

ПСИХОЛОГИЯ СОВРЕМЕННОГО МИРА



СЕРГЕЙ МАРКОВ

СОДЕРЖИТ

НЕЦЕНЗУРНУЮ

БРАНЬ

18+

Сергей Марков

Психология современного мира

«ЛитРес: Самиздат»

2019

Марков С. Н.

Психология современного мира / С. Н. Марков — «ЛитРес: Самиздат», 2019

Эта книга раскроет реалии современной жизни. Она для тех, кто желает разобраться в себе и в жизни. Для тех, кто по-настоящему хочет измениться. Автор, практикующий психолог, расскажет, что движет людьми и к чему это приводит. С помощью этой книги вы сможете понять причины ваших проблем и получить ключ к их решению. Узнаете, какое влияние оказывает на человека социальное программирование. Книга написана просто и лаконично, местами грубо, но честно, поэтому она не для каждого. Тем не менее, она будет понятна большинству читателей. Эта книга изменит ваше сознание. Содержит нецензурную брань.

Содержание

Введение.	5
Инстинкты.	7
Неврозы.	9
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Введение.

В этой книге я расскажу о современной жизни, о психологической подоплеке всего того, что происходит в обществе на сегодняшний день. Конкретно, емко, без прикрас, местами грубо, не избегая мата, без популистской психологии. А так же без тщеславия – я не как какой-нибудь известный психолог или бизнес-тренер, впихивающий в книгу свою автобиографию. Важнее не то, кто я такой и какой путь прошел, а то, что я хочу до Вас донести. Как и у всех, в моей жизни были страдания и радости, любовь и расставания, успехи и ошибки, что и позволило мне придти к выводам, написанным в этой книге. Но все эти подробности интересны для тех, у кого своей личной жизни нет. Моя книга для тех, кто достаточно созрел, морально и сознательно, для принятия информации в ней, поэтому она далеко не для каждого.

Если Вас что-то задевает или приходится не по душе, если Вы ищите в этой книге психологические научные изыскания, или не хотите менять свою жизнь, и Вам просто нужна книга для легкого приятного чтения и мотивации на пару дней – просто удалите книгу и забудьте о ней. И если вас что-то задевает и оскорбляет, но Вам все равно интересно, это весьма хороший признак – значит, старые убеждения и эмоциональные болячки вскрываются, давая Вам возможность заменить их чем-то новым и куда более полезным, как для себя, так и для других. Картина мира часто меняется болезненно, это нормально. Я проходил эти этапы. И многие из вас, вероятно тоже.

Я не хочу никого обидеть и оскорбить. Я не имею ничего личного к определенным группам лиц, разделенных по нации, полу, партии и прочим убеждениям. Мне это глубоко безразлично, как сторонник объединения людей, отношусь лояльно ко всем. Я лишь беспристрастно, местами жестко, иногда с легкой иронией и сарказмом, описываю тенденции общества, откуда они пошли и к чему приведут. Поэтому если Вас что-то оскорбляет, задевает Ваши религиозные, феминистические, патриотические, политические чувства – это сугубо Ваша психологическая проблема, и ее разбор будет в книге. Если что-то покажется экстремизмом – эта книга лишь художественный вымысел про Северную Уганду, и никаких русофобских подтекстов в ней нет.

Здесь не будет словоблудия и воды, как в типичной книжонке по психологии или философии. Не будет и всякой научной психологии, чрезмерной терминологии для услады очей любителей теоретической психологии. Такие пусть перечитывают Фрейда, а эта книга практической направленности, ум за разум я заводить не собираюсь. Данная книга далека от формата современного психологического образования, крайне сомнительного и неэффективного на практике. Она ориентирована, в первую очередь, на обычных людей, стремящихся к развитию, и в последнюю, на людей, не желающих работать над собой и мыслящих устаревшими психологическими парадигмами. Всем тем, кто измеряет свой статус количеством грамот на стене и макулатуры диссертаций в столе, моя книга не придется по нраву.

Тем не менее, чуть-чуть научной психологии в этой книге всё-таки будет, потому что я считаю необходимым донести понимание устройства психики, без этого восприятие книги будет совершенно другим. Поэтому первые главы могут показаться скучными и непростыми для понимания (хоть я и старался сделать их на человеческом языке), дальше текст пойдет проще и живее.

Я объясню, как складывается поведение и мышление человека, что и кто на него влияет; расскажу, что такое смысл жизни и мотивация, зачем они нужны, и в чем причины трудностей их поиска; Вы узнаете, что такое социальное программирование, кто влияет на нас и зачем; что сейчас происходит в обществе, и какие проблемы нам грозят. Помимо всего прочего, я постараюсь дать Вам инструменты для решения своих собственных психологических проблем,

связанных с саморазвитием, а также разберу темы для самых не слаонервных – религии, атеизма и эзотерики.

Если Вас не отпугнуло вступление, и Вы готовы идти дальше к просвещению, то поехали. Приятного чтения.

Инстинкты.

Многие философы на протяжении веков задавались вопросами, связанными с природой человека, его сути и устройства разума. И какие бы рассуждения ни разводили, к пониманию это не сильно приближало, человек оставался человеком всегда. По мере прогресса сущность людей оставалась прежней, история повторялась раз за разом. А мотивы у людей были одни и те же. Выживание, власть, месть, любовь, похоть, корысть, стабильность и комфорт.

И гораздо меньшая часть людей имела мотивы познания мира, развития, добра, счастья и равенства для всех. Времена меняются, но общество остается тем же. Меняется процентное соотношение второго типа к первому, но не существенно. Речь сейчас пойдет о первом типе.

Первый тип людей практически полностью руководствуется по жизни инстинктами, разум играет гораздо менее значимую роль. Но не надо думать, что я делю людей на умных и не умных, это не так. Ум – слишком условное и субъективное понятие, присущее для категоричности. Просто данные люди не достигли того уровня, чтобы осознавать свои инстинкты и контролировать их, а потому не могут направить свою жизнь в другое русло, и ведут себя более инстинктивно, по-животному, нежели рационально.

Что из себя представляют инстинкты? В психологии есть разные концепции инстинктов. Фрейд и Маслоу считали, что человек может управлять своими желаниями и инстинктов не существует. Ввел же классификацию инстинктов Уильям Мак-Дугалл, но в научной среде ее воспринимали прохладно, мол, что за дичь. И все-таки к правде был ближе Мак-Дугалл. Сейчас объясню почему.

Психика состоит из 3 уровней: Сознания, Подсознания, и Сверхсознания (о нем речь пойдет потом). Так вот, все поведение человека контролируется подсознанием. Сознание только анализирует и планирует. Оно не способно реагировать самостоятельно.

А инстинкты, отвечающие за наше поведение, находятся как раз таки на уровне подсознания. Поэтому человек практически не контролирует реакции своей психики и эмоции. И если так случилось, что в процессе воспитания психика настроила инстинкты реагировать не так, как Вам хотелось бы (например, бояться знакомства), то воздействовать на них уже можно только через подсознание. Сознательно же пытаться себя переубедить не чувствовать что-то – борьба с ветряными мельницами. Потому что мысли и эмоции возникают на основе инстинктов.

Резюмируя, инстинкты – генетические, врожденные механизмы поведения, которые отвечают за выживание и адаптацию. Работают в фоновом режиме и сознательному контролю недоступны.

Я адаптировал и упростил такую классификацию инстинктов:

– **Инстинкт самосохранения.**

Самый главный, базовый инстинкт, лежащий глубже всего. Для психики наибольший приоритет – выжить, и не важно, счастлив ты, или нет.

– **Пищевой инстинкт.**

Пищевой и стадный инстинкты наиболее приближенные к инстинкту самосохранения, ведь их корневая мотивация та же – выжить. Только способы для этого более определенные. У пищевого – скушать Дошик, чтобы переработать его в энергию для жизни. Чем больше запас энергии, тем больше шансов выжить.

– **Стадный инстинкт.**

Инстинкт, подбивающий прибиться к коллективу, ведь выживать вместе проще. А для этого нужно соответствовать, быть как все. Если не соответствуешь, значит ты не правильный, и врубается чувство стыда, чтобы исправился и был как все.

– **Доминантный инстинкт.**

Чем ты статуснее и властнее, тем больше шансов выжить, ведь будет больше ресурсов и женщин. А значит, реализуешь все свои биологические потребности.

– Инстинкт размножения.

Цель инстинкта – размножиться, оплодотворить как можно больше самочек, чтобы наш вид продолжал существовать. Здесь уже важно не только выжить самому, но и чтобы не вымер наш вид.

– Родительский инстинкт.

Обеспечивает выживание и развитие своим детишкам, чтобы продолжить не просто вид, но и свой род. У отцов он тоже есть, вопреки стереотипам.

– Инстинкт познания.

Любознательность, присущая детям, которая у многих с возрастом давится окружением и родителями. Нужна, чтобы лучше адаптироваться в мире и познать его.

Последние два легко могут задавиться повышенным приоритетом других инстинктов, увы.

В результате получаем, что Homo sapiens не такой уж и sapiens, ведь руководствуясь по жизни больше первичными инстинктами, человек ближе к животным. И не надо далеко копать в историю, чтобы увидеть этому подтверждения, достаточно посмотреть на реалии нынешнего мира.

В мотивах все те же желания выжить, доминировать. Желание размножиться практически вытеснилось жадой просто потрахаться. Но в этом вовсе нет ничего плохого. Такова природа, это естественно. Согласно известной пирамиде потребностей Маслоу: удовлетворив физические потребности в безопасности, питании, сексе, принятии, любви и уважении, возникают стремления к самовыражению, познанию, добру и творчеству.

А все неестественное начинается еще в процессе воспитания маленького ребенка. Когда родители внушают то, чего не стоит бояться и стыдиться, внушают запреты, вину и чувство долга перед ними самими и миром в целом. Прививают чужие для ребенка цели, блокируют стремление к самовыражению. И любовь проявляют «коряво», сильно не добавая. Помимо родителей оказывает влияние окружающая среда, состоящая из таких же психических калек. И вот, к 20 годам вырастает человек, инстинкты и психика которого настроены так, что он всю последующую жизнь не может почувствовать безопасность и спокойствие, не любит себя и других, и пытается компенсировать чувство собственной ущербности через внешние атрибуты. Больше власти, денег, всевозможных покупок, беспорядочных сексуальных связей, или бесконечное стремление к любви и счастью. И всё это делается с принципом: не себе побольше, а другому поменьше. В противовес этому, если воспитание совсем поднаслало в психику, то человек даже к компенсации дерьма в своей голове не стремится, живет бесцельно, поддается различным зависимостям, раз за разом проебывает возможности. В общем, просто существует.

В результате имеем общество потреблядства. Одни хотят больше, чем им нужно, желая поднаслать другим. Те, которым поднаслали, завидуют и злобно пишат из-под шконок, надеясь когда-нибудь свергнуть элиту и занять их место. Третьи вообще ничего не хотят, они в жизни разочаровались. Если не назрело желание выпилиться, просто влачат существование. Могут вляпаться в ненужный брак и ипотеку, надеясь, что появится интерес и смысл в жизни, но тем самым делают свою жизнь еще тяжелее. Зато времени и сил задаваться вопросами бытия уже нет. Всех их объединяет то, что вследствие неправильной программы, заложенной в психику, они не могут закрыть свои базовые потребности, и начать жить в счастье и покое, принося пользу миру. Нормальную программу в психике имеет процентов 5-10 населения. Они и двигают мир вперед. Остальные существуют и паразитируют.

Неврозы.

Неправильная программа в психике – это не только убеждения и отсутствие моральных устоев. В первую очередь, это наличие неврозов. Неврозы – то, что вынуждает фрустрировать, терять возможности, чувствовать себя говном. Это не какие-то там абстрактные нервные расстройства, а конкретные эмоциональные реакции (пусть будут демотиваторы). Их немного: страх и тревожность, стыд, вина и обида, жалость к себе. Все остальное, вроде стеснительности, агрессии, жадности, зависти, панической атаки, бессонницы, есть производное от основных демотиваторов. Пройдемся подробнее по каждому из них.

Страх и тревожность.

За страх отвечает, конечно же, инстинкт выживания. Полезное и нужное чувство для критических ситуаций, но сильно мешающее там, где угрозы жизни и близко нет. Будучи ребенком, любая хоть немного стрессовая ситуация может казаться опасной для жизни, поэтому в психике прописывается реакция на подобные ситуации как на страшные. Инстинктивные реакции формируются к 5 годам. Будучи уже взрослым, человек просто опирается на уже сформированные ранее реакции нейронных цепочек, хотя сознательно уже может различать что опасно, а что нет, но ничего со своими ощущениями поделаться не может. Психике важнее всего выжить, поэтому выгоднее сделать все реакции на основе негативного опыта автоматическими. Ведь негативный опыт весомее позитивного. Лучше жить несчастным, чем не жить вообще – такова логика инстинктов.

А часто у нас первый опыт чего-либо бывает позитивным? Сколько ошибок делается, прежде чем что-то получается? Во многом ли мы получаем одобрение от родителей и окружающих? Поэтому у многих людей столько различных страхов: выступления на публике, высоты, воды, звонков, знакомств, секса, скорости, ошибки, неизвестности, больших денег или нищеты, а так же многого другого. Но в основе всего этого лежит первичный страх смерти. И от самооценки он точно не зависит.

Приводят к этим страхам незначительные для родителей и сверстников ситуации, но значимые для психики ребенка. Например, в детстве ребенок что-то нарисовал, а мать вместо того, чтобы его поддержать, посылает нахер, уроки делать, потому что мешает ей телек смотреть. Или отчитает при всех в магазине, потому что игрушку попросил, на которую нет денег. Она такие ситуации вообще не запомнит, а для ребенка это может стать причиной того, что он станет бояться выразить себя на людях. Всегда есть причина и следствие. И понять какой негативный опыт прошлого до сих пор оказывает огромное влияние на жизнь можно, лишь отслеживая свои чувства и стремления. К счастью, во взрослом возрасте первый негативный опыт уже не оказывает такого влияния, как в детстве, психика уже сформировалась. Вопрос только в том, какая.

Если бороться со страхами, и тем самым их ретравматизировать, они превращаются в *панические атаки*. Если страх лежит не очень глубоко в психике, то есть вероятность его победить. Ежели нет, то велика вероятность усугубить проблему. Раз ты не понимаешь по-хорошему, что это делать опасно, психика усиливает страх до сильной психосоматики в виде панической атаки. Ее силой воли уже точно не перебороть.

Если в детстве часто приходилось волноваться, напрягаться, нервничать, бояться, то развивается *генерализованная тревожность*. Это сказывается на всём организме, в особенности, на сердце, пищеварении, нервной системе, а также ведет к бессоннице, проблемам с памятью, концентрацией, потенцией. Тревожность очень распространена, и многие считают ее неотъемлемой частью жизни, и даже не представляют жизнь без нее. Со временем, если ничего с этим не делать, убрать психологическую причину уже не достаточно для избавления от тревожности, и тогда нужно в целом образ жизни менять, чтобы организм в порядок пришел.

Именно тревожность не дает почувствовать в полной мере спокойствие и умиротворение в жизни, процессуальное удовольствие здесь и сейчас. Даже полноценно отдохнуть не дает, вынуждая постоянно чем-то занимать внимание, например, перманентным листанием ленты ВК.

Производные страхов: *жадность и накопительство, агрессия.*

Жадность подталкивает к накоплению ресурсов, что повышает шансы на выживание. Один из мотивов до бесконечности зарабатывать и откладывать на будущее.

Агрессия – защитная реакция на страх. Психика видит спасение от страха в том, чтобы убежать или напасть. Либо убегай, либо нападай. Поэтому одни тревожные люди пассивно-трусливые, а другие – агрессивные. Они пытаются окружающих задавить морально, и не потому что они крутые и сильные, а потому что сами боятся. Действительно сильным людям самоутверждаться за счет других нет необходимости. Особенно это характерно для детей, ведь они бывают довольно жестоки. Просто в таком несознательном возрасте сложно контролировать свои инстинкты. Многие, даже когда выросли, по-прежнему этому не научились.

Стыд.

Стыд, стеснительность, робость, смущение, зажатость – все это одно и то же. За стыд отвечает стадный инстинкт. Самоопределение чувства выражается в убеждениях, что ты плохой, недостойный, глупый, некрасивый. Кажется, что все тебя оценивают, причем негативно. Это чувство было жизненно необходимо в древние бородатые годы, когда люди жили в общинах, царил злой патриархат, а негры ели белых людей. Так вот, именно оно подталкивает к тому, чтобы человек себя вел как все, был частью общины, иначе его изгонят. А остаться одному в те времена означало практически верную смерть, и не от грусти да одиночества, а банально от хищников и чужих.

Сейчас же это чувство не имеет такой жизненной важности, и нужно лишь чтобы человек вел себя социально приемлемо: не садился срать посреди улицы, не шуршал пакетом с чипсами в кинотеатре и так далее. Дабы не нарушать зону комфорта и личные границы других людей, чтобы не получить за это праведных пиздюлей.

Совсем другое дело, когда стыд не дает не то, что себя выражать в этой жизни, но и элементарные вещи делать, без дискомфорта и борьбы с собой. Познакомиться девушкой, поговорить с начальником, купить в магазине молоко и презервативы, и тем более, сексом заняться – не удастся без внутреннего напряжения, самосаботажа, и мыслей о своей ущербности. Телесно проявляется как покраснение или побледнение, потливость, тахикардия, тремор, желание деть куда-то руки и отвести взгляд. Нередко может дополняться тревожностью и виной. Тогда возникают моменты ступора, невозможность слово вымолвить, или наоборот, словесный поток флуда, а также блокируются лицевые мышцы, делая лицо человека каменным и безэмоциональным.

Ясное дело, что в таких случаях невозможно стать общительным экстравертом, пикапером, оратором, актером, и вообще комфортно взаимодействовать с обществом и творчески себя выражать. Особенно проблемно бывает с сексом.

Аналогично страху, стыд возникает вследствие неверной настройки психики в детстве, из-за внушений родителей и окружения. Например, начинается сцена секса в фильме – родители переключают канал. Ребенок считывает стыд родителей и начинает воспринимать секс как что-то нехорошее, неодобряемое родителями.

Другой пример: вышел перед классом стишок рассказать, где-то оговорился, запнулся, а одноклассники начали над ним угорать. Ребенок воспринял на свой счет, что он глупый и неправильный, и начнет стыдиться потом выступать или что-то рассказывать, особенно личное.

Третий пример: ребенок бегаёт по дому, играет, а мать на кухне стряпает и ее раздражает кипиш этот. Тогда она говорит ребенку с раздражением: не мешай. Он запоминает от самого

близкого человека, что мешать нехорошо, и в будущем будет стесняться что-то попросить у людей, стесняться разговаривать и дурачиться при других людях, дабы никому не помешать и не навязаться, даже продавцу в магазине.

Производные стыда: *импотенция в раннем возрасте, запрет на выражение эмоций, различные страхи.*

Импотенция в раннем возрасте не редкость. Тому причина в большей степени стыд, а также страхи, предубеждения о грязности и греховности секса, вина за желание разобраться в том, откуда берутся дети, и за само сексуальное желание. Вообще потенция дело тонкое, и зависит от образа жизни и уверенности, психологического настроя. Поэтому подобными внушениями легко создать проблемы подрастающим детям.

Запрет на выражение эмоций возникает, когда ребенок принимает решение, что лучше вообще ничего не чувствовать и не испытывать, чем ощущать негатив, поэтому в нём давится эмоциональность и чувствительность. А это уже серьезная проблема, порой не просто эмоций выразить не может, так вообще не может их ощутить. Это создает сложности при терапии, и потому необходимо заново развивать свою чувствительность.

А еще многие ошибочно думают, что причиной чувства неправильности и недостойности себя является плохая самооценка. Но это с точностью до наоборот, плохая самооценка – следствие. И складывается она не только из неврозов или их отсутствия, но и из качества сфер жизни (здоровье, отношения с окружающими, обеспеченность, интересы, работа, саморазвитие и т.д.). Чем более развиты в совокупности сферы жизни, чем меньше невротичности и самоограничений, тем лучше самооценка. То есть, это совершенно зависимая от вышеперечисленного, динамическая величина, которая может меняться неоднократно в течение дня из-за успеха/фейла в сфере жизни или проявления невроза. Верхушечка пирамидки, вот что такое самооценка, и воздействовать на нее бесполезно, не убрав причины и не работая над качеством своей жизни.

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.