понимают, не любят и не ценят. Да, мы уверены. И ровно то же самое они думают о нас.

Нам слишком долго рассказывали о счастье, об успехе и любви. Но никто не предупредил, что радостные чувства мимолётны, успех кажется таковым только со стороны, а всякая страсть заканчивается разочарованием.

Многие годы я консультировал, как говорят в таких случаях, «богатых и знаменитых»: звёзд шоу-бизнеса и кино, политиков и академиков, топ-менеджеров крупнейших компаний и бизнесменов из списка Forbes.

Но я работал и с детьми из приютов, помогал жертвам насилия, пациентам психиатрических больниц.

У меня на приёме были верующие и агностики, а ещё сектанты и сумасшедшие, которые считали себя святыми. Я лечил суицидентов и преступников, наркоманов и уцелевших жертв террористических актов.

Среди моих пациентов были служащие, учёные, спортсмены, музыканты, журналисты, водители трамвая...

Не знаю, куда я ещё не заглянул как врач, как исследователь. Не знаю, что могло бы теперь меня удивить.

Это было долгое путешествие. И быть может, я плохо искал, но я, правда, нигде не нашёл счастья. Хуже того — я не нашёл даже надежды.

Да, я слышал множество слов, которые должны были всё объяснить, но я не видел никого, кому бы эти слова помогли.

Мы не понимаем ни себя, ни мира, в котором живём. Нас этому никогда не учили. Из поколения в поколение человечество лишь приспособляется к обстоятельствам и льстиво врёт

себе, создавая мифы о «Человеке», которого никогда не было и никогда не будет. Так что, конечно, ничего не меняется.

Нас охватывает животный страх перед собственной «королевской» наготой. И мы готовы склонить колено перед любой иллюзией, только бы не оказаться с правдой о себе с глаз на глаз. Нам так страшно, что мы не замечаем ни фактов, ни собственного ужаса.

Единственное, в чём человечество и впрямь поднаторело, — это самовосхваление и самооправдание. Пока же оно прикидывается страусом, стыдливо краснеет, мнётся в смущении и «делает вид», наука подошла к самому краю и заглянула в эту бездну.

Мы знаем теперь, что такое реальность, что такое человек и что такое на самом деле наша с вами жизнь. Слабонервных всё это, я полагаю, не обрадует. Но им эта задачка в любом случае не по зубам.

Скажу прямо и откровенно: я не знаю, обретёте ли вы счастье, узнав то, что должны знать. Но без этой правды у нас с вами нет ни единого шанса.

Нельзя добраться до цели, если у вас в руках неверная карта. И даже путь в тысячу ли начинается с первого шага.

Впрочем, если бы я не верил в успех, то я бы и не брался за эту книгу.

Предупреждение

Истинно, истинно говорю вам:

если пшеничное зерно,

падши в землю, не умрёт, то останется одно;

а если умрёт, то принесёт много плода.

ЕВАНГЕЛИЕ ОТ ИОАННА, 12:24

Если в вашей жизни всё хорошо, если вас всё в ней устраивает, всё нравится и «проблем нет», то, пожалуйста, не читайте эту книгу.

Я не знаю, существуют ли вообще такие люди, у которых «всё хорошо», а если и существуют, то в своём ли они уме. Но если вы и вправду относитесь к их числу, то мой вам добрый совет: закройте эту книгу, выбросьте её или отдайте кому-нибудь другому. От греха подальше.

Каждый из нас имеет право на свою «таблетку»: кто-то выберет красную — таблетку правды, а кто-то синюю — таблетку иллюзии и незнания. Синюю, кстати, даже выбирать не придётся — она дана нам по умолчанию. А вот красную нужно и выбрать, и проглотить, и пережить непростой процесс внутреннего изменения.

Ответственность, понятное дело, на том, кто делает выбор.

Образ красной таблетки я позаимствовал из фильма «Матрица». Хотя есть, конечно, и масса других красивых метафор — взять хотя бы знаменитую «пещеру Платона» или «бабочку Чжуан-цзы».

Но поскольку о красной таблетке многие знают, пусть будет таблетка.



Если кто-то запомнил сюжет фильма братьев Вачовски (сейчас, правда, уже сестёр Вачовски — они не так давно сменили пол), перескажу его в двух словах.

Хакер Нео (в исполнении молодого ещё Киану Ривза) живёт с чувством, что «что-то не так». Он ощущает в окружающем его мире какой-то подвох — словно бы всё не по-настоящему, странно и неправильно.

Скоро выясняется, что подозрения Нео оправданы: люди живут в виртуальной реальности — в Матрице, а их тела запаяны в капсулах и выполняют функцию батареек, обеспечивающих энергией гигантскую систему сверхмощного искусственного интеллекта.

Перед тем как Нео впервые оказался по ту сторону Матрицы, между ним и Морфеусом (лидером местного Сопротивления) происходит диалог, который с момента выхода фильма на экраны стал культовым и давно разобранным на цитаты.

«МАТРИЦА» (ЦИТАТА)

— Догадываюсь: сейчас ты чувствуешь себя Алисой, падающей в кроличью нору, — говорит Морфеус. — Объясню, почему ты здесь. Потому, что ты что-то понял. Ты не можешь выразить это, но ощущаешь. Ты всю жизнь ощущал, что мир не в порядке, странная мысль, но её не отогнать. Она — как заноза в мозгу. Она сводит с ума. Не даёт покоя. Это и привело тебя ко мне. Понимаешь, о чём я говорю?

— О Матрице?

— Ты хочешь узнать, что это? Матрица повсюду. Она окружает нас. Даже сейчас она с нами рядом. Ты видишь её, когда смотришь в окно или включаешь телевизор. Ты ощущаешь её, когда работаешь, идёшь в церковь, когда платишь налоги. Целый мирок, надвинутый на глаза, чтобы спрятать правду.

— Какую?

— Что ты только раб, Нео. Как и все, ты с рождения в цепях. С рождения в тюрьме, которой не почувешь и не коснёшься. В темнице для разума. Увы, невозможно объяснить, что такое Матрица... Ты должен увидеть это сам. Не поздно отказаться. Потом пути назад не будет...

Диалог заканчивается «предложением, от которого нельзя отказаться»: «Примешь синюю таблетку, — предупреждает Морфеус, — и сказке конец. Ты проснёшься в своей постели и поверишь, что это был сон. Примешь красную таблетку — войдёшь в страну чудес. Я покажу тебе, глубока ли кроличья нора. Помни: я лишь предлагаю узнать правду, больше ничего».

Нео, конечно, выбирает красную таблетку, и дальше всё происходит так, как и положено в подобных историях — про Спасителя, Избранного или Супергероя.

Он проходит множество испытаний, рискует своей жизнью, даже умирает... Но всё заканчивается хорошо — волшебное воскресение, сотворение чудес и победа Добра над Злом.

Ирония в том, что зрителю вроде как предлагается выйти из Матрицы, но на деле он оказывается в самой настоящей сказке с незамысловатым религиозным сюжетом.

Да, декорации поменялись — теперь это не древняя Галилея с расхаживающим по ней Христом, а кибер-Спаситель, сражающийся с искусственным интеллектом. Но суть от этого не изменилась.



Мифы, которыми полна настоящая Матрица — не киношная, а наша с вами, — удивительно живучи. Всякие попытки разоблачить их приводят лишь к обратному эффекту: наша вера в собственные заблуждения только усиливается.

Фильм «Матрица» воспроизводит, возможно, главный миф человечества: мол, настанет час и придёт кто-то добрый и всемогущий, чтобы спасти нас. Волшебник в голубом вертолёте...

Забавно, но мы в это верим. Каждый из нас, и вы лично. Многие, конечно, не осознают этого, но верят все.

*«Ответственность,
понятное дело,
на том, кто делает
выбор».*

В основе нашей иррациональной веры в Спасителя — банальный детский комплекс: когда мы были маленькими,

мы ждали помощи от родителей. Что бы ни случилось, они должны были прийти и спасти нас. Теперь мы выросли, а рефлекс остался — мы продолжаем ждать.

Мы ждём неизвестно чего. У моря погоды. Страдаем, переживаем и боимся — как когда-то ночью, в той детской кровати. Мы ждём

избавления от страданий. Ждём, что всё устроится, образуется и наладится. Мы верим в эту фантазию, и ничто не в силах поколебать нашей веры.

Но «красная таблетка», которую я должен предложить вам, совсем не та, что у религии или матричного Морфеуса. Наоборот, у них-то как раз синяя — успокоительная. Красная таблетка не обрадует, и она горька на вкус.

Вслушайтесь: никто не придёт, не прилетит и спасти вас не будет.

У вас есть только ваша жизнь, и на этом всё. Она продлится сколько-то лет (сколько именно, ни вы, ни я не знаем), и вы проживёте её так, как проживёте. А потом в один миг всё исчезнет. Пу-ух! И вы умрёте. Очень короткое и не очень весёлое путешествие.

Как вы будете проживать эту жизнь? Это ваша личная головная боль. Никого, давайте уж начистоту, это не интересует. Можете сокрушаться, отчаиваться, негодовать и бить посуду. Пожалуйста! Легче от этого не станет, и вашего положения это не изменит.



Один великий русский философ сказал: «Только две вещи случаются с нами в абсолютном одиночестве: смерть и понимание». Мы и умираем в одиночку, и что-либо понять можем только своим умом. Другой за нас не умрёт, другой за нас не осознает. Всё, что я предлагаю, — это возможность разобраться, увидеть, понять. Но только возможность. Чудес не предвидится.

В книге не будет простых рецептов — мол, сделай так-то и так-то, и всё у тебя наладится. Не наладится. Никакие советы не работают, пока вы не понимаете сути дела. Не обманывайтесь дешёвыми трюками. Мышление — это работа каждого, его собственная. Я могу только дать вам факты. Как вы ими распорядитесь? Только вы знаете это.

Если вы будете читать эту книгу как какую-то беллетристику, просто чтобы просто скоротать время, — толку от неё не будет. Возможно, она покажется вам занятой. Но вы ничего не поймёте.

Даже сейчас, вполне возможно, вы читаете эти строки и думаете: господи, какая же банальщина! Конечно, вы всё это знаете и без меня. Но знать и понимать — это разные вещи.

Кто-то знает правду, чтобы прятать её от себя, а кто-то вглядывается в неё, чтобы изменить свою жизнь.

Не торопитесь. Отложите книгу на минуту и подумайте.

Подумайте о том, что вы умрёте, и никто вас не спасёт.

Подумайте о своей жизни — скоротечной, полной ненужной суеты и бессмысленных забот.

Вам не выйти из этого замкнутого круга.

Если вам стало страшно, если вам стало по-настоящему одиноко, стены вашей тюрьмы ещё можно разрушить. А значит, другая жизнь — жизнь, которая вам и в самом деле нужна, — ещё возможна.

Но это только шанс. Ничего больше. Эту таблетку придётся глотать. У меня есть стакан воды, но это всё, чем я могу вам помочь. Даже если бы хотел: смерть и понимание не терпят чужого присутствия.



Когда вы распробуете красную таблетку и, поморщившись, проглотите её, вы действительно поймёте, что мир вокруг вас — театр теней. Всё, во что мы привыкли верить, — лишь иллюзия, а истина никому не известна.

Красная таблетка будет жечь вам желудок, мучить изжогой, выворачивать кишки наизнанку. Будет больно, а главное — непривычно. Но за плохими новостями появятся и хорошие.

Ваши страхи, предубеждения и жалость к себе, подобно желудочным ферментам, растворят красную таблетку. Её ингредиенты просочатся в кровь, и ваши глаза впервые откроются.

Вы увидите, что ваши представления о самих себе, о вашей личности, жизни и других людях — просто химера, блеф и пустышка. Вы начнёте рождаться заново — для другой, новой и уже настоящей жизни. Для той самой, которая и вправду будет вашей.

Правда как солнце: смотреть на неё больно, но отрицать — бессмысленно. А чтобы найти то, что вы ищете, нужно сначала потерять то, что вы имеете. Я понимаю, что страшно. Но таков путь. Или оставайтесь с тем, что есть.

Впрочем, ещё не поздно и отказаться. Потом, возможно, пути назад уже не будет...

*«Вслушайтесь:
никто не придёт,
не прилетит
и спасти вас
не будет».*

Многое прозвучит непривычно и даже жёстко. Не хотите острых ощущений — не читайте эту книгу. Умиротворения не обещаю и по загравку гладить не стану.

Вы или примете эту правду о себе и о жизни, или вернётесь в ту иллюзию, которую привыкли считать реальностью.

Я не Спаситель, и никакого религиозного подтекста в моих словах нет. Мне всё равно, как вы проживёте свою жизнь. И я совсем не хочу, чтобы вы мне просто поверили, это абсолютно бессмысленно, и это так не работает.

Всё, что я могу, — это показать на нужную дверь. Но откроете ли вы её? Я не знаю. Возможно, я просто плохо объясняю, а может быть... вы просто не готовы.

Обещать могу только одно: я буду говорить правду. Когда-нибудь вы для неё и сами созреете. Хотя, возможно, будет уже слишком поздно что-то менять.

ПРИМЕЧАНИЕ

В качестве эпиграфа к своему «Предупреждению» я взял слова, которые приписывают Иисусу Христу: «Истинно, истинно говорю вам: если пшеничное зерно, падши в землю, не умрёт, то останется одно; а если умрёт, то принесёт много плода».

Это очень верная мысль, и не важно, кому она принадлежит. Если мы хотим измениться, если мы хотим другой жизни, — от той, которая у нас

сейчас есть, придётся отказаться. Мы должны быть готовы к жертве, потерять то, что имеем. В том числе и самих себя.

Тысячу раз эту мысль повторяли буддисты и суфии, философы и мистики. Об этом писали Кьеркегор и Ницше. Думаю, что даже Дарвин и Эйнштейн с ней бы согласились. Пока мы цепляемся за старое, новое не придёт. Пока мы хотим усидеть между двух стульев, наше место — дыра, пустота и ничто.

Как сказал один мой знакомый священник (очень неглупый, замечу, человек): «Вера — это лишь вопрос веры». Вера относится к тем вещам, о которых мы ничего не можем знать. Вы либо верите, либо нет — это вопрос личного выбора. Здесь нельзя что-либо доказать, а тем более — опровергнуть.

Единственное, что можно знать наверняка, — это научные факты.

Бога, конечно, измерить приборами нельзя. Но с помощью технологий фМРТ и ОФЭКТ¹ можно увидеть, что происходит в мозгах, например, у молящихся католических монашек. Нейрофизиологи Эндрю Ньюберг и Марк Уолдман провели такое исследование.

А ещё учёные исследовали мозги буддийских монахов, отправляющихся в нирвану, мозги светских людей, практикующих йогу и медитацию, а также мозги добровольцев, которых заставляли долго и монотонно повторять бессмысленный текст.

Не знаю, насколько вам это покажется странным, но в ваших мозгах — общаетесь ли вы с Богом,

¹ Современные методы исследования работы головного мозга: фМРТ — функциональная магнитно-резонансная томография, ОФЭКТ — однофотонная эмиссионная компьютерная томография.

растворяетесь ли в нирване, медитируете после ужина или просто талдычите сущую ерунду — активизируются одни и те же зоны мозга. Так что верьте во что угодно, если вам так удобно. Но постарайтесь лишний раз не обманываться.

В любом случае я буду рассказывать о том, что не потребует от вас никакой веры, но лишь здравого рассуждения, научного подхода и труда понимания. Вот почему мне совершенно не важно, кому принадлежит хорошая мысль, если она заслуживает того, чтобы мы над ней задумались.

По ходу дальнейшего изложения я буду иногда советовать вам авторов, чьи книги проливают свет на нашу с вами природу, развивают мышление и помогают жить так, чтобы, как говорили когда-то, нам «не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы».

Содержание

Предупреждение.....	7
ГЛАВА ПЕРВАЯ: ПРОТИВОРЕЧИЕ.....	17
Неприятная правда	24
В долг не получится	33
«Секрет успеха»	40
Вопреки здравому смыслу	47
Английская королева	53
Просто мозг не дурак.....	62
Иллюзия сознания.....	69
Метафора для мозга	77
Метасознание	86
Парадокс	98
ГЛАВА ВТОРАЯ: СЛУЧАЙНОСТЬ.....	107
Парадоксов друг	117
Tabula Rasa.....	123
Происхождение ценностей.....	130
Цена позора	137
Личности нет	144
Посмотреть на себя.....	152
Зависимость	158
Так что же мы такое?	165
Закономерность	173
ГЛАВА ТРЕТЬЯ: БОГАТСТВО ВЫБОРА.....	186
Социальная утопия	196
Инстинктивные основы.....	204
Любовь и смерть.....	211
Воля к власти	225
Правда о желании	238

ГЛАВА ЧЕТВЁРТАЯ: ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ 252

Иметь и быть.....	255
Первый, но снизу.....	264
Тайные желания.....	275
Производство удовольствий.....	286
Заставить мозг думать.....	298
Не торопитесь!.....	316
Факты не врут.....	326
Зачем?.....	333
Заключение.....	339