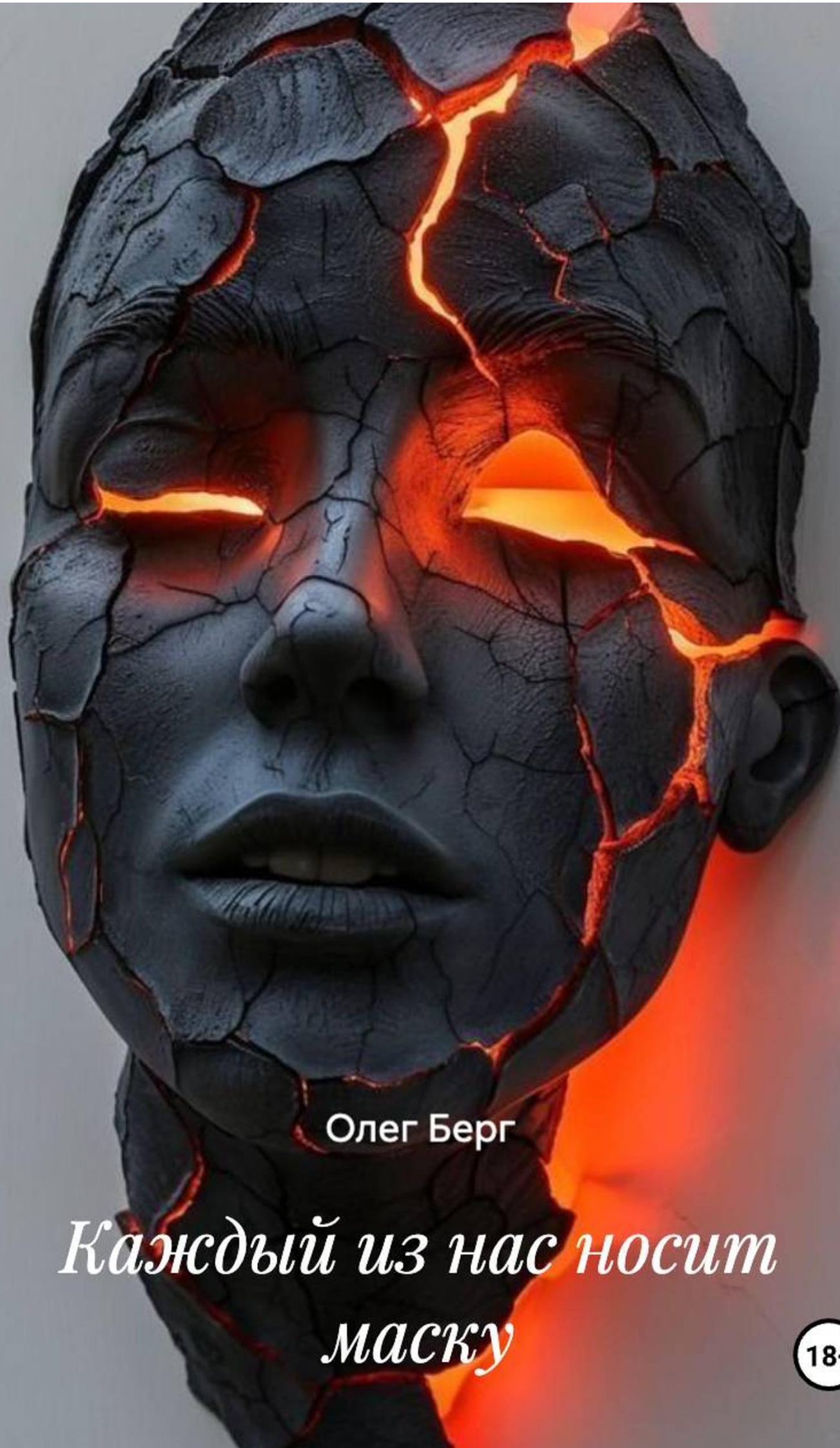




Олег Берг

*Каждый из нас носит
маску*

18+

Олег Берг

Каждый из нас носит маску

«Автор»

2026

Берг О.

Каждый из нас носит маску / О. Берг — «Автор», 2026

Эта книга — системный анализ человеческой природы без морализаторства. Только механика. Мы живем в мире масок. Каждый день мы видим несовпадение образа и реальности, но молчим. Сказать вслух — значит разрушить договоренность, сделать реальность видимой, взять ответственность. Используя язык Векторной Теории Игр, книга описывает четыре контура выбора (тело, память, среда, сознание), принцип GIGO (качество входа определяет качество выхода) и феномен теневых ресурсов — скрытой выгоды, удерживающей нас в «знакомом аду» деструктивных паттернов. Что произойдет, если все маски упадут? Краткосрочный прогноз — хаос. Долгосрочный — или пустота, или чистота. Но главный ответ: под масками нет монстров. Там уставшие, травмированные, противоречивые люди. Книга масштабирует эту оптику от личности до цивилизации: конфликт внутри человека устроен так же, как конфликт между государствами. Это холодно. Это требует мужества. Но на правде можно строить. На лжи — нет.

© Берг О., 2026

© Автор, 2026

Олег Берг

Каждый из нас носит маску

Каждый из нас носит маску

Только кто-то за ней скрывает

Свои шрамы и боль,

А кто-то – свою Гнилую

Сущность.

Что произойдет, если маски упадут?

Системный анализ, экзистенциальный выбор и судьба человека в мире без иллюзий

Предисловие: Вопрос, который нельзя не задать

Эта книга начинается с детского возгласа: «А король-то голый!»

Он звучит в сказке, но эхо его отзывается в каждой взрослой жизни. Мы видим это каждый день: вор прикрывается благотворительностью, изменница возглавляет фонд сохранения семьи, начальник требует честности, сам продавая отчеты. Мы видим и замираем. Потому что сказать вслух – значит разрушить договоренность. Значит сделать реальность видимой. Значит взять ответственность.

В этой книге мы скажем это вслух.

Мы не моралисты. Мы не обличители. Мы системные аналитики человеческой природы. Наш инструмент – Векторная Теория Игр, язык, позволяющий описать механику выбора, самообмана и социальных масок. Наша цель – не осудить, а понять. И ответить на главный вопрос:

Что произойдет, если маски упадут?

Ответ окажется сложнее, чем кажется. Он будет зависеть от уровня, на котором мы его рассматриваем: от судьбы отдельной личности до траектории всей цивилизации. Он будет пугающим и освобождающим одновременно. И он потребует от читателя мужества – потому что, дочитав до конца, вы уже не сможете не видеть.

Добро пожаловать в холод правды.

Часть I. Анатомия маски

Глава 1. Человек как система

Прежде чем говорить о масках, нужно понять, кто их носит. Определим человека как динамическую открытую саморегулирующуюся систему. Это не метафора, а рабочее определение, которое позволит нам быть точными.

Базовые характеристики системы «Человек»:

Энергообмен – человек потребляет ресурсы (пищу, кислород, информацию) и преобразует их в деятельность, поддерживая низкий уровень внутренней энтропии. Без постоянного притока энергии система разрушается.

Репродуктивность – способность к саморемонту на клеточном уровне и воспроизводству себе подобных. Это механизм, обеспечивающий существование системы во времени, за пределами жизни отдельного носителя.

Безопасность (гомеостаз) – активные механизмы защиты (иммунитет, рефлексы, кожа), удерживающие параметры системы в норме несмотря на агрессию среды. Гомеостаз – это граница между «я» и «не я».

Целостность (эмерджентность) – сознание и личность не «живут» в отдельном нейроне или органе. Это новое свойство, возникающее только при объединении всех частей в

единое целое. Сознание нельзя найти под микроскопом – оно существует только как свойство системы.

Структурность – глубокая взаимозависимость всех подсистем. Сбой в работе эндокринной системы мгновенно меняет состояние психики. Психологическая травма меняет физиологию. Всё связано со всем.

Взаимозависимость со средой – человек не замкнут. Мы постоянно находимся в цикле «вход-обработка-выход». Качество входящего определяет качество исходящего. Это закон, из которого нет исключений.

Иерархичность – человек – это матрешка. Он состоит из подсистем (клетки, органы, системы органов) и сам является элементом надсистем (семья, профессиональная группа, общество, биосфера, человечество).

Этот список – не скучная классификация, а карта местности. На ней мы будем искать ответы.

Глава 2. Четыре контура выбора

Наш выбор не случаен и не свободен в том смысле, который обычно вкладывают в это слово. Он – результат работы четырех контуров, которые действуют одновременно, часто конфликтуют, и победа одного из них определяется множеством факторов – от уровня глюкозы в крови до социального контекста.

Контур 1: Тело (инстинкты и гомеостаз)

Самый древний, самый быстрый и самый сильный контур. Он писался миллиардами лет эволюции задолго до появления сознания. Его задача – выживание здесь и сейчас.

Голод, жажда, усталость, боль, страх, половое влечение, температурный дискомфорт – эти сигналы обладают высшим приоритетом. Когда контур 1 включает сирену, остальные контуры вынуждены подчиниться или как минимум отреагировать.

Сознание может планировать голодовку протеста, но на третьи сутки контур 1 включит такой голод, что выбор будет сделан за человека. Можно медитировать на морозе, но контур 1 рано или поздно заставит искать тепло. Тело не обсуждает приказы – оно их отдает.

Контур 2: Память (привычки и автоматизмы)

Мозг – энергозатратный орган. Он потребляет около 20% всей энергии тела при массе 2%. Эволюция научила его экономить: всё, что однажды сработало и привело к успеху (или позволило избежать наказания), записывается в виде нейронных связей. При повторении похожей ситуации мозг запускает готовый паттерн, не тратя энергию на новое обдумывание.

Так рождаются привычки. Так рождаются автоматические реакции. Так рождаются невротические паттерны – когда реакция, когда-то спасительная, продолжает воспроизводиться в ситуациях, где она уже разрушительна.

Ребенок, которого наказывали за просьбы, научается молчать или манипулировать. Во взрослом возрасте он продолжает это делать, даже если наказывать уже некому. Контур 2 работает на опережение: «было опасно – значит, и сейчас опасно».

Контур 3: Среда (социальные нормы и мораль)

Человек – животное стайное. Выживание индивида в течение сотен тысяч лет зависело от принятия стаей. Изгнание из племени было смертным приговором. Поэтому контур 3 обладает огромной силой.

Этот контур отвечает на вопросы: «Что подумают люди?», «Как принято?», «Что скажут?». Он транслирует социальные нормы, моральные кодексы, традиции, законы, неписаные правила.

Мораль в этом контуре – не божественное откровение, а кодекс выживания стаи. То, что укрепляет группу, объявляется «добром». То, что разрушает группу, объявляется «злом». Контур 3 создает налоги (стыд, вина, осуждение за нарушение) и субсидии (одобрение, уважение, повышение статуса за соответствие).

Контур 4: Сознание (эмерджентное «Я»)

Самая молодая, самая медленная и самая энергозатратная часть системы. То, что мы обычно называем «я», «личность», «свободная воля».

Задача сознания – не управлять всем подряд, а разрешать конфликты между первыми тремя контурами и корректировать долгосрочную стратегию. Сознание может сказать: «Я понимаю, что тело хочет сладкого (контур 1), и привычка тянет к холодильнику (контур 2), и все вокруг едят (контур 3), НО я принимаю решение не есть, потому что это вредит моему здоровью через год».

Это требует энергии. Когда энергия на нуле (усталость, стресс, болезнь, опьянение), сознание отключается, и управление полностью переходит к первым трем контурам.

Вывод: Наш выбор – это равнодействующая четырех сил. Свобода воли существует не как способность делать что угодно, а как способность видеть эти силы и влиять на их баланс.

Глава 3. GIGO: принцип мусора

GIGO (Garbage In, Garbage Out) – фундаментальный закон для любой открытой системы. В компьютерных науках это означает: если на вход подать мусорные данные, на выходе получится мусорный результат, сколько бы вы ни оптимизировали обработку.

Человек – открытая система. Этот закон работает для него неумолимо.

Что является мусором на входе?

Информационный мусор:

Ложь, дезинформация, пропаганда

Новости, не несущие смысловой нагрузки

Пустые разговоры, сплетни, токсичные обсуждения

Контент, вызывающий зависть, тревогу, чувство неполноценности

Пищевой мусор:

Продукты с низкой питательной ценностью и высокой калорийностью

Химические заменители, трансжиры, избыток сахара

Еда, произведенная в условиях, где главное – прибыль, а не качество

Эмоциональный мусор:

Токсичные отношения, построенные на манипуляциях

Жалобы, нытье, вечные разговоры о проблемах без попытки их решить

Драмы, скандалы, выяснения отношений как способ времяпрепровождения

Экологический мусор:

Загрязненный воздух, вода, почва

Постоянный шум, световое загрязнение

Химические вещества, вмешивающиеся в эндокринную систему

Что происходит на обработке?

Система перерабатывает входные данные через:

Коэффициент Искращения (линзу, сформированную травмами и убеждениями)

Накопленные привычки и автоматизмы

Текущее физиологическое состояние

Если на входе мусор, то даже идеальная обработка даст на выходе мусор. Но обработка у большинства далека от идеальной.

Что является мусором на выходе?

Болезни (тело не справляется с переработкой)

Деструктивные поступки (решения, принятые на основе искаженных данных)

Токсичные отношения (мы производим другим то, что потребили сами)

Мусор для других людей и для среды

Закон сохранения мусора: В замкнутой системе взаимодействующих людей (семья, коллектив, общество, цивилизация) количество мусора остается постоянным или растет, если не прилагать осознанных усилий по его утилизации. Мусор, произведенный одним, становится входом для другого.

Глава 4. Теневые ресурсы и «знакомый ад»

Почему люди продолжают делать то, что их разрушает? Почему не выходят из деструктивных отношений, не меняют работу, не начинают новую жизнь?

Классический ответ: потому что слабы, глупы, не способны. Системный ответ: потому что у деструктивного поведения есть скрытая выгода. Мы называем это **теневыми ресурсами**.

Что такое теневой ресурс?

Это ресурс (энергия, внимание, статус, безопасность), который система получает от деструктивного поведения, но не осознает этого получения. Теневой ресурс – это скрытое топливо, поддерживающее игру.

Каталог теневых ресурсов:

От скандалов и конфликтов:

Адреналин, дающий чувство «я живу, я не сплю»

Выброс эндорфинов после примирения

Чувство значимости («я могу влиять», «меня боятся»)

Консолидация с теми, кто «за меня»

От позиции жертвы:

Право ничего не делать («я же несчастный, с меня взятки гладки»)

Право требовать заботы и внимания

Право обвинять других в своих проблемах

Снятие ответственности за свою жизнь

От праведного гнева:

Чувство морального превосходства

Энергия для действий без рефлексии

Объединение с единомышленниками против «врагов»

Простота картины мира (мир делится на «мы – хорошие, они – плохие»)

От власти и контроля:

Ощущение собственной значимости

Безопасность через контроль окружения

Доступ к ресурсам других

Возможность проецировать свои тени на подчиненных

«Знакомый ад»

Теневые ресурсы создают феномен, который мы называем «знакомым адом». Это состояние, когда человеку объективно плохо, но менять что-то страшнее, чем оставаться.

Знакомый ад теплый. В нем есть предсказуемость. Есть ритуалы. Есть роли, которые все знают. Есть привычный набор страданий и привычный набор компенсаций.

Незнакомый рай холоден. В нем нет гарантий. Нет ролей. Нет привычек. Там неизвестно, что будет завтра.

Поэтому люди выбирают знакомый ад снова и снова. Даже когда дверь открыта. Даже когда снаружи видно свет.

Глава 4.5. Психическое топливо и цена правды

Мы уже говорили: сознание (контур 4) – самая энергозатратная часть системы. Но откуда берется эта энергия и почему ее часто не хватает?

Введем понятие **«психического топлива»** – общего объема когнитивных и эмоциональных ресурсов, доступных системе в данный момент. Это не метафора, а рабочая модель с физиологической основой. Уровень топлива зависит от:

Биохимии (уровень глюкозы, кортизола, нейромедиаторов)

Качества сна и отдыха

Текущей нагрузки на контуры 1, 2 и 3

Накопленного стресса

Энергетическая стоимость правды

Почему правда требует так много топлива?

Удержание реальности требует работы. Чтобы увидеть, что «король голый», сознанию нужно:

Подавить автоматическую реакцию контура 2 («так принято»)

Проигнорировать давление контура 3 («все молчат, и я молчи»)

Удержать тревогу контура 1 (страх быть изгнанным)

Сформулировать новую, нешаблонную мысль

Принять ответственность за последствия

Каждый из этих шагов потребляет энергию. Поэтому:

В состоянии усталости мы легче верим в иллюзии

В стрессе мы «глупеем» и возвращаемся к привычным паттернам

После тяжелого дня сложнее сопротивляться манипуляциям

Сытый и выспавшийся человек видит реальность яснее голодного и уставшего

Иерархия приоритетов расхода топлива

Когда топлива мало, система автоматически отключает наименее критичные для немедленного выживания функции. В первую очередь отключается контур 4. Во вторую – контур 3 (социальные нормы). В последнюю – контур 1.

Поэтому голодный человек украдет. Испуганный ударит. Уставший накричит.

Закон сохранения топлива для правды

Правда требует избытка топлива. Если его нет, система выбирает энергосберегающий режим – иллюзию, привычку, подчинение стае.

Это объясняет, почему целые общества могут жить в иллюзиях десятилетиями – у них просто нет коллективного топлива (социальной энергии, ресурсов) на то, чтобы удерживать сложную, травмирующую правду. Проще и дешевле верить в пропаганду.

Терапевтический вывод

Работа с правдой (личной или коллективной) требует предварительной зарядки системы. Нельзя требовать от человека мужества, если он истощен. Нельзя ждать прозрения от общества, погруженного в выживание.

Сначала – энергия. Потом – правда.

Часть II. Сборка личности

Глава 5. Откуда мы родом: биология

Мы пришли из саванны. Наша операционная система писалась миллиарды лет не в университетах, а в условиях, где главными задачами были: не быть съеденным, найти еду, оставить потомство.

Инстинкты – не пережитки, а фундамент

Страх – это не слабость. Это механизм, который спасал наших предков от хищников. Те, кто не боялся, не оставили потомства. Поэтому страх встроен глубоко. Он включается быстрее мысли.

Жажда статуса – не глупость. В условиях дефицита высокий статус означал доступ к пище и самкам. Те, кто не стремился к статусу, проигрывали в репродуктивной гонке. Поэтому борьба за статус вшита в нервную систему.

Ревность – не пережиток патриархата. Для самца гарантия отцовства всегда была под вопросом. Ревность – механизм, снижающий риск вкладывать ресурсы в чужое потомство. Для самки ревность – механизм, защищающий ресурсы для своих детей.

Тело помнит всё

Современный человек живет в мире, где хищников нет, еда доступна, а статус измеряется лайками. Но тело по-прежнему работает по старым лекалам.

Оно накапливает жир на случай голода – и мы страдаем от ожирения. Оно реагирует на стресс выбросом кортизола – и мы получаем гипертонию. Оно ищет подтверждения статуса – и мы зависаем в соцсетях, гоняясь за дофаминовыми уколами.

На самой глубокой глубине мы – не продукты культуры. Мы продукты эволюции. Культура – это тонкая пленка на поверхности океана инстинктов.

Глава 6. Откуда мы родом: психика

Если биология дала нам железо, то психика – это операционная система, которая начала писаться, когда человек стал социальным животным.

Происхождение языка

Язык возник из необходимости координировать действия в группе. Охота на крупного зверя, защита от врагов, разделение труда – всё это требовало коммуникации сложнее, чем сигналы тревоги у обезьян.

Язык позволил передавать опыт не генетически, а культурно. Знания перестали умирать вместе с носителем. Они начали накапливаться в мифах, традициях, позже – в книгах.

Происхождение сознания

Сознание, по одной из гипотез, возникло как интернализованный диалог. Сначала был внешний диалог: люди разговаривали друг с другом. Потом, с развитием мозга, появилась возможность разговаривать с собой.

Внутренний диалог – это интериоризированное общество. Мы носим в себе голоса родителей, учителей, значимых других. Мы спорим с ними, соглашаемся, отвергаем. И этот внутренний диалог и есть то, что мы называем «мышлением».

Привычки как застывший опыт

Каждый раз, когда мы сталкиваемся с новой ситуацией, мозг тратит много энергии на ее анализ. Если ситуация повторяется, мозг создает нейронную цепочку, позволяющую реагировать автоматически.

Привычка – это застывший опыт. Она экономит энергию. Но она же и консервирует прошлое. Привычка, когда-то спасительная, может стать разрушительной, если условия изменились, а реакция осталась.

Травма как сбой установки

Травма – это опыт, который психика не смогла переработать обычными способами. Он остается в системе как инородное тело, как вирус в коде.

Травма искажает восприятие. Человек, переживший предательство, будет видеть угрозу предательства там, где ее нет. Человек, переживший насилие, будет защищаться даже от любви.

Травма требует энергии на подавление. Чем глубже травма, тем больше ресурсов уходит на то, чтобы не встречаться с ней. И тем меньше остается на жизнь.

Глава 7. Откуда мы родом: общество

Человек не выживает в одиночку. Это фундаментальный факт нашей биологии. Мы рождаемся самыми беспомощными среди приматов и годами зависим от взрослых. Эта зависимость формирует базовую структуру нашей психики.

Мораль как кодекс стаи

Мораль не спущена с небес. Она выработана тысячелетиями совместного выживания.

То, что укрепляет группу, объявляется «добром»:

Забота о слабых (повышает выживаемость группы)

Честность (снижает издержки на контроль)

Верность (обеспечивает предсказуемость)

То, что разрушает группу, объявляется «злом»:

Убийство соплеменника (ослабляет группу)

Измена (подрывает доверие)

Воровство (нарушает распределение ресурсов)

Мораль закрепляется через чувства стыда и вины. Стыд – это страх быть изгнанным из стаи. Вина – это внутренний страж, не позволяющий нарушать правила даже тогда, когда никто не видит.

Игры как паттерны взаимодействия

Игры, которые мы описываем в ВТИ, не придуманы злыми людьми. Они выкристаллизовались за тысячи лет как устойчивые способы получать ресурсы в условиях дефицита и иерархии.

«Козел отпущения» позволяет группе консолидироваться, сбросив напряжение на одного.

«Да, но...» позволяет сохранить лицо и не брать ответственность.

«Глухонемой» позволяет наказывать другого, сохраняя видимость невиновности.

Эти игры передаются через культуру, через семейные сценарии, через литературу и кино. Мы учимся в них играть раньше, чем учимся говорить.

Иерархия как способ управления

Иерархия – древнейший способ организации больших групп. Вождь, шаман, старейшины – эти роли возникли потому, что без них группа не могла принимать решения и распределять ресурсы.

Мы носим в себе архаичное отношение к иерархии. Мы ищем «вождя», даже когда он не нужен. Мы проецируем на начальников родительские фигуры. Мы боимся власти и одновременно стремимся к ней.

Глава 8. Коэффициент Искажения: линза, через которую мы видим

КИ – это отношение между реальностью и ее восприятием. Это линза, через которую система смотрит на мир. Линза, сформированная биологией, травмами, воспитанием, культурой.

Как формируется КИ

Базовый уровень КИ закладывается в детстве. Отношения с родителями – первый опыт взаимодействия с миром. Если родители давали безусловную любовь и принятие, формируется базовое доверие к миру и адекватная самооценка.

Если родители были холодны, отвергали, наказывали непредсказуемо, формируется искажение. Мир начинает восприниматься как враждебный или равнодушный. Себе начинают приписывать вину за то, в чем нет вины.

Дальше КИ дорабатывается культурой. Религия, идеология, национальные мифы – всё это создает коллективные искажения, которые мы впитываем как воздух.

Типология КИ

Гипер-КИ:

Человек с гипер-КИ считает, что мир ему должен. Он заслуживает лучшего просто по факту существования. Любое несовпадение реальности с ожиданиями вызывает гнев или обиду.

«Почему мне не дали премию? Я же работал!»

«Почему она меня не любит? Я же такой замечательный!»

Гипер-КИ требует от реальности невозможного. Реальность не читает наши мысли и не подстраивается под наши желания. Поэтому гипер-КИ – это фабрика вечного разочарования.

Гипо-КИ:

Человек с гипо-КИ считает, что он ничего не достоин. Любое достижение – случайность, любой успех – ошибка, любое хорошее отношение надо заслужить кровью.

«Мне не дали премию – ну я же не заслужил».

«Она меня не любит – так и должно быть».

Гипо-КИ пропускает возможности. Человек не просит повышения, не вступает в отношения, не пробует новое. Реальность дает ему ровно столько, сколько он готов взять – то есть почти ничего.

Истероидный КИ:

Мир – это сцена, а я на ней главный актер. Любое внимание лучше, чем никакое. Если не хвалят, буду провоцировать, чтобы ругали. Лишь бы смотрели.

Истероидный КИ не различает знак внимания – важно само внимание. Это приводит к постоянному созданию драм, скандалов, эпатажа.

Шизоидный КИ:

Мир враждебен и опасен. Люди хотят меня использовать или уничтожить. Надо защищаться, надо быть начеку, надо нападать первым.

Шизоидный КИ видит угрозу там, где ее нет. Дружелюбие воспринимается как маскировка враждебности. Забота – как попытка внедриться и подчинить.

КИ и реальность

Важно понимать: КИ – это не выбор. Это линза, через которую человек видит мир. Он не может просто «взять и увидеть иначе». Линзу можно только калибровать, постепенно, через опыт, рефлекссию, терапию, столкновение с реальностью.

Но для этого нужно сначала признать, что линза существует.

Часть III. Маски в действии

Глава 9. Игры, в которые играют люди

Игра в ВТИ – это устойчивый паттерн взаимодействия, который:

Повторяется (люди играют в одни и те же игры годами)

Приносит теневые ресурсы (скрытую выгоду)

Не решает проблему (игры цикличны, у них нет финала)

Игры власти

«Козел отпущения»

Суть: Группа испытывает напряжение. Чтобы сбросить его, выбирается один член группы, которого объявляют виновником всех проблем. Группа объединяется против него, переживая временную консолидацию и чувство праведного гнева.

Ресурсы: для группы – снятие напряжения, чувство единства. Для обвинителей – чувство превосходства, возможность не смотреть на свои проблемы.

Цикл: Напряжение → поиск виноватого → травля → временное облегчение → новое напряжение → новый козел.

«Начальник-подчиненный»

Суть: Один (начальник) требует подчинения и демонстрирует власть. Другой (подчиненный) сопротивляется скрыто – саботирует, опаздывает, делает вид, что не понимает.

Ресурсы: Начальник получает подтверждение статуса и возможность выплескивать агрессию. Подчиненный получает чувство контроля через саботаж и право жаловаться.

Цикл: Требование → сопротивление → наказание → временное подчинение → новое требование → новое сопротивление.

«Поймай меня, если сможешь»

Суть: Один создает проблемы, нарушает правила, провоцирует. Другой пытается его поймать, исправить, наказать.

Ресурсы: для провокатора – адреналин, внимание, чувство власти над тем, кто его ловит. Для ловца – чувство значимости, праведный гнев, возможность быть «хорошим».

Цикл: Провокация → погоня → поимка/наказание → новая провокация.

Игры жертвы и спасателя

«Да, но...»

Суть: Жертва жалуется на проблему. Спасатель предлагает решения. На каждое решение жертва отвечает «Да, но...» – объясняя, почему это решение не подходит.

Ресурсы: Жертва получает внимание и снимает с себя ответственность («я же пыталась, но ничего не помогает»). Спасатель получает чувство нужности и моральное превосходство.

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.