

ЕЛЕНА БРОВКО

КРАТКОЕ
СОДЕРЖАНИЕ
«ОБМАНИ СЕБЯ. КАК
САМООБМАН
ПОМОГАЕТ НАМ
ВЫЖИТЬ»

Елена Бровко
Краткое содержание
«Обмани себя. Как самообман
помогает нам выжить»
Серия «КнижкиКратко»

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27358510
Библиотека «Главная мысль»; 2017*

Аннотация

Этот текст – сокращенная версия книги «Обмани себя. Как самообман помогает нам выжить». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты.

Автор книги Роберт Триверс – американский биолог, профессор антропологии и биологических наук в Ратгерском университете. Изучал эволюционную теорию в Гарвардском университете. Исследовал роль биологических механизмов в социальной сфере, в том числе, известен работами о природе альтруизма и детско-родительских конфликтов. В 2007 году стал лауреатом премии Крафорда, вручаемой Шведской королевской академией наук, за достижения в биологии.

В этой книге Триверс изучает феномен самообмана. Наши органы чувств долго эволюционировали и теперь способны дать

точнейшее представление о внешнем мире – во всех его цветах, звуках и микроизменениях. Однако как только объективные данные попадают в наш мозг, они немедленно искажаются. Мы подменяем в памяти события прошлого, находим причины для аморального поведения, раздуваем собственное самомнение. Самообман во многих случаях не только не делает жизнь счастливее, но приводит к тяжким последствиям: от семейных конфликтов до авиакатастроф и войн. Так почему мы продолжаем врать самим себе?

На самом деле, самообман – это лишь обратная сторона обмана, его неосознаваемый побочный эффект. То есть истинная цель самообмана в том, чтобы лучше обманывать других. Скажем, мы «не осознаём», что сделали что-то неблагоприятное. Обман заложен в наших генах. На нём основаны многие отношения в природе: бактерии имитируют элементы организма хозяина, чтобы проникнуть в него незамеченными; вирус ВИЧ изменяет протеины оболочки таким образом, что организм не способен создать от него постоянную защиту; хищники сливаются с окружающей средой, чтобы неожиданно нападать на добычу и т.д.

Итак, обман – инструмент выживания вида. А самообман – лишь его побочный эффект. Из биологических фактов и наблюдений за жизнью людей автор делает однозначный вывод: самообман, в отличие от обмана, не помогает сделать жизнь лучше и преуспеть с точки зрения эволюции. Он не полезен, однако всё равно процветает и управляет нами. Единственный способ научиться смотреть правде в глаза – сделать над собой сознательное усилие и не пытаться выглядеть лучше в глазах окружающих.

Если вы не боитесь заглянуть в лицо правде о себе, прочитайте наш обзор книги Роберта Триверса «Обмани себя. Как самообман помогает нам выжить».

Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги

Авторский обзор по материалам книги «Обмани себя. Как самообман помогает нам выжить. Роберт Триверс

Автор краткого обзора: *Елена Бровка*

**Механизмы и виды самообмана: почему мы лжём
сами себе и как перестать это делать**

Любой поведенческий феномен имеет под собой биологическую основу и, с точки зрения эволюции, должен помогать выжить и вырастить потомство. Но как насчёт самообмана, которым мы занимаемся каждый день? Мы обманываем себя в романтических отношениях, при воспитании детей, в офисных спорах, при описании событий прошлого, объяснении поведения других людей, и даже своих глубинных мыслей и чувств. Делает ли всё это нас счастливее?

Во многих случаях самообман помогает, например, когда мы убеждаем себя встать утром с постели, потому что впереди нас «ждут великие дела» (в действительности же нас

ждут очередные серые будни). Но если посмотреть шире, то мы получаем от самообмана больше вреда, чем пользы.

Наши органы чувств долго эволюционировали и теперь способны дать точнейшее представление о внешнем мире – во всех его цветах, звуках и микроизменениях. Однако как только объективные данные попадают в наш мозг, они немедленно искажаются. Мы подменяем в памяти события прошлого, находим причины для аморального поведения, раздуваем собственное самомнение. Самообман во многих случаях не только не делает жизнь счастливее, но приводит к тяжким последствиям: от семейных конфликтов до авиа-катастроф и войн. Так почему мы продолжаем врать самим себе?

На самом деле, самообман – это лишь обратная сторона обмана, его неосознаваемый побочный эффект. То есть истинная цель самообмана в том, чтобы лучше *обманывать других*. Скажем, мы «не осознаём», что сделали что-то неблаговидное. Обман заложен в наших генах. На нём основаны многие отношения в природе: бактерии имитируют элементы организма хозяина, чтобы проникнуть в него незамеченными; вирус ВИЧ изменяет протеины оболочки таким образом, что организм не способен создать от него постоянную защиту; хищники сливаются с окружающей средой, чтобы неожиданно нападать на добычу и т.д.

Итак, обман – инструмент выживания вида. А самообман – лишь его побочный эффект. Из биологических фактов и наблюдений за жизнью людей автор делает однозначный вывод: самообман, в отличие от обмана, не помогает сделать жизнь лучше и преуспеть с точки зрения эволюции. Он не полезен, однако всё равно процветает и управляет нами. Единственный способ научиться смотреть правде в глаза – сделать над собой сознательное усилие и не пытаться выглядеть лучше в глазах окружающих.

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.