

18+

Александр Стребной

ПРОЕКТ «Я»

КТО И ПОЧЕМУ
ОБЪЯВИЛ
ВОЙНУ
ТРАДИЦИОННОЙ
СЕМЬЕ



Александр Стребной

Проект «Я». Кто

и почему объявил войну

традиционной семье

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72692092

ISBN 9785006825925

Аннотация

Традиционная семья мешает. Она мешает безудержному потреблению, тотальному контролю и культу индивидуализма. Эта книга – шокирующее расследование о том, как современные женщины стали главными союзницами системы, уничтожающей их же собственное счастье. Узнайте, как соцсети, нумерологи и коучи по отношениям объединились в мощную индустрию, которая зарабатывает на вашем одиночестве, маскируя его под «осознанный выбор» и «личностный рост». Пора вернуть себе право на тихую гавань настоящей семьи.

Содержание

Посвящение	5
Введение	7
Для кого эта книга?	10
Глава 1. Соцсети как Зеркало Тщеславия:	13
Почему чужая жизнь оказалась лучше твоей	
Раздел 1.1. Экономика внимания и валюта успеха: Почему быть «просто счастливой» – невыгодно	15
Раздел 1.2. Куратор «идеальной жизни» и синдром недостаточности: Как навязанные эталоны разрушают реальные отношения	19
Раздел 1.3. Хештег-революция и нормализация разрыва: Как язык формирует новую реальность	22
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Проект «Я»

Кто и почему объявил войну традиционной семье

Александр Стребной

*«Самая утонченная ложь – это та, которую
человек в итоге рассказывает себе сам».*

– Стефан Цвейг

© Александр Стребной, 2025

ISBN 978-5-0068-2592-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Посвящение

Эта книга родилась из тишины.

Из тишины, что наступает после хлопнувшей двери.

Из тишины опустевшей детской.

Из тишины, в которой слышен шепот вопросов, не заданных вовремя.

Я посвящаю эту книгу:

Сомневающимся – тем, кто стоит на пороге, держа в одной руке смартфон с «кармическим прогнозом», а в другой – обручальное кольцо. Остановитесь. Сделайте вдох.

Раскайвшимся – тем, кто уже переступил этот порог и теперь носит в груди тихую боль «а что, если бы...». Ваш опыт – не приговор, а урок для всех нас.

Устоявшим – тем, кто в шторм модных течений сумел удержать свой семейный корабль. Ваша «скучная» любовь – наше самое большое сопротивление.

И тем, кто стал жертвой системы, не узнав, что был ее винтиком. Пусть эти страницы станут вашим оправданием –

не перед другими, а перед самими собой.

Эта книга – попытка разобрать по винтикам машину, выдающую за духовность – бизнес, за свободу – одиночество, за развитие – разрушение.

Если она заставит хотя бы одного человека не доверять чужому алгоритму свою судьбу – значит, я писал ее не зря.

Пусть ваше «Мы» будет сильнее любого «Я».

Введение

Мы живем в эпоху великого парадокса. Никогда еще у человека не было столько инструментов для общения, но никогда он не был так одинок. Никогда семья не была так идеализирована в медиа как цель, но никогда не была так обесценена на практике. Мы наблюдаем тихую, почти незаметную катастрофу, разворачивающуюся в замедленной съемке: распад традиционной семьи, не под гнетом внешних врагов или экономических кризисов, а изнутри, под аплодисменты и с одобрительными напутствиями.

Еще вчера главными угрозами семейному благополучию считались финансовые трудности, бытовая рутина или недостаток времени. Сегодня эти вызовы отошли на второй план перед лицом новой, куда более изощренной и мощной угрозы. Ее нельзя потрогать руками, но ее влияние ощущает каждый. Это угроза, которая проникает в наши дома через экраны смартфонов, говорит с нами голосами инфлюенсеров и коучей, предлагает простые решения в виде кармических раскладов и нумерологических расчетов. Она обещает освобождение, но приводит к одиночеству; сулит самопознание, но оборачивается разрывом самых глубоких человеческих связей.

Эта книга – не обвинительный акт против женщин. Это попытка вскрыть механизмы мощной системы, которая манипулирует сознанием современного человека, и в особенности – женщины. Это расследование того, как под благородными лозунгами самопознания, самореализации и освобождения от «токсичности» скрывается хорошо отлаженная индустрия, финансово и идеологически заинтересованная в атомизации общества. Когда человек одинок, несчастен и дезориентирован, им легче управлять и ему легче продать «решение» его проблем – новый курс, консультацию, духовный ритуал или просто товар, который должен заполнить пустоту внутри.

Мы пройдем по всей цепочке этой системы, исследуя четыре ключевых фронта войны против семьи. Мы начнем с витрины «идеальной жизни» в соцсетях, которая заставляет нас стыдиться своей нормальной, неидеальной реальности. Затем спустимся в лабиринты эзотерических оправданий, где ответственность за отношения перекладывается на «карму» и «вибрации». Далее мы попадем в кабинеты коучей, которые научились делать бизнес на нашем стремлении к счастью, патологизируя саму природу долгосрочных отношений. И, наконец, мы столкнемся с самой болезненной трансформацией – пересборкой материнства, когда ребенок из объекта безусловной любви превращается в «проект» или «источник истощения ресурса».

Эта книга – вскрытие. Вскрытие трупа традиционной семьи, который мы все наблюдаем, но о причинах гибели которого молчим. Мы видим пустые детские комнаты, одиноких мужчин и «сильных независимых женщин», чье одиночество гордо называется «осознанным выбором». Но кто сделал этот выбор за них?

Перед вами – расследование того, как под лозунгами о самопознании и развитии была запущена хорошо отлаженная машина по уничтожению самого древнего и прочного социального института. Машина, где смазкой служат лайки, мантрами – советы коучей, а священными текстами – гороскопы и кармические карты.

Почему это происходит? Кто бенефициар этого тотального переформатирования человеческих отношений? И главное – есть ли путь назад, возможность спасти то, что еще можно спасти? Эта книга – не приговор, а диагноз. И как любой точный диагноз, он дает нам шанс на исцеление. Давайте разбираться, без гнева и пристрастия, но с трезвым взглядом на факты и мужеством называть вещи своими именами.

Для кого эта книга?

Эта книга написана для трех типов людей, оказавшихся на разных полюсах одной трагедии :

1. Для тех, кто еще в бою и ищет спасения

Для женщин, которые чувствуют, что их отношения трещат по швам, но не понимают почему. Которые постоянно слышат от подруг, коучей и из ленты соцсетей: «Ты заслуживаешь большего», «Это токсично», «Ты должна выбрать себя».

Для мужчин, которые видят, как партнерша отдаляется, увлеченная поисками «себя» и «предназначения», но не находят слов, чтобы до нее достучаться.

Для пар, которые хотят сохранить семью, но запутались в паутине взаимных обид, навязанных стандартов и псевдопсихологических диагнозов.

Для них эта книга – шанс. Шанс остановиться, очнуться и понять: вами манипулируют. Ваше недовольство – это продукт, который вам продали. Прочитав ее, вы сможете:

Распознать манипуляцию и отделить свои истинные желания от навязанных.

Увидеть в партнере не «источник проблем», а союзника в борьбе против системы, стремящейся вас разъединить.

Начать работать над реальными проблемами, а не сбегать от них под удобным предлогом «несходства вибраций».

2. Для тех, кто уже проиграл и ищет ответы

Для тех, кто уже ушел из семьи, поверив в риторику «освобождения», но не нашел обещанного счастья в одиночестве.

Для тех, кто с болью смотрит на пустующую половину кровати и задается вопросом: «Как же так вышло? Неужели все можно было исправить?»

Для них эта книга – откровение и терапия. Она не будет вас обвинять. Она даст то, в чем вы больше всего нуждаетесь: **понимание**. Вы наконец поймете:

Какие именно механизмы и манипуляции привели к тому, что вы приняли роковое решение.

Что вы были не единственным автором своего выбора – вами умело дирижировали.

Это знание не вернет прошлое, но оно снимет груз ложной вины и поможет избежать тех же ошибок в будущем, дав шанс на новые, уже осознанные отношения.

3. Для наблюдателей и аналитиков

Для психологов, социологов и педагогов, которые на практике сталкиваются с последствиями этих разрушительных тенденций.

Для думающих родителей, которые хотят уберечь своих взрослеющих детей от ловушек нового времени.

Для всех, кто хочет понять логику распада традиционных ценностей в современном мире.

Для них эта книга – это структурный анализ и тревожный сигнал. Это собранный в единую картину пазл, демонстрирующий системное воздействие на самое сердце общества.

Вне зависимости от того, на какой стороне вы оказались, эта книга изменит ваш взгляд на реальность. Она либо даст вам инструменты, чтобы спасти то, что вам дорого, либо, наконец, даст честный ответ на вопрос: «Что же на самом деле с нами произошло?»

Глава 1. Соцсети как Зеркало Тщеславия: Почему чужая жизнь оказалась лучше твоей

*«Век наш – торгаши; в наш жадный век
И деньги – Бог, и в славе – корысть!
Мечты поэзии, создания искусства
Восторгом сладостным наш ум не шевелят».*
– Евгений Баратынский

Прежде чем объявить войну, нужно обесценить противника. Прежде чем разрушить институт, нужно создать привлекательный образ мира без него. Социальные сети, и в особенности Instagram (Здесь и далее: Сервис, принадлежит организации, деятельность которой запрещена на территории РФ), стали тем самым полигоном, где происходит тихая, но тотальная девальвация реальности традиционной семьи и легитимизация ее альтернативы – жизни, ориентированной исключительно на самореализацию и публичное одобрение.

Это не заговор в темных кабинетах. Это системный эффект от архитектуры платформ, бизнес-модели которых основаны на удержании внимания любой ценой. Внимание же лучше всего приковывает не повседневность, а глянец; не ру-

тина, драма; не тихое счастье, громкое преодоление. В этой главе мы детально разберем, как механизмы соцсетей перепрограммируют наши ожидания от отношений, создают постоянный фон недовольства собственной жизнью и формируют новую социальную норму, в которой семья оказывается не целью, а помехой.

Раздел 1.1. Экономика внимания и валюта успеха: Почему быть «просто счастливой» – невыгодно

Чтобы понять, почему соцсети в их нынешнем виде стали антисемейной силой, необходимо признать простой факт: **вас не продают рекламодателям, ваше внимание продают вам.** Вы – продукт. Ваше время, ваши эмоции, ваши лайки и комментарии – это сырье, которое перерабатывается в прибыль для платформы. В этой новой «экономике внимания» сформировалась и собственная валюта, полностью обесценивающая тихие, непретенциозные формы счастья.

Алгоритмическое поощрение драмы. Алгоритм ленты Instagram, TikTok и Facebook (Здесь и далее: Сервис, принадлежит организации, деятельность которой запрещена на территории РФ) не имеет моральных принципов. Его задача – максимизировать время, которое вы проводите на платформе. Эмпирическим путем было установлено, что сильнее всего удерживают не спокойные, позитивные посты, а контент, вызывающий сильные эмоции: возмущение, зависть, праведный гнев, чувство причастности к чьей-то победе.

Представьте две возможные публикации от одной и той же женщины:

1. Пост А: Фотография семьи за завтраком. Подпись: «Кофе, яичница, смех детей. Как же мне повезло с моими любимыми».

2. Пост Б: Длинный текст с эмоциональным рассказом о том, как она «осмелилась уйти» от мужа, который «не ценил» ее, и фото, где она решительно смотрит в камеру с подписью «Мое возрождение. #яухожу #новая».

Пост А вызовет теплые, но быстротечные комментарии от близких друзей и родственников. Алгоритм увидит стандартную вовлеченность и не станет активно продвигать запись в поиски или рекомендации. Пост Б взорвет аудиторию. Десятки и сотни комментариев от незнакомых людей: «Какая ты смелая!», «Держись!», «Ты вдохновляешь!», «Мой тоже такой, скоро и я решусь!». Показатели вовлеченности (лайки, комментарии, репосты, время просмотра) зашкаливают. Алгоритм маркирует пост как «вирусный» и обрушивает на него лавину нового внимания.

Формирование «невыгодного» поведения. Система быстро учится. Пользователь, особенно тот, кто зарабатывает на контенте или зависит от социального одобрения, начинает интуитивно понимать: рассказы о семейном благополучии – это низкодоходный актив. А вот история распада

семьи, поданная как история победы, — это высоколиквидная валюта. Быть «просто счастливой женой и матерью» становится экономически нецелесообразным. Выгоднее быть «жертвой, ставшей победительницей». Это создает извращенный стимул не сохранять отношения, а их разрушать — или, как минимум, драматизировать и выносить сор из избы, чтобы получить свою порцию социального капитала.

Смена системы координат. Успех человека начинает измеряться не внутренними, интимными критериями (гармония в доме, счастье детей, крепкая связь с партнером), а внешними, публичными метриками. Ценность отношений определяется не их глубиной, а их «прокачанностью» в соцсетях. Партнер ценится не за надежность и доброту, а за «эстетичность» и способность создавать «контент для постов» (дорогие подарки, эффектные путешествия). Ребенок становится не продолжением любви, а атрибутом «идеальной мамы». В этой системе координат реальная, живая, порой неудобная и сложная семья неизбежно проигрывает гламурному, но безжизненному фасаду.

Таким образом, сама архитектура соцсетей создает среду, враждебную для приватного, непубличного счастья. Но это лишь одна сторона медали. Вторая, не менее важная, заключается в том, что эта же система ежедневно и ежечасно демонстрирует вам эталон, на фоне которого ваша реальная

жизнь кажется серой и неудачной. Этот эталон – культивируемый образ «идеальной жизни».

Раздел 1.2. Куратор «идеальной жизни» и синдром недостаточности: Как навязанные эталоны разрушают реальные отношения

Instagram – это гигантский выставочный зал, где у каждого есть своя витрина. Но ключевая особенность этой выставки в том, что здесь нет «закулисья». Вы не видите мусорные баки, пустые коридоры и уставших рабочих. Вы видите только отполированные, отретушированные и идеально освещенные экспонаты. Ваш мозг, постоянно потребляющий эту отобранную реальность, начинает воспринимать ее не как искусственную конструкцию, а как новую норму.

Создание «идеального эталона» и его тотальность. Алгоритм формирует вашу ленту на основе ваших интересов и взаимодействий. Если вы хоть раз проявили интерес к теме отношений, материнства или «саморазвития», вас начинают бомбардировать образами «идеальных пар», «идеальных мам» и «идеальной жизни». Эта идеальность тотальна:

Идеальное тело: Подтянутые мамы через три недели после родов.

Идеальный быт: Безупречно чистые, стильные квартиры, где нет следов детских игрушек.

Идеальный партнер: Мужчины, которые не работают с утра до вечера, а организуют романтические сюрпризы, много путешествуют с семьей и всегда выглядят как с обложки.

Идеальные эмоции: Постоянные улыбки, объятия, осознанные моменты счастья.

Когнитивное искажение «у всех так, а у меня нет».

Постоянное сравнение – это ментальная ловушка. Женщина, проводящая вечер после тяжелого рабочего дня, готовя ужин и успокаивая капризного ребенка, заходит в Instagram. Она видит, как «такая же мама» проводит идеальный пикник на идеальной поляне с идеально одетыми и улыбающимися детьми. Ее муж в это время, уставший, лежит на диване с телефоном.

В реальности, ее муж, возможно, просто помыл посуду или помог с уроками со старшим ребенком. Это – реальная, немая забота. Но на фоне глянцевого эталона это воспринимается как провал, как признак «мужчины с малыми энергозатратами», «пассивного участника отношений». Ее собственный быт, ее усталость, ее обычный муж начинают казаться свидетельством ее личной несостоятельности. Возникает хроническое чувство фрустрации и обиды, которое копится и ищет выхода.

Подмена ценности на стоимость. В логике соцсетей ценность партнера определяется его «публичной эффективностью». Он ценен, если его можно «выставить на показ»: красивый, щедрый (доказательство – фото с подарком), внимательный (доказательство – пост с благодарностью). Его реальные, но невидимые для камеры качества – верность, ответственность, забота, поддержка в трудную минуту – теряют вес. Они не конвертируются в лайки, а значит, в системе координат соцсетей, будто бы и не существуют. Женщина начинает подсознательно требовать от реального мужчины поведения «инстаграмного» (Здесь и далее: Сервис, принадлежит организации, деятельность которой запрещена на территории РФ) персонажа, что заведомо невозможно и ведет к постоянным конфликтам и разочарованиям.

Постоянное сравнение и нарастающая обида создают психологический дискомфорт, который требует разрешения. Однако одного внутреннего недовольства недостаточно для решительного шага. Нужна внешняя легитимация, ощущение, что твои действия – не просто следствие усталости, а часть глобального, правильного движения. Эту легитимацию предоставляет следующий элемент системы – язык хештегов и виртуальных сообществ.

Раздел 1.3. Хештег-революция и нормализация разрыва: Как язык формирует новую реальность

Язык – это не просто средство общения. Это инструмент, который формирует наше мышление, наши ценности и границы допустимого. Агрессивные, жертво-ориентированные хештеги в соцсетях стали мощнейшим оружием нормализации разрыва отношений, создав иллюзию массового движения и «осознанности».

От личной драмы к тренду Раньше развод или расставание были глубоко личной, часто постыдной, трагедией. Человек переживал ее в кругу близких, возможно, с помощью психолога. Сегодня этот процесс вынесен на публику и упакован в трендовые хештеги: #усталабытьженой, #яухожу, #расставаниекаквозможность, #жизньпослеразвода, #мне40иэтокруто.

Что делает этот язык? Он перекодирует личную боль в акт освобождения. Женщина, находящаяся в состоянии стресса и неопределенности, заходит в сеть и видит не просто единичные истории, а целое море таких же, как она. Она видит не страдающих людей, а «смелых», «осознанных», «силь-

ных» женщин, которые «отпустили балласт». Ее большая личная драма растворяется в этом море, теряя свою уникальность и остроту. Вместо чувства потери и страха она начинает испытывать чувство причастности к тренду, к некому «клубу избранных», прошедших через очищающий огонь.

Создание «врага» и снятие вины. Хештеги и сопровождающие их нарративы работают по простой бинарной схеме. Есть «она» (жертва/победительница) и есть «он» (абыюзер/токсичный человек/балласт/не повзрослевший мужчина). Такой черно-белый взгляд снимает с женщины груз сложных вопросов: «А какой была моя роль в этом?», «Могли ли мы что-то исправить?», «Что я сделала не так?». Вина за распад отношений целиком и полностью возлагается на партнера, чей образ в публичном пространстве демонизируется. Это психологически очень комфортная позиция: ты не проиграл, ты – выжил.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.