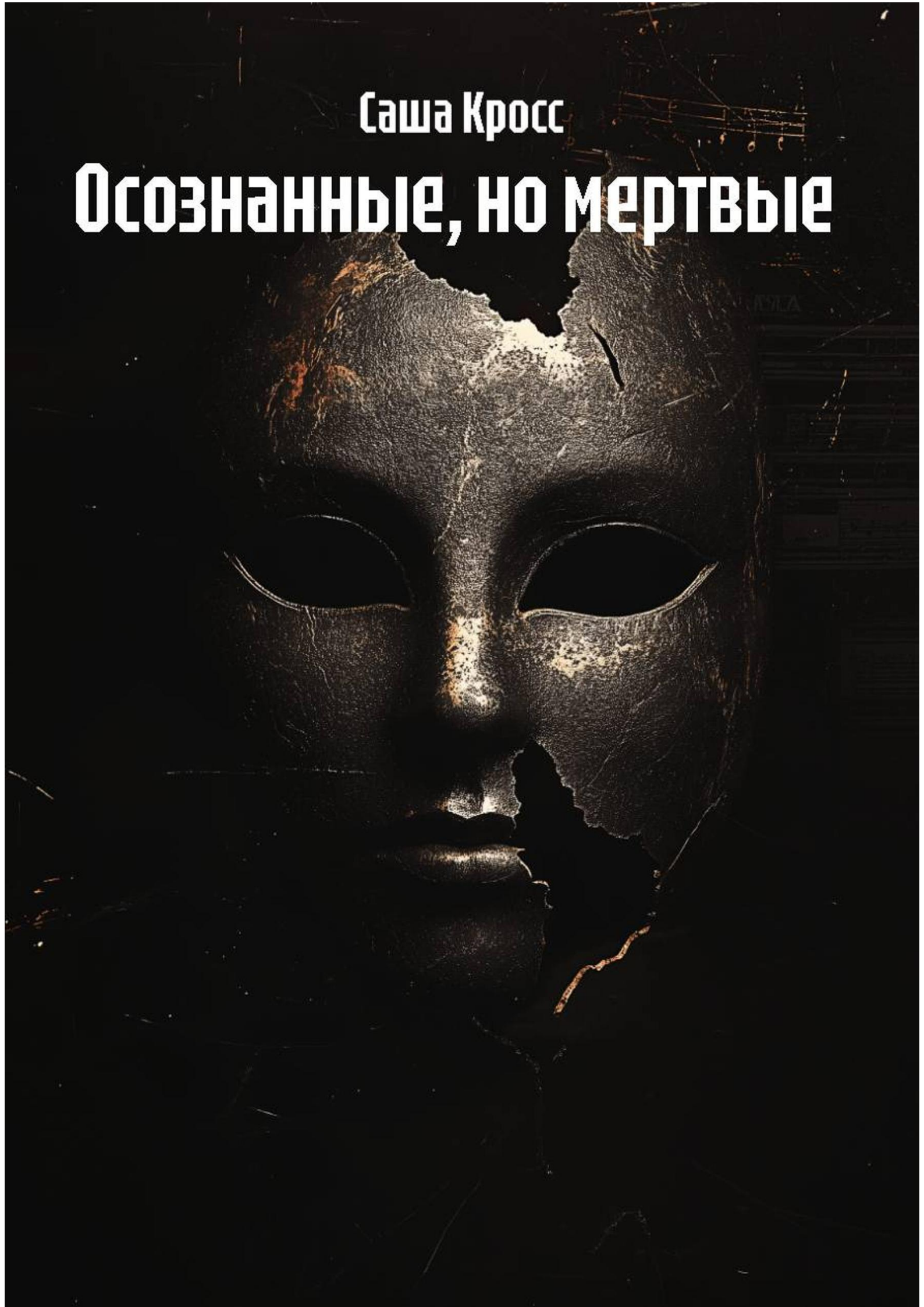


Саша Кросс

Осознанные, но мертвые



Саша Кросс

Осознанные, но мертвые

«Автор»

2026

Кросс С.

Осознанные, но мертвые / С. Кросс — «Автор», 2026

Современный человек стерилен. Мы построили мир, в котором психологический комфорт стал оправданием эмоциональной трусости, а личные границы превратились в глухие стены одиночного бункера. Мессенджеры и дейтинг-сервисы заменили нам живую, уязвимую любовь, а корпоративное рабство под диктатом KPI сожрало остатки свободы. Этот жесткий и циничный Манифест от Саши Кросса — не коучинговая таблетка успеха и не инструкция по биохакингу. Это откровенный экзистенциальный аудит твоего цифрового анабиоза. Хватит защищаться от мира. Пора выключить интерфейсы и наконец-то проснуться набело. Пока клиент скорее жив, чем мертв.

© Кросс С., 2026

© Автор, 2026

Содержание

РАЗДЕЛ 1. АНАТОМИЯ ЦИФРОВОГО ОДИНОЧЕСТВА	5
Глава 1. Текстовая кастрация чувств	6
Глава 2. Любовь по техническому заданию	7
Глава 3. Брак как анальгетик	8
Глава 4. Синдром картонного фундамента	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Саша Кросс

Осознанные, но мертвые

РАЗДЕЛ 1. АНАТОМИЯ ЦИФРОВОГО ОДИНОЧЕСТВА

Эра эмоционального анабиоза: почему выстраивание границ превратилось в трусливый побег от любви.

Современный человек стерилен. Мы построили мир, в котором безопасность ценится выше жизни, а психологический комфорт стал главным оправданием эмоциональной трусости. За последние десять лет индустрия популярной психотерапии совершила грандиозный подлог: она выдала страх близости за высшую степень осознанности.

Мы вооружились терминологией из интернета как бронежилетами. Считаю из ленты соц-сетей десяток модных слов, мы превратили их в оружие массового поражения социальных связей. Личные границы, о которых так модно кричать на каждом углу, стали не крепким забором, защищающим от залетных хулиганов, а глухими стенами одиночного бункера, сквозь которые не пройти даже самым родным людям.

Мы больше не пытаемся понять другого. Зачем? Ведь понять означает потратить ментальный ресурс, выдержать чужую сложность, столкнуться с трением мнений. Намного проще и быстрее навесить на человека диагноз, упаковать его в ментальный контейнер с надписью «токсичный» и выкинуть из своей жизни одним кликом. Мы путаем взрослую способность договариваться с уступками, а компромисс воспринимаем как пренебрежение собой.

В результате мы получили общество идеально проработанных, сепарированных, автономных и абсолютно несчастных существ. Мы умеем читать часовые лекции о том, как нас нужно любить, но сами не способны выдержать и пяти минут чужого несовершенства. Наша свобода пахнет стерильной квартирой, доставкой еды на одного и идеальным покоем, в котором некому показать свои настоящие чувства. Мы так отчаянно защищали собственное эго от возможных травм, что случайно замерзли насмерть в своей тотальной независимости.

Мы сидим в ресторанах, уткнувшись в экраны. Мы ищем идеальных людей по анкетам в дейтинг-сервисах, сравнивая живых мужчин и женщин с выверенными глянцевыми образами. Мы разучились рисковать. Любовь всегда риск. Это готовность быть уязвимым, это осознанный шаг в зону, где тебе может быть больно. Пытаясь полностью исключить боль из уравнения человеческих отношений, мы исключили из него саму жизнь. То, что мы сегодня называем здоровыми отношениями, чаще всего просто безопасный бизнес-контракт двух эгоистов, заключенный до первого бытового кризиса.

Глава 1. Текстовая кастрация чувств

Мгновенный бан после ссоры не защита личных границ, а эмоциональная кастрация. Вы прячете реальную боль за холодным эמודзи, потому что панически боитесь выдержать живой взгляд человека в момент конфликта.

Современный конфликт переместился в мессенджеры. Это худшее, что могло произойти с эмпатией. Текстовый формат общения создал иллюзию контроля: у вас всегда есть время подумать, отредактировать сообщение, подобрать максимально едкую или демонстративно холодную формулировку. Мы пишем километровые простыни текста, выстраивая безупречные логические конструкции, но за этими буквами полностью исчезает человек. Исчезает интонация, тепло голоса, мимика и уязвимость.

Когда мы ссоримся текстом, мы воюем не с реальным партнером, а со своими внутренними страхами. Мы считываем буквы на экране через призму собственной травмированности, дорисовывая враждебный тон там, где его не было. Апофеозом этой цифровой трусости стала функция черного списка. Нажать кнопку «заблокировать» после неприятного разговора легальный способ совершить социальное убийство человека в своем поле.

Психологический инфантилизм сегодня упакован в красивую обертку заботы о своем ресурсе. Нам кажется, что закрыв вкладку, мы закрыли проблему. Реальность устроена иначе: невысказанная боль, неотрагированная агрессия и оборванный на полуслове диалог не исчезают из психики. Они оседают на дне тяжелым психосоматическим грузом, превращаясь в глухую, хроническую ярость. Мы строим стены из пикселей, защищаясь от близких, и не замечаем, как эти же стены превращают наши спальни в залы ожидания, где никто ни в ком больше не нуждается.

Глава 2. Любовь по техническому заданию

Вы ищете партнера по техническому заданию из пятнадцати пунктов совместности, но на самом деле ищете бесплатного терапевта или удобного родителя. Вы покупаете подписку на дейтинг-сервисы, чтобы коллекционировать мэтчи, но ужинать в полном одиночестве.

Капитализация романтики достигла своего пика. К выбору спутника жизни мы стали относиться так же, как к покупке подержанного автомобиля или найму топ-менеджера: составляем списки требований, сверяем показатели эффективности, уровень дохода и тип личности. Рынок дейтинг-приложений приучил нас к тому, что выбор бесконечен. Зачем инвестировать время и силы в человека, у которого обнаружился мелкий недостаток, если можно сделать свайп вправо и найти новую модель?

Этот парадокс изобилия убивает саму механику зарождения глубоких чувств. Мы ищем не живого человека со своими слабостями и уникальной историей, а функциональное дополнение к своему идеальному образу жизни. Нам нужен партнер, который будет идеально вписываться в сетку наших соцсетей, разделять наши взгляды на превентивную медицину и никогда не доставлять нам дискомфорта. Любовь не совпадение по чек-листу. Любовь рождается в зоне трения, в моменты, когда два кардинально разных мира учатся сосуществовать.

Пытаясь найти партнера, который полностью удовлетворит все наши дефициты, заменит ушедших друзей, додаст родительского принятия и решит финансовые проблемы, мы изначально обрекаем любые отношения на крах. Мы требуем от стакана воды, чтобы он стал океаном. В итоге, имея в кармане сотни виртуальных мэтчей и регулярный поверхностный флирт, современный человек остается глубоко одиноким. Мы разучились соблазнять, разучились терпеть, разучились разгадывать человека. Мы просто потребляем чужие профили, пока наш собственный внутренний компас окончательно не атрофируется.

Глава 3. Брак как анальгетик

Пытаться вылечить свой экзистенциальный кризис браком приравнивается к попытке глушить четвертую стадию рака обезболивающим. Если вам невыносимо находиться наедине с собой в пустой комнате, в загсе вы просто удвоите эту пустоту.

Главная психологическая иллюзия заключается в слепой вере: другой человек способен спасти нас от самих себя. Мы бежим в отношения, сожительство и брак не от избытка внутреннего ресурса, а от панического, животного страха одиночества. Нам кажется, что если рядом появится кто-то постоянный, то личностный сквозняк, гуляющий в нашей душе, наконец-то прекратится. Мы используем партнера как живой пластырь, который должен закрыть черную дыру нашей собственной нереализованности.

У этой механики есть жесткий экономический тариф. Другой человек не может стать смыслом вашей жизни, он не обязан служить аниматором для вашей скуки или контейнером для невысказанных страхов. Когда первая волна гормональной влюбленности проходит, декорации рушатся. Вы обнаруживаете, что штамп в паспорте или общее имущество не изменили главного: вы по-прежнему не знаете, кто вы, зачем вы живете и что вам делать со своей жизнью.

Вы покупаете билет на неизвестный поезд просто потому, что испугались остаться на перроне в одиночестве. Конечная станция этого маршрута всегда одинакова: вы обнаружите себя сидящим на одной кровати с человеком, который стал для вас абсолютно чужим. Вы будете смотреть в экраны своих телефонов, боясь встретиться глазами, потому что этот взгляд обнажит страшную правду: вы одиноки вдвойне. Личностное одиночество в браке переносится в разы тяжелее, чем одиночество в пустой квартире, потому что лишает последней надежды на спасение извне.

Глава 4. Синдром картонного фундамента

Если вы не можете молчать вдвоем без включенного на фоне сериала или чужих сплетен, у ваших отношений картонный фундамент. Экран посередине кровати не совместный досуг, а невидимая трещина.

Посмотрите на современные пары дома. Вечер у подавляющего большинства выглядит одинаково: ужин под включенный ролик из сети, а затем совместное лежание в постели, где каждый уткнулся в свой собственный смартфон, либо оба смотрят в экран телевизора, где идет очередной сериал. Мы называем это «проводить время вместе», но это циничная ложь. Это способ коллективного побега от реальности. Цифровой шум используется нами как буферная зона, защищающая нас от необходимости вступать в реальный эмоциональный контакт.

Тишина вдвоем стала пугающей. Если выключить все гаджеты, убрать музыку и остаться на час в абсолютной тишине друг с другом, на поверхность неминуемо вылезет все то, что мы так старательно замазываем бытовой суетой. Вылезет недовольство, накопившиеся обиды, разные ценности и самое страшное: понимание того, что говорить друг с другом без посредничества алгоритма рекомендаций нам уже не о чем. Нам скучно наедине с партнером, потому что мы разучились исследовать глубину друг друга, удовлетворившись поверхностными социальными ролями.

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.