

Феномен зрителя: почему человек перестает быть автором собственной жизни



Дата публикации: 16.06.2026

В современном мире человек обладает беспрецедентной свободой выбора. Никогда раньше не было такого количества возможностей для образования, работы, творчества, общения и самореализации. Однако парадокс заключается в том, что одновременно с расширением пространства выбора многие люди всё чаще ощущают себя не действующими лицами собственной жизни, а наблюдателями. Они смотрят, как проходят дни, как принимаются важные решения, как формируются их привычки и предпочтения, словно всё это происходит с кем-то другим.

Этот феномен можно назвать феноменом зрителя в собственной жизни. Его суть заключается в постепенном ослаблении чувства личного участия в происходящих событиях. Человек продолжает жить, работать, общаться и строить планы, но всё реже воспринимает себя источником решений и всё чаще ощущает себя объектом обстоятельств.

В философии и психологии для описания способности человека быть

активным субъектом собственной жизни используется понятие *agensu*, которое обычно переводят как агентность. Агентность означает не просто способность выполнять действия. Она связана с внутренним переживанием того, что именно ваши решения влияют на ход событий. Человек с высокой агентностью ощущает себя автором собственной биографии. Он способен сказать, что его действия имеют последствия, его выборы что-то меняют, а его жизнь является результатом принятых решений.

Когда агентность снижается, человек постепенно переходит в позицию пациента или зрителя. Он начинает преимущественно реагировать на внешние стимулы вместо того, чтобы создавать собственные цели и направления движения. Внешне такая жизнь может выглядеть вполне успешной, однако внутренне возникает ощущение отчуждения от самого себя и своих поступков.

Интересно, что подобное состояние во многом перекликается с идеями Фридриха Ницше о пассивном нигилизме. Ницше предупреждал, что человек может отказаться от создания собственных ценностей и смыслов, предпочитая жить по готовым шаблонам. В этом случае он перестаёт быть творцом собственной судьбы и становится потребителем уже существующих моделей поведения. Такой нигилизм не проявляется в открытом протесте или разрушении ценностей. Напротив, он выражается в безразличном следовании тому, что предлагают окружающая среда, общество или культурные тренды.

В XXI веке эта проблема приобрела новую форму. Алгоритмы социальных сетей выбирают, что мы увидим в ленте; стриминговые платформы предлагают следующий фильм; музыкальные сервисы автоматически формируют плейлисты; рекомендательные системы определяют новости, которые окажутся перед глазами пользователя. Всё это создаёт удобную среду, в которой необходимость самостоятельного выбора постепенно уменьшается.

В результате человек всё реже задаёт себе вопрос о собственных желаниях и всё чаще отвечает на вопрос о том, что ему предлагают. На первый взгляд разница кажется незначительной, но именно она определяет границу между авторством и пассивным потреблением.

Психология предлагает ещё один полезный инструмент для понимания этого процесса — концепцию локуса контроля, разработанную американским психологом Джулианом Роттером. Локус контроля описывает то, где человек видит источник событий своей жизни.

Люди с внутренним локусом контроля считают, что их успехи и неудачи во многом зависят от собственных усилий, решений и способностей. Люди с внешним локусом контроля склонны объяснять происходящее действиями

других людей, обстоятельствами, удачей, судьбой или случайностью.

Многочисленные исследования показывают, что внешний локус контроля связан с более высоким уровнем тревожности, более частыми депрессивными состояниями и более низкой удовлетворённостью жизнью. Причина достаточно проста. Если человек убеждён, что не способен существенно влиять на происходящее, его мотивация к действию снижается. Он начинает переживать события, но перестаёт их создавать.

Современные технологии невольно усиливают этот эффект. Алгоритмы становятся всё точнее в прогнозировании наших предпочтений. Приложения знакомств подбирают потенциальных партнёров; навигаторы выбирают маршрут; искусственный интеллект формирует рекомендации; маркетплейсы предлагают товары ещё до того, как возникнет осознанная потребность. Всё это делает жизнь удобнее, но одновременно сокращает количество ситуаций, в которых человеку приходится самостоятельно принимать решения.

Проблема заключается не в существовании технологий как таковых. Опасность возникает тогда, когда способность выбирать начинает атрофироваться из-за постоянного делегирования выбора внешним системам. Подобно мышце, которую перестают тренировать, агентность постепенно ослабевает при отсутствии практики.

Для оценки собственного уровня авторства полезно использовать простой инструмент самоанализа — дневник выбора. В течение одного дня необходимо записывать все принятые решения, включая самые незначительные: что съесть на завтрак, во сколько выйти из дома, кому ответить на сообщение, что надеть, какую статью прочитать, какой маршрут выбрать. В конце дня стоит отметить, какие решения были приняты самостоятельно, какие продиктованы обстоятельствами, а какие подсказаны алгоритмами, рекомендациями или другими людьми. После этого можно подсчитать приблизительную долю решений с высокой степенью личного авторства. Если повторять такую практику в течение недели, становятся заметны устойчивые закономерности поведения.

Другой полезный метод можно назвать практикой малых решений, которые нельзя делегировать. Каждый день человек сознательно принимает минимум пять решений без опоры на рекомендации других людей или алгоритмов. Выходя из дома, он не спрашивает, куда пойти, а формулирует собственный маршрут. Выбирая одежду, ориентируется не на тренды, а на личные предпочтения. Выбирая книгу или статью, не ограничивается первым предложением системы рекомендаций, а уделяет несколько минут самостоятельному поиску.

С точки зрения психологии такие действия кажутся незначительными,

однако именно из них складывается ощущение контроля над собственной жизнью. Агентность редко возвращается через одно большое решение. Обычно она восстанавливается через множество маленьких актов самостоятельного выбора.

Феномен зрителя в собственной жизни — это не просто красивая метафора, а реальный результат изменений в отношениях человека со своей агентностью в XXI веке. Свобода выбора никогда не была такой доступной и одновременно такой делегированной. Вернуть себе авторство можно только через сознательную практику малых решений. Это не означает отказ от технологий или игнорирование советов других людей. Это означает сохранение права на последнее слово. Человек, который не выбирает свои ценности, рано или поздно получает их извне. Человек, который не пишет собственный сценарий, начинает играть чужую роль. Ирония заключается в том, что отказаться от авторства очень легко, а вернуть его можно только через осознанное усилие.