

Николай Додонов  
*Социальное программирование*

Как мы принимаем решения

Николай Додонов

**Социальное программирование.  
Как мы принимаем решения**

«Издательские решения»

**Додонов Н.**

Социальное программирование. Как мы принимаем решения /  
Н. Додонов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-519510-4

Что управляет тем, как мы думаем и поступаем? Как то, что нас окружало влияет на принятие решений? Почему нам не удаются цели, над которыми мы трудимся изо всех сил? Если вас интересуют эти вопросы, прочтите эту небольшую книгу. В ней вы узнаете, какова роль социума в формировании убеждений. Как они контролируют наше поведение и влияют на то, как выглядит наша жизнь. Книга будет интересна всем, кто хочет лучше разобраться в себе и понять мотивы своих поступков.

ISBN 978-5-00-519510-4

© Додонов Н.  
© Издательские решения

## Содержание

Почему мы поступаем так, как поступаем?	6
Социальное программирование	6
Информационная структура социума	8
Принятие и страх отвержения	11
Программы поведения	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# **Социальное программирование Как мы принимаем решения**

**Николай Додонов**

© Николай Додонов, 2020

ISBN 978-5-0051-9510-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Почему мы поступаем так, как поступаем? Социальное программирование – 1

## Социальное программирование

Знаете ли вы людей, которые годами работают не покладая рук, но не могут изменить своего финансового положения?

Знаете ли вы женщин, кто постоянно выбирают мужчин, с которыми у них ужасные отношения?

Знаете ли вы тех, кто постоянно находит на свою голову проблемы? Устраивается на работу, где обманывают, попадает на какие-то мошеннические схемы, может быть, часто попадает в неприятности, например, в аварии.

Может быть, вы знаете и тех, кто как будто родился с серебряной ложкой во рту? У них отличная профессия, хороший заработок. Когда они встречают партнера, то получается прекрасная семья. И уже много лет у них складывается все удачно. Смена работы или даже профессии оказывается еще успешнее, выбранная машина оказывается надежной и не попадает в аварии.

Мы часто ищем объяснение в том, что одним повезло, а другим – нет. Или в том, что у одних есть блат, который они тщательно скрывают, а другие вынуждены сами пробивать себе дорогу.

Кто-то скажет, что причина в карме. Кто-то – что у них такая судьба. Кто-то назовет еще более эзотерические причины. Мол, у неудачников сглаз или порча, а у других – ангел-хранитель.

Причина гораздо прозаичнее. И имя ей – **социальное программирование**.

Социальное программирование, или, как принято называть его в академических кругах, социальное научение, – процесс, который происходит, когда человек формируется и взрослеет.

Почему я использую слово *программирование*? Во-первых, потому что наше поведение – это набор программ, которые мы используем, как пользователь компьютера – программы офисного пакета.

Когда мы включаем программу? Когда нужно удовлетворить потребность.

Например, нужно решить пример. Когда-то мы научились математике и теперь просто включаем этот навык, как будто кликаем на калькулятор мышкой. Или когда нужно куда-то доехать в машине, транспорте или велосипеде. Точно так же, попадая в определенные условия, когда навык можно применить, мы, не задумываясь, его включаем.

То же самое с привычками. Особенно наглядно со вредными. Мы курим, когда скучно, когда нервничаем, когда общаемся. Выпиваем, когда встречаемся с друзьями. Мы «кликаем» на эту программу, когда в подходящем контексте можно достичь желаемой цели.

Мы просто так научились, что курение успокаивает (на самом деле нет), а алкоголь – способствует общению. Хотя для успокоения можно применять значительно более эффективные техники, а общение прекрасно протекает и за чаем. Но мы научились этому и теперь губим свое здоровье – просто потому, что внутри нашей операционной системы лежат те программы, которые мы в свое время туда установили.

Некоторые программы мы устанавливаем сознательно. Когда нужно решить задачу, добиться важной цели. Например, чтобы устроиться на хорошую работу, нужно говорить на английском. Идем на курсы и «загружаем» программу английского языка.

Это программы привычные, инструментальные. Они нужны, чтобы решить простые задачи, которые перед нами возникли в жизни.

Но есть программы более высокого уровня. Метапрограммы. Которые отвечают за то, как мы организуем себе жизнь. Как мы выбираем условия и направления жизни, которые потом поставят перед нами предметные задачи. И вот эти программы загружаются социальным программированием.

Вторая причина, почему я говорю «программирование» – мы не просто сами обучаемся тому, что важно, чтобы удовлетворялись наши потребности. Социум, в свою очередь, делает все, чтобы каждый его участник разделял общие для этого социума правила, порядки, идеи.

Дело в том, что социум сам по себе представляет отдельную живую единицу. Любой социум. Семья, группа друзей, жители одного города, области и страны. Это те, кто объединен каким-то общим признаком. По которому они могут разделять себя и других. Это маркер свой-чужой.

Так сложилось, что все живое подчиняется принципам эволюции. Те существа, для которых объединение в группы способствовало выживанию, теперь приобрели эту способность, как адаптивный признак. Для них объединение в группы стало потребностью, которая связана с выживанием.

Выживание группы стало связано с выживанием ее членов. Выживет племя – выживем мы. Но вот выживает племя не только, когда выживают его члены, ведь многие из них могут погибнуть, – когда выживает то, что делает племя племенем.

Чтобы узнать больше о том, как убеждения и эмоции влияют на вашу жизнь, посетите вебинар [«Поставил – достиг! Как найти свои настоящие цели и убрать ограничения на пути»](#).

## Информационная структура социума

*– Так продать? продать веру? продать своих? Стой же, слезай с коня!*

*Покорно, как ребенок, слез он с коня и остановился ни жив ни мертв перед Тарасом.*

*– Стой и не шевелись! Я тебя породил, я тебя и убью! – сказал Тарас и, отступивши шаг назад, снял с плеча ружье.*

*Бледен как полотно был Андрей; видно было, как тихо шевелились уста его и как он произносил чье-то имя; но это не было имя отчизны, или матери, или братьев – это было имя прекрасной полячки. Тарас выстрелил.*

Почему Тарас Бульба убил сына? Как хватило ему сил нажать на курок и лишиться жизни свою кровь? Потому что он стал настолько чужим, что даже кровное родство не смогло смягчить судьбу героя. Он стал другим, стал врагом, человеком другой идеологии, других порядков, другой веры. Гоголь ярко показывает нам это, когда пишет: «Так продать? продать веру? продать своих?...»

Что делает семью семьей? Не только гены. Семью общей делают ценности, правила, порядки, обычная. То, что все члены семьи разделяют. То, «что и как» в этой семье принято.

Почему подростки из разных районов часто конфликтуют? Потому что они идентифицируют себя как разные социумы, по территориальному признаку. Я хорошо помню, как мой товарищ уехал с семьей жить в Германию в конце 90-х. Когда он приехал в гости, то рассказывал, как дети благополучных немцев, вооружались палками, снимали с велосипедов цепи и шли на автостоянку выяснять отношения с такой же группой из соседних районов.

Семью объединяют гены, правила, порядки, обычаи. Комьюнити соседей – соседство. Земляков – одно место рождения или жизни. Нацию – язык. Этнос – что-то еще более общее, например, история или вера.

Вы можете легко увидеть, как жарко люди спорят, защищая свои политические взгляды, веру, свой язык. Жизнь показывает, что многие готовы и на более радикальные поступки.

Те, кто в детстве переходил из одной школы в другую, помнят, что влиться в уже сложившийся класс оказывалось не всегда просто. Часто отношение к новичкам было враждебным.

Те, кто переезжал в другую страну, помнят, что очень непросто стать частью общества местных. Другой язык, ментальность. Как бы ты ни старался, пока ты не впитаешь все правила и порядки, тебе будет сложно и к тебе будет настороженное отношение.

Так работает принцип эволюции на примере человеческих сообществ. Социум становится отдельной живой единицей, которая проходит естественный отбор. Она должна защищать свои гены, свою информационную структуру от мутаций. Любой чужак – угроза для порядков и правил. Кто знает, как он будет себя вести? Поэтому лучше заранее отнестись враждебно.

Как возникает тот набор правил, обычаев и порядков, которые формируют «гены» социума? Как и все в эволюции – случайно. Давайте посмотрим на примере детской компании.

Так происходит, что подростки оказываются рядом и, чтобы проводить время вместе, важно, чтобы у них были общие интересы и правила – **информационные «гены»**.

Например, общение возникает вокруг определенных компьютерных игр. Чтобы быть частью компании, нужно иметь те же интересы. Если ты чего-то не знаешь, это вызовет негативное отношение. Начиная от легкого недоумения до презрения и обесценивания: «Пф-ф-ф! Ты не знаешь, что это за игра? Да это сейчас каждый знает! Кому интересен твой теннис!? Ха!»

Почему так важно сохранить «гены», этот набор интересов? Потому что если его не будет – компания распадется. Пропадет то, что объединяет людей, проводить время вместе им будет больше незачем. Можете вспомнить, кстати, друзей из школы или университета, с которым вы встретились через несколько лет и поняли, что общих тем не осталось. И говорить больше не о чем. Повспоминали былое, пообещали снова встретиться и больше не встретились, даже не созвонились.

Когда социум развивается, его правила и порядки могут быть сформулированы и превращены в правила и законы. Социум может создать для себя символы, которые отражают основные его ценности.

Например, для воинской части это боевое знамя. Это символ тех традиций, правил и порядков, которые объединяют людей, служащих в этой части. В Уставе ВС РФ есть такие строки:

«...Боевое Знамя всегда находится со своей воинской частью, а на поле боя – в районе боевых действий части. Весь личный состав воинской части обязан самоотверженно и мужественно защищать Боевое Знамя в бою и не допускать его захвата противником. При утрате Боевого Знамени командир воинской части и военнослужащие, непосредственно виновные в таком позоре, подлежат суду, а воинская часть – расформированию».

Даже если часть понесла высокие потери, она не будет расформирована, а будет пополнена. Но она будет расформирована при потере символа, который обозначает саму суть этого отдельного социума.

И на этом примере видно, какой глубокий смысл лежит в потере знамени. Теряется душа, «генокод» подразделения. И люди, которые остались живы, больше не объединены ничем.

Социум образуется случайно, когда «слепляются» люди, которые имеют общие признаки. Когда это произошло, возникает отдельная информационная сущность, которая живет в головах людей. Для людей социум важен для выживания. Для социума важно сохранять свои «информационные гены», и для этого он «переливает» их в головы других людей.

Это и есть социальное программирование.

Перед тем, как пойти дальше, важно договориться, что все вышесказанное не имеет никакого отношения к «эгрегорам» и прочей эзотерике. Равно как и не означает, что информационная структура социума – живое существо, обладающее волей.

Социальное программирование производят сами люди. Те, кто программируют, – чтобы сохранить привычное окружение и предсказуемость мира. Те, кто программируется, – чтобы удовлетворить свои потребности через заучиваемые программы. Главная из которых – потребность в принятии.

## Принятие и страх отвержения

Для ребенка потребность в принятии – одна из важнейших. Внимание и любовь родителей для детей настолько же важны, насколько еда, вода и безопасность тела.

Возможно, вы помните, что после Второй мировой войны в Англии в роддоме собрали всех грудничков, оставшихся без матерей. Детям оказывался нужный уход, но смертность была примерно 50%. Почему?

У детей были лекарства, все в порядке с кормлением, но не было матерей. Они заболели и умирали несмотря на условия, лечение и объективные причины.

Причина:

«анаклитическая депрессия (греч. ana – приставка, означающая противоположное действие; klino – наклоняться) описана впервые R. A. Spitz и A. Wolf (1946) у новорожденных и грудных детей, изолированных по какой-либо причине от матери, и не получивших ее полноценной замены. Чем эмоциональнее и интенсивнее были отношения младенца с матерью, тем вероятнее развитие анаклитической депрессии при их утрате.

На первом месяце после разлуки с заботливой матерью возникает субдепрессивная симптоматика: ребенок становится грустным, плаксивым, менее активным, у него снижается аппетит, нарушается сон. Постепенно раздражительность и плаксивость нарастает, общение с окружающими, игрушки перестают интересовать. Через 1,5—2 месяца отмечается развернутая депрессивная симптоматика: малыш перестает плакать, отказывается вставать с постели, может часами неподвижно лежать на животе или в позе эмбриона с открытыми глазами, не обращая внимания на окружающее. Выражение лица ребенка безучастно, установить с ним контакт нелегко. Иногда возникает «аутоэротическая активность» [Langmeier J., Matejcek Zd., 1984]. Появляются соматовегетативные дисфункции: диспептические явления, потеря в массе тела, эпизодические подъемы температуры тела, кожные высыпания. У детей повышается восприимчивость к инфекциям, они часто болеют, причем, как правило, заболевания принимают затяжное течение. При возвращении матери симптоматика анаклитической депрессии постепенно редуцируется (исчезает)»  
(Э. Эйдемиллер. *Детская психиатрия, учебник*).

Потребность в любви и принадлежности близким не менее важна, чем потребность в еде. Если ее не удовлетворять, ухудшается здоровье, что может привести к смерти.

Пока малыш маленький, если мама рядом и оказывает ребенку внимание, все в порядке. Но, когда он подрастает и начинает много двигаться, оказывается, что некоторое поведение вызывает со стороны родителей злость, раздражение, страх. Одним словом – неодобрение. А неодобрение родителей – это начало цепочки: неодобрение – наказание – отвержение.

Мне не нравится, что ты делаешь, я хочу, чтобы ты исправился. Если ты не справишься – накажу. Если и тогда не справишься – накажу сильнее. Если и тогда не справишься – я тебя отвергну. Как и произошло, по сути, с Тарасом Бульбой.

И пусть это персонаж вымышленный. История давняя и современная знает массу примеров, когда родители отказывались от детей, когда узнавали о том, что дети делали. Или когда узнавали о том, что дети изменили свои религиозные или политические взгляды. Из нашей истории сразу приходит на ум Павлик Морозов. Но продолжим.

Страх отвержения – это, по сути, страх смерти.

Каждый, пока растет и формируется, неосознанно задает себе вопрос – как мне в этом социуме не быть отвергнутым? И ответ на него простой – копировать поведение его членов. А точнее – делать то, что полагается и не делать того, что не полагается. А если очень хочется, то, как минимум, оставаться при этом незамеченным.

Это происходит автоматически, во время взросления и формирования. В нас записываются все программы, которые мы наблюдаем вокруг. У родителей, у родных и близких. У других, значимых для нас людей.

Пока мы растем, мы получаем набор программ, благодаря которым удовлетворяем свои потребности теми способами, которые в этом социуме признаны. А заодно – приобретаем защиту от программ, которые уже усвоенным, противоречат.

### **Социальные программы рождают управляющие состояния.**

Представьте, что вы сидите в транспорте, свободных мест нет, а на остановке входит беременная женщина и становится прямо напротив вас. И она на вас смотрит. Если вы будете сидеть дальше, как вы будете себя чувствовать?

Представьте, что вы идете по пустой улице, где, кроме вас и пожилого человека, вперед никого нет. Зима, скользко, пожилой человек поскользывается и падает. Вы очень торопитесь. Как вы будете чувствовать, если пройдете мимо и не поможете подняться?

С огромной вероятностью в обоих случаях вы будете чувствовать себя некомфортно. Кто-то – очень некомфортно. Собственно, потому-то мы и уступаем места в метро и помогаем подняться тем, кто упал. Ведь так мы не просто избегаем душевных терзаний, но и чувствуем себя внутри лучше! Нам становится приятно, что мы сделали что-то хорошее.

Это управляющие состояния. Они возникают в определенном контексте и побуждают к определенному поведению. К строго определенному поведению.

Простой эксперимент, которым могут воспользоваться женщины. В людном месте рассыпьте вещи из сумки. К вам начнут подходить люди, чтобы помочь. Почему? Потому что вы создали контекст, в котором человек, выполнивший определенные действия, соответствует своему программированию. То есть социально одобряемому представлению. И так он чувствует себя лучше. Те мужчины, которые будут вам помогать, будут делать это не ради вас, а ради тех эмоций, которые они переживают в роли помощника.

Другой пример, еще проще. Если вы в людном месте одновременно с мужчиной подойдете к двери и сделаете маленькую паузу, он вам ее откроет. Потому что ему важно оказаться галантным.

Почему так? Потому что так мы попадаем в социальные роли, которые желательны. И не попадаем в те, которые не одобряются. Так работает социальное программирование. Когда-то мы просто научились, то так полагается, так правильно.

Давайте поменяем контекст и окажемся в Японии. Там не принято уступать место. Причем ни женщинам, ни пожилым. Такая культура. Если бы ценности были для всех универсальными, люди бы везде поступали одинаково. А раз они зависят от культуры, значит, являются частью социума. И те люди, кто не был воспитан в социуме с ценностями «уступить место», просто не имеют этой социальной программы. А значит, когда возникает такой контекст, у них просто не возникает управляющих состояний.

## Программы поведения

Если мы выросли в семье, где родители напряженно работали, зарабатывая немного, можете быть уверены – зарабатывать много вам будет сложно.

По двум причинам. В вас «защита» программа «как правильно» – много и тяжело работать. И только соответствуя этой программе, вы будете чувствовать себя комфортно.

Потому что соответствовать социальному программированию нас вынуждают управляющие состояния. Положительные возникают, когда мы соответствуем, а отрицательные – когда не соответствуем.

Вторая причина – нет навыков.

Те, кто вырос в семье с деньгами, имеют огромное преимущество потому, что они с самого начала правильно запрограммированы.

Для тех, кто вырос в социуме бывшего Советского Союза, деньги часто связаны с негативным отношением. Что настоящих денег честным трудом не заработать. Что все предприниматели – спекулянты или бандиты. Иметь много денег – стыдно, и т. д.

Это вызывает отрицательные управляющие состояния. Даже если вы понимаете, что деньги нужны, и всей душой хотите денег, идея, что они у вас окажутся, на самом деле вас пугает. Потому что тогда для вас это нарушение целого набора программ, которые вы усвоили в юношестве и детстве.

Даже если вы давно не живете с людьми, среди которых выросли, если вам не близки их взгляды и ценности, старое программирование все равно работает.

Сознательно, возможно, вы думаете уже по-другому. Но с ощущениями ничего не поделаешь.

Может так случиться, что у вас, наконец, появятся деньги, но вы их сольете. Потому что не знаете, что с ними делать (нет навыка). А еще потому, что они делают жизнь комфортной только внешне. Глубоко внутри вас они жгут вам руки.

Потому что внутри нас находится не тот социум, что снаружи. А тот, среди которого мы выросли.

Или вы видите умную, красивую женщину, которая выбирает одних и тех же слабых мужчин, которые совершенно ей не соответствуют. Пытаются их поднять на ноги, а они мало того, что не благодарны, так еще регулярно от нее уходят. Возможно, эти мужчины употребляют наркотики. Срываются в запой. Возможно, применяют в семье насилие. Вы можете быть уверены, она делает так не потому, что именно такой типаж ей нравится. Она на этот типаж запрограммирована.

Потому что в социуме, где она росла (семья, социальный слой), выбирались эти мужчины. Да, они вели себя так, что счастья и благополучия не было. Но для нашей женщины они – понятны. Тогда как другие – нет.

**Оценка безопасности происходит только по наличию информации.** С этими понятно, что будет, и понятно, как себя вести. Значит – предсказуемо и безопасно. О другом типаже мужчин информации нет, значит – непредсказуемо и опасно.

## **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.