

БЫТЬ



НЕЛЬЗЯ КАЗАТЬСЯ

АНТОН
Петряков



Сам себе психолог (Питер)

Антон Петряков

Быть нельзя казаться

«Питер»

2023

УДК 159.955
ББК 88.351.31

Петряков А.

Быть нельзя казаться / А. Петряков — «Питер», 2023 — (Сам себе психолог (Питер))

ISBN 978-5-4461-2289-9

Что надо сделать, чтобы перестать испытывать тревогу, неудачи в бизнесе и личной жизни, наладить отношения с детьми и родителями? Казалось бы чего проще — перестать себя обманывать, жить в невымышленном мире. Но секрет в том, что для этого надо узнать где, как и почему мы неосознанно врём себе. Если мы ничего не знаем про наши неосознанные древние способы ухода от эмоциональной боли, то не можем от них избавиться, а уж они то заставят нас поверить в иллюзии. Вот и давайте раз и навсегда на множестве примеров из реальной жизни научимся правильно ставить запятую в "Быть нельзя казаться". В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.955
ББК 88.351.31

ISBN 978-5-4461-2289-9

© Петряков А., 2023
© Питер, 2023

Содержание

Предисловие и знакомство	6
Часть I. Вымышленная реальность	8
Психологическая защита	9
Опять «обезьяна». Что это в психологии?	11
Психологическая защита и когнитивное искажение	12
Когда «обезьяна» лезет не вовремя?	14
Как отключить психологические защиты?	17
Как пользоваться этой книгой	21
Часть II. Кто ты, воин?	24
Что защищают психологические защиты?	24
Самооценка. Краткий экскурс	25
Этология	28
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Антон Петряков

Быть нельзя казаться

© ООО Издательство «Питер», 2022

© Серия «Сам себе психолог», 2022

© Антон Петряков, 2022

* * *

Она привлекает внимание к незаметному притворству в том, как вы думаете.

Джеймс Бьюдженталь о психотерапии

Предисловие и знакомство

Приветствую вас, дорогой читатель. Те, кто уже прочел две мои предыдущие книги или кто знаком с моей образовательно-практической деятельностью в интернете, могут пропустить эти несколько строчек. Для тех же, кто взял эту книгу впервые в руки, думаю, стоит представиться и рассказать, о чем она.

Итак, меня зовут Антон Петряков, и я специалист по начинанию и не бросанию новой жизни с понедельника. Именно так, шуточно, я сам себя отрекомендовал почти восемь лет назад, когда, устав от бесконечных распросов, завел видеоблог FreshLife28.

Поначалу, конечно, создавалось впечатление, что блог был одним из сотен тысяч блогов о том, как похудеть, однако я знал, что корень всех проблем без исключения – от лишнего веса и алкоголизма до неудач в личной жизни и бизнесе – один. И имя ему – «ложь себе». Разумеется, начни я говорить своей аудитории напрямую об этом как о главном, слушать меня никто бы не стал. Никому не интересно слушать неизвестно кого – это нормально. Я, кстати, объяснил причины этого во второй книге, «Как начать думать в понедельник и не перестать во вторник». Посему для начала я, пользуясь своей осведомленностью об особенностях мышления и психики, обеспечил результат в сбросе лишнего веса десяткам тысяч, а при скромных подсчетах даже сотням тысяч людей.

Результатами делятся десятые доли процента аудитории (увы, это социологический факт), но даже сейчас это тысячи фото до и после, рассказов о том, как люди бросили пить, курить, изменили свою жизнь. Все это открыто, и вы можете посмотреть их на сайте <http://freshlife28.ru> и на YouTube-канале. <https://www.youtube.com/@Freshlife28>; <https://freshlife28.ru/pohudenie-foto-do-i-posle/>

Что же, обретя авторитет человека, у слушателей которого похудение на 40+ килограммов в порядке вещей, и ничего необычного в этом нет, я уже мог говорить с его позиции. Первая моя книга «Как начать новую жизнь в понедельник и не бросить уже во вторник» к тому моменту уже плотно находилась в списке бестселлеров, а значит, и все карты в руки. И я приступил к рассказу о том, что же заставляет людей так ошибаться в суждениях и почему они до знакомства с моими материалами, в которых никакого секретного секрета нет, не могли получить желаемого.

Так я впервые заговорил на своем ресурсе о всеобщем обмане, основанном на специфике работы нашего мозга – когнитивных искажениях. К тому моменту я не собирался писать вторую книгу и думал ограничиться серией видео, но началась история с модной болезнью, имя которой лучше не называть. Видя, как все, о чем я говорю, с успехом применяется на умах людей, создавая любые мнения, я все же написал вторую книгу, а когда она завоевала победу и премию «Здравомыслие года 2021»¹, решил продолжить.

Итогом и стала книга, которую вы держите в руках, которая является инструментом получения успеха в абсолютно любой деятельности. Прошу заметить: не рецептом, когда вы делаете по пунктам шаги, смешиваете ингредиенты и получаете результат, а **инструментом**. То есть вам придется приобрести навык его использования и применять индивидуально по ситуации в каждом случае.

В этой книге не будет модных фраз «разберем кейс» или «применим темплейт» и подобного (обилие примеров не в счет). Эта книга обеспечит вас картой местности с минимумом искажений, по которой вы сможете дойти туда, куда сами захотите, и не заблудитесь. К тому

¹ Ежегодная премия за заслуги по литературе в области медицины Министерства здравоохранения, Министерства науки и высшего образования, телеканала «Доктор» и компании «Технологии Доверия».

успешному успеху, который вы сами понимаете под этим словосочетанием. Разумеется, идти вам придется самим и не всегда в комфортных условиях, но поверьте – оно того стоит.

Часть I. Вымышленная реальность

Что же, раз я заговорил о волшебном секрете достижения успешного успеха, то давайте я сразу и возьму быка за рога и открою вам этот самый секрет. Я очень часто говорю, что одним из критериев успеха является честность перед собой. Он же, по сути, самый основной критерий и условие успеха. В любой сфере. То есть нельзя лгать себе. Вы можете наврать кому угодно, но вы не должны лгать себе. Однако почему так? И что под этим подразумевается? Что значит не лгать себе? Вроде бы эта фраза такая расхожая, но с точки зрения научной объяснения ей пока еще никто не давал. Давайте я вам об этом расскажу.

Представьте себе, что у вас в руках карта, которую вы сами себе начертили. Но начертили не так, чтобы карта отражала местность, а так, как **вам бы хотелось**, чтобы местность была представлена. Однако если вместо помойки на карте вы начертите замок принцессы, вместо свинарника – офис богатейшей компании, а вместо фастфуд-забегаловки – мишленовский ресторан с шестью звездами, они там не появятся. Так вот, это происходит сплошь и рядом и не с географическим расположением объектов.

По сути дела, когда мы придумываем себе мнимые причины того, что с нами происходит, или мнимые причины почему мы не можем начать новую жизнь с понедельника, похудеть, пойти в спортзал и так далее, мы начинаем создавать некую вымышленную реальность, в которой и обитаем, но она не имеет никакого отношения к действительности.

Это похоже примерно на то, как мы себя убеждаем, что граблей здесь нет, и прекрасным образом пляшем на этих граблях, или убеждаем себя, что путь к нашей цели находится справа, а на самом деле дверь слева.

Но зачем? Что заставляет нас лгать себе и свято верить в то, что в свинарнике нас ждет великолепный карьерный рост? Неужели мы не видим абсурдности нашей вымышленной карты?

Не видим, друзья мои, и не хотим видеть. Чаще всего мы не хотим видеть этого несоответствия сами – я сейчас расскажу почему.

Психологическая защита

Согласно определению Зигмунда Фрейда, психологическая защита – это неосознанный психологический процесс, который автоматически и неосознанно запускается с целью избавить нас от негативных эмоций, негативных переживаний.

Именно природные механизмы, которые задействуются, чтобы избежать эмоциональной боли и страданий, заставляют в буквальном смысле слова рисовать вымышленную реальность, в которой нам не больно и не дискомфортно. И поскольку, по определению Зигмунда Фрейда, психологическая защита – это неосознанный (**подчеркните, пожалуйста, слово «неосознанный»**) психологический процесс, мы совершенно не видим того, как рисуем вместо помойки замок с принцессой.

Зигмунд Фрейд, – вряд ли есть те, кто не слышал о нем, – основоположник глубинной психологии. Что такое глубинная психология? Глубинная психология – это та часть науки, которая занимается бессознательной ее частью. То есть теми ее вещами, которые протекают внутри нас, внутри нашей головы, в наших мыслях, в дефолт-системе, как угодно можно это назвать, которая не отображается в нашем сознании.

На что это похоже? Попробую объяснить наглядно: когда вы смотрите в экран монитора вашего компьютера – это ваше сознание. Вы видите картинки, понятные вам, вы видите и читаете текст, понятный вам. Но то, что происходит внутри компьютера, с безумной скоростью открывающиеся р-п-переходы транзисторов, триггеры, которые закрываются и открываются, электронные импульсы, это для нас все поток нулей и единиц, который нам ни о чем не говорит.

При частоте 3 ГГц в вашем смартфоне 64 провода на шине 3 миллиарда раз в секунду изменяют напряжение с плюс несколько вольт на его отсутствие, что соответствует единице и нулю. Для нашего сознания этот поток по 64-разрядной шине нулей и единиц ничего не значит. Мы не можем ни отследить его, ни понять сознанием. Чтобы до нас дошло, зачем программа, написанная программистом, гоняет нули и единицы – процессор, память, видеоадаптер, северный мост и множество других компонентов, должны визуализировать на экране то, что нам понятно. Например, компьютерную игру, любимые ворд или эксель, фотошоп или калькулятор.

Так вот, наше сознание – это то, что нам понятно на экране. Мы можем поставить галочку в настройках программы – и включить или отключить какую-то функцию. Наше бессознательное – это тот самый поток нулей и единиц, три миллиарда раз в секунду меняющий свои значения.

Но именно эти потоки формируют то, что у нас на экране, с одной стороны. А с другой – если мы получаем доступ к настройкам программы через осознание, та самая включенная или выключенная галочка в настройках заставит измениться поток неосознаваемых сознанием данных.

А теперь внимание: задача создателя нашей операционной системы – избавить нас от эмоциональной боли. А значит, если что-то на нашем жизненном пути может нас задеть, ранить и расстроить, программа неосознанно включает механизмы психологических защит, чтобы уберечь нас. Теперь вы понимаете важность слова «неосознанный»? Мы никак не можем отследить тот поток нулей и единиц. Нам нужна новая версия программы по управлению нашей реальностью, в которой мы сможем осознанно выключить то, что эту реальность искажает.

Эта книга – лицензионный ключ к версии Pro вас самих, в которой в настройках у вас появятся:

Вкладка отключения этих защит.

Детектор того, что эту эмоциональную боль приносит – это и множество методов психического насилия и оценка нами событий.

Конечно, я предупреждаю, что, отключая защиты и отправляясь в плавание по жизни без них, вы можете испытать боль и страдания. Правда иногда очень жестока. Но как бонус вы получаете карту, где замок принцессы хоть и далеко, и путь к нему тернист, но он там есть. Вместо того чтобы искать принцессу на помойке, зато в зоне шаговой доступности и без препятствий.

С рождения природой формируются эти механизмы психологических защит, которые заставляют нас придумывать мнимые причины тому, почему с нами что-то произошло, мнимые причины того, почему мы не можем похудеть, почему мы не можем то или это, почему у нас развалились отношения и так далее. Они приводят к тому, что мы топчемся на месте, наши истории и события повторяются из раза в раз. Именно об этой лжи себе и притворстве говорит Джеймс Бьюдженталь, цитату которого я взял в качестве эпиграфа к этой книге.

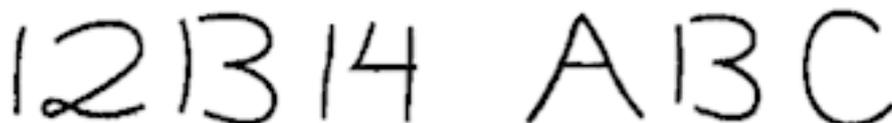
Мы находимся в вымышленной, виртуальной реальности. Нам там не так больно, мы всегда можем себя оправдать, притом **неосознанно**, – я опять выделяю это слово. Однако получить результат – а именно он является успехом – что в личной жизни, что в бизнесе, мы не можем. Потому что результат находится в настоящей реальности, а не в той мнимой, которую нам услужливо нарисовало неосознанное, защищая нас от эмоциональной боли.

Что же, если вы готовы погонять по жизни с отключенной системой защиты, добро пожаловать на борт. Больно будет, но вы не умрете, а скорость и драйв вам понравятся.

Опять «обезьяна». Что это в психологии?

Кто принимает внутри нас решения? Конечно же, хочется сказать, что мы – то, с чем мы себя ассоциируем – разумный, рассуждающий человек, и принимаем решения. Это наша воля и наш контроль. Но на деле это очень далеко от истины. Мы полны автоматизмов, когда дело касается мыслительного процесса и неосознанности, когда дело касается эмоциональной сферы.

Мы автоматически выводим автомобиль из заноса, автоматически готовы вслух прочитать

The image shows a handwritten sequence of numbers and letters. On the left, the numbers '121314' are written in a simple, slightly irregular font. To the right of these numbers, the letters 'ABC' are written in the same style. The numbers and letters are spaced out horizontally.

двенадцать, тринадцать, четырнадцать и эй, би, си...

Хотя никто не мешает прочитать нам это как «двенадцать, би, четырнадцать и эй, тринадцать, си». Присмотритесь к цифре 13 и букве В на картинке – они одинаковые, так что вы запросто могли прочитать их как угодно. Но не прочитали².

И то же самое, когда дело касается эмоциональной сферы: вы бы и рады принять решение и не обижаться, но... вы обижаетесь, злитесь... Вы можете контролировать свое поведение, но никак не сами эмоции и чувства – это вне вашего контроля. И так же неосознанно мы запускаем механизм психологических защит.

Вот уже много лет – с одного из первых видео на канале FreshLife28 – я знакоблю аудиторию со своей моделью того «НЕЧТО», что принимает внутри нас решения. Меня не устроила модель Канемана о принятии решения Системой 1 и Системой 2. Во-первых, потому что я понимал, что в последующем мне необходимо будет перейти ко второй части – от когнитивистики к психологии, и я хотел обобщить то, с чем нам придется иметь дело. А во-вторых, я глубоко убежден, что антропоморфные модели более удобны для восприятия нами. В конце концов, именно под просчет социальных связей в стае заточена самая мощная часть человеческого мозга – дефолт-система.

Согласно моей модели, внутри нас есть «человека разумный» – это мы, как мы о себе думаем. Считайте, что он выглядит так, как вы выглядите в зеркале. И есть внутри нас «внутренняя обезьяна». Это все то, что олицетворяет **неосознанность** в мыслительном и психическом аппарате.

Меня очень часто спрашивали, пока я вел канал FreshLife 28 и записывал плейлист «О когнитивных искажениях»: «А что же такое в психологии Система 1? Это наша “внутренняя обезьяна”? Это подсознание? Как провести параллель?»

Задача провести эту параллель между связанными, но, строго говоря, разными науками и вынудила меня ввести термин «внутренняя обезьяна».

Итак, друзья мои, и в когнитивистике, и в психологии «обезьяной» мы будем называть **метод принятия решений и восприятия вне осознанности**.

² Этот известный пример со схожестью написания взят из книги Д. Канемана «Думай медленно, решай быстро».

Психологическая защита и когнитивное искажение

Для тех, кто уже читал мою вторую книгу о когнитивных искажениях или смотрел плейлист на YouTube-канале, будет интересна небольшая заметка о том, в чем же разница и сходство между психологическими защитами и когнитивными искажениями. Для тех же, кто начал знакомство с выходом из матрицы с отключения психологических защит, будет полезно узнать о когнитивных искажениях, чтобы не путать эти вещи.

Итак, возьмем цитату из Википедии: «**Когнитивные искажения** – это систематические отклонения в поведении, восприятии и мышлении, обусловленные субъективными убеждениями (предубеждениями) и стереотипами, социальными, моральными и эмоциональными причинами, сбоями в обработке и анализе информации, а также физическими ограничениями и особенностями строения человеческого мозга. Когнитивные искажения возникают на основе дисфункциональных убеждений, внедренных в когнитивные схемы».

А **психологические защиты**, согласно Зигмунду Фрейдю, это неосознанный психологический процесс, который автоматически и неосознанно запускается с целью избавить нас от негативных эмоций, негативных переживаний.

Отсюда мы видим схожесть этих китов построения вымышленной реальности и лжи себе:

- И когнитивные искажения, и механизмы психологических защит запускаются в нас неосознанно.

- Мы не можем полностью избавиться от когнитивных искажений и от психологических защит. Если бы это было возможным, мы были бы другим биологическим видом.

- И том и в другом случае – и при когнитивных искажениях, и при использовании психологических защит – мы постоянно живем в вымышленном мире.

В этом и то и другое схоже. А в чем различия? В том, для чего мы неосознанно их используем:

- Когнитивные искажения возникают как продукт искажения процесса мышления. Задача нашей «внутренней обезьяны» – **думать как можно меньше**. Довести решения до автоматизма, чтобы не тратить энергию на мыслительный процесс.

- Психологические защиты возникают ради сохранения эмоционального комфорта. Задача той же «внутренней обезьяны» в случае применения психологических защит – **не чувствовать эмоционального дискомфорта**. Наврать себе, чтобы ничего не беспокоило.

Когнитивные искажения стараются сделать так, чтобы мы думали как можно меньше, потому что мыслительный процесс энергозатратен и трудоемок. И наша «обезьяна» внутри нас говорит: «Так, ладно. Ты не думай, не трать энергию. Вот тебе решение. Действуй по нему». И мы очень часто ошибаемся, принимая решения не раздумывая.

Психологические защиты меняют наше восприятие реальности, как, например, в басне Эзопа «Лиса и виноград». Не получив желаемое, мы лжем себе, чтобы не расстраиваться: «не больно то и хотелось, этот виноград еще зелен для меня».

Но в результате похудеть мы не можем, заработать денег не можем, построить нормальные отношения, человеческие, со своей второй половиной не можем, найти общий язык с начальником, с друзьями, со своими детьми, со своими родителями тоже не можем. Потому что мы все живем в каком-то вымышленном мире. И каждый топчется на своих вымышленных «граблях». (Да, наш начальник, половинка, дети и родители тоже пляшут на своих граблях и в своем вымышленном мире.)

Более того, если смотреть более узко сквозь призму методов психотерапии на связь когнитивных искажений и психологических защит, то такое направление, как когнитивная терапия, основанная Аароном Беком, в основе полагается на устранение когнитивных искажений. Ведь когнитивные искажения приводят к формированию различных дезадаптивных лож-

ных убеждений, которые вызывают у нас неприятные эмоции вплоть до тревожных расстройств и депрессий. А психологические защиты тут же стараются нас от этих неприятных эмоций уберечь – и тут уже замкнутый круг. Сначала нам меняют реальность когнитивные искажения, мы от этого расстраиваемся, и нам врут наши психологические защиты, еще больше уводя в лабиринт иллюзий.

Поскольку борьба и с когнитивными искажениями, и с психологическими защитами ведется **одинаковыми методами** – и я вам расскажу про это в следующей главе, – с чего бы вы ни начали изучать второго кита лжи себе и построения лжереальности, будет проще после изучения любого первого.

Когда «обезьяна» лезет не вовремя?

Когда же проявляется наша «обезьяна»? Ведь в какие-то моменты мы можем понять, что мозг нас «дурит» и подумать сами, а в какие-то проглатываем подsunутое ей решение. Иногда мы легко с чем-то можем смириться, погоревав, а иногда заталкиваем непрожитое поглубже, не ожидая, что оно нам аукнется.

Самое забавное, что психологические защиты «обезьяна» в нас запускает при тех же условиях, при которых мы больше всего склонны ей доверять и попадаться на когнитивные искажения.

Первое условие – лезет «обезьяна» не вовремя, когда мы безумно **устали**. Основой борьбы и с когнитивными искажениями, и с психологическими защитами является осознанность. Если мы безумно устали, Система 2, которая предназначена для работы нашего разума, отказывается работать, и наша «обезьяна» к нам в когнитивистике подсовывает неправильные решения.

А с точки зрения психологической защиты, когда мы уставшие и вдруг на нас сваливается опять какая-то беда, которая заставляет нас испытывать эмоциональный дискомфорт, тут же, поскольку осознанность спит, «обезьяна» запускает механизмы психологической защиты. Так, давайте-давайте бояться, давайте делать – что? Что-то, чтобы нам было не больно.

Значит, самый оптимальный вариант – не допускать чудовищного переутомления на длительный срок. И для когнитивистики, и, соответственно, для психологии.

Второе, разумеется, это попытка принять решение **при недостатке времени**. Об этом я говорил и в книге о когнитивных искажениях, и абсолютно то же самое происходит у нас, когда дело касается психологических защит.

При когнитивистике, когда возникает недостаток времени, у Системы 2 идет перегруз процессора – он не может столь быстро осознанно посчитать ситуацию, потому что не успевает. Система 2, если мы помним, медленная, она решает медленно, долго думает. Как только наступает давай-давай-давай, быстрее-быстрее-быстрее, Система 1 сразу берет правление в свои руки: да, так, на тебе решение, все.

Этим пользуются, как правило, мошенники: ваш сын сбил человека, срочно деньги надо сейчас, срочно, потому что, если сейчас копы приедут, все, он сядет, все. Быстрее-быстрее-быстрее. Как только пошло давление и недостаток времени, Система 2 вырубается, бразды правления берет в лапы «обезьяна», и то же самое с психологической защитой.

Почему? Потому что недостаток времени для принятия решения порождает стресс, тревогу. Как только у нас начинаются стресс и тревога, появляется эмоционально дискомфортное состояние, включаются механизмы психологических защит, чтобы любым способом это купировать.

Все что угодно, любые психологические защиты. Главное, чтобы не было психологического дискомфорта. И когда у нас нет времени для принятия решения, взять себя в руки можно только при условии, если мы знаем про эти психологические защиты. Когда мы их знаем, мы можем их «опознать» и отключить.

Если же мы про них ничего не знаем, они автоматически неосознанно запустятся «обезьяной» и будут процветать буйным цветом, защищая нашу эмоциональную сферу. Но при этом искажая восприятие окружающей действительности.

Третье условие. Конечно же, сам бог велел это сказать, раз уж мы говорим о психологии, которая затрагивает эмоциональную сферу. Это **эмоциональная вовлеченность**. Напоминаю, что в когнитивистике при рассмотрении когнитивных искажений это проявляется тогда, когда мы говорим: «Господи, ну что тут думать? Чужую беду руками разведу».

Нет эмоциональной вовлеченности, мы смотрим трезво, без эмоций на происходящее. Соответственно, наша «обезьяна» не паникует, она дает возможность подумать, и мы можем найти какое-то решение.

Когда же мы эмоционально вовлечены, «обезьяна» неосознанно начинает паниковать и дергаться. Тут же автоматически запускаются психологические защиты, чтобы мы не паниковали, не дергались, не испытывали дискомфорт. Эти психологические защиты всегда искажают реальность.

Для того чтобы понизить эмоциональный накал, «обезьяна» уже давным-давно включила при нашей эмоциональной вовлеченности психологические защиты.

Давайте приведу пример: когда мы слышим о том, что где-то погибли 100 тысяч африканцев от наводнения, ну, жалко, конечно. Но нас это не сильно касается.

Зато стоит нам узнать о том, что наш банк лопнул, или у нас украли айфон, или ребенок позвонил, что-то там случилось, то, что нам ближе всего, – появляется эмоциональный дискомфорт.

Когда дело касается собственных интересов, у нас появляются эмоции, и эти эмоции надо срочно-срочно каким-то образом нейтрализовать. Для этого «обезьяна» включает психологические защиты и опять-таки пытается подсунуть нам неверные решения.

Чужую беду мы запросто можем обесценить, сказать: «Ну, так получилось, люди часто гибнут». Но со своей рубахой, которая ближе к телу, так обычно не получается. И вот мы опять начинаем включать защиты, включать когнитивные искажения, искажая реальность.

Четвертое условие – это страх перед ответственностью. Давайте-ка мы вспомним опять-таки когнитивные искажения и вспомним, что наш мозг жутко не любит брать на себя ответственность. Именно поэтому хозяин кошки, который смотрит, как Басков с Киркоровым рекламируют кошачий корм, не задумывается вообще, кошке-то понравится лабуда в этом пакетице? Он не хочет принимать на себя ответственность. Он лучше возьмет свалит это все на авторитет и почувствует себя гораздо лучше. Эффект ореола.

И то же самое, но очень хитрым образом, не для того, чтобы меньше думать, а для того, чтобы меньше тревожиться, происходит, когда дело касается психологических защит. Потому что когда мы на себя берем ответственность, то есть готовы признать причастность за последствия своих действий, мы начинаем тревожиться: «Блин, это же я буду виноват, если вдруг что не то случится».

А если я буду виноват, то буду плохим. (Увы, у людей «виноватость» чаще всего ассоциируется с «плохостью».) Но никто не хочет себя идентифицировать как плохого. Мы не хотим себя идентифицировать с человеком, который облажался. В такой момент «обезьяна» включит какую-нибудь из психологических защит, и мы снимем с себя ответственность.

Но в отличие от когнитивных искажений, не для того, чтобы меньше думать, а для того, чтобы меньше тревожиться. Тот же самый эффект: Киркоров с Басковым рекламируют кошачий корм. Что купить кошке? Ну, конечно, то, что рекламируют. Случись, что ей не понравится, все свалю на них. Вуаля.

Итак, как вы заметили, условия, при которых буйным цветом расцветают наши замечательные когнитивные искажения, абсолютно такие же, при которых у нас буйным цветом начинают процветать психологические защиты.

Но есть одно условие запуска защит, которого нет в когнитивистике. Оно целенаправленно запускает целый каскад механизмов психологических защит – это триггеры. О них мы подробно поговорим в других разделах.

Что же, вывод очень простой. И с тем и с другим, поскольку и то и другое – это «обезьяна», а «обезьяна» – это неосознанность, мы можем бороться, только изучая это, переводя в плоскость осознанности.

Потому что как только мы это изучим, мы получим новую компьютерную программу по управлению собой, в которой есть особая вкладка. И эту вкладку можно открыть и поотключать то, что мешает нам увидеть карту реальности как есть.

От этого может быть поначалу эмоционально дискомфортно, но зато мы придем туда, куда хотим прийти. Потому что у нас будет карта нашей местности в нашей жизни без искажений. А любые когнитивные искажения и психологические защиты нарушают восприятие окружающего мира. И кажется нам, что прекрасная принцесса живет на помойке. Почему? Потому что нам просто очень комфортно так считать, потому что помойка близко, до нее не надо скакать семь верст, а потом забираться на башню и драться с драконом.

Но на помойке принцессы нет. А вот психологические защиты нам говорят: чтобы быть спокойным, поищи принцессу на помойке. Но такого не бывает.

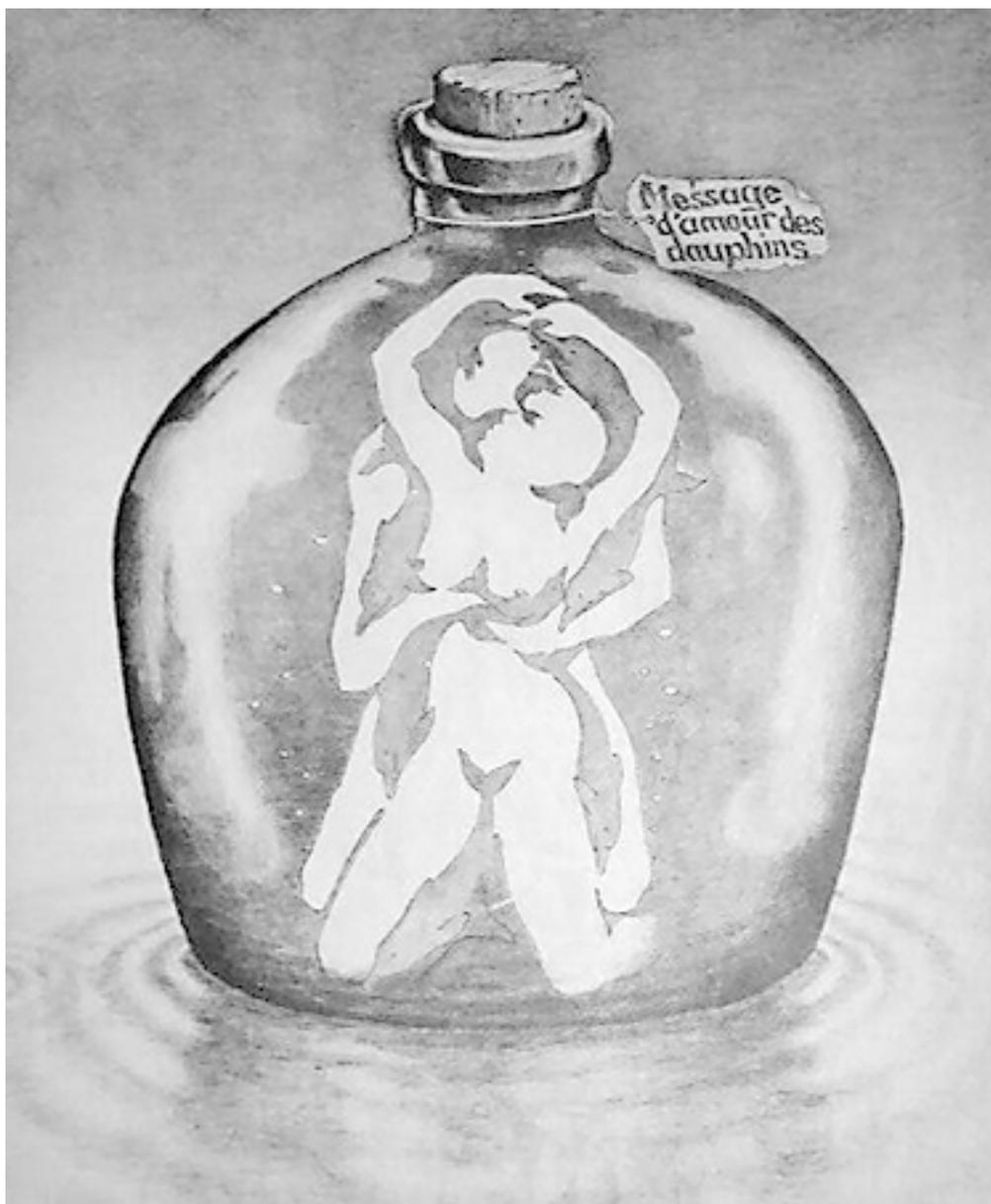
Как отключить психологические защиты?

Каким же образом мы можем перестать неосознанно избегать эмоциональной боли в ущерб нашим результатам и отношениям с близкими? Нам придется отключить эти самые психологические защиты, встретиться со своей болью, со своими неудачами, со своими недостатками, признать их лицом к лицу и перестать лгать себе. Отключить их по одной, получив про-версию программы управления собой. Но как?

Для этого давайте обратимся еще раз к определению Зигмунда Фрейда и к тому слову, которое я вас попросил подчеркнуть. **Не-о-соз-нан-ный**. Что это значит? Это значит, что эта самая защита включается неосознанно, автоматически с нашего детства, и мы не можем ничего с ней сделать до тех пор, пока не отобразим ее на мониторе нашего компьютера, пока не увидим ее. Только тогда мы сможем сказать: «О! Вот это надо отключить». На что это похоже?

Обратите, пожалуйста, внимание на картинку. Это известная картинка, которую я уже показывал в одном из роликов плейлиста о когнитивных искажениях, она называется «Дельфины и любовники».

Взрослый человек, внимательно посмотрев на картину, обнаружит, что может увидеть фигуры мужчины и женщины и фигурки дельфинов.



Вопрос в том, что если вы покажете эту картинку ребенку, который еще не осведомлен об отношениях полов, он увидит только дельфинов. **Маленький ребенок не увидит двух любовников на картинке по одной простой причине: он ничего не знает об этом, соответственно его мозг не может это идентифицировать.**



Мы не можем узнать на изображении тот объект, о котором нам ничего не известно! Для нас это может быть набор пятен и несвязанных между собой разрозненных закорючек и штучек, в то время как для человека сведущего это может оказаться вполне информативной картиной.

Именно такой же принцип действует не только по отношению к картинкам, но и по отношению к любым интеллектуальным объектам. То есть некое явление мы можем отловить сознанием только тогда, когда мы про него знаем, – знаем, как оно проявляется, знаем предпосылки его возникновения, знаем первопричины и тому подобные вещи. Психологические защиты именно такими интеллектуальными объектами и являются, и пока мы ничего про них не знаем, мы не сможем поймать момент их появления в нашей жизни, когда они услужливо рисуют нам мнимую реальность.

То же самое касается тех, увы, частых случаев, когда нам специально причиняют эмоциональную боль разные агрессоры. Пока мы не знакомы с их отвратительными методами, мы испытываем зачастую сильнейшую эмоциональную боль и тревогу. Но как только мы видим, что с нами специально пытаются сделать, их стрелы магическим образом не достигают цели. Поскольку защиты изначально проявляются неосознанно, мы подобны маленьким детям, которые видят только дельфинов, потому что про отношения полов им пока еще не известно.

Вот именно поэтому нам необходимо изучить психологические защиты, их порядка двух десятков штук по разным классификациям, для того чтобы мы смогли их увидеть. Поэтому нам надо изучить методы психического насилия, чтобы эта боль не возникала.

И как только мы сможем их увидеть, мы сможем отловить себя, поймать за руку на этой лжи к себе и тренироваться, тренироваться и еще раз тренироваться, чтобы отключать эту защиту до тех пор, пока это не войдет у вас в привычку. Именно в этом стопроцентное сходство в борьбе с когнитивными искажениями. Метод тот же самый, и он единственный: мы должны научиться видеть их в картине мира и тогда сможем перестать неосознанно строить себе вымышленный мир.

Как пользоваться этой книгой

Прежде чем мы приступим к изучению, я хотел бы описать структуру этой книги. Тематика психологических защит всегда пересекается с таким понятием, как психологическое, или эмоциональное, насилие, очень часто психологические защиты проявляются только в отношениях людей. Поэтому почти к каждой теме я буду прилагать небольшие этюды, наиболее часто встречающиеся в жизни. Взятые они из комментариев при обсуждении сообщества на канале FreshLife28, которое к моменту сдачи рукописи составляет порядка 900 000 человек.

Большая часть материалов по психологическим защитах в интернете и печатных изданиях организована как справочник – дается название защиты, описание сути и пара примеров. Однако я сознательно отхожу от подобной подачи материала в пользу связанного повествования, или нарратива. Наш мозг гораздо лучше усваивает информацию, если она подается в форме рассказа о связанной цепи событий. Это так называемый нарратив.

Поэтому рассказы о психологических защитах будут перемежаться рассказами о психическом насилии и типовых примерах из жизни – этюдами. Я постарался построить повествование так, чтобы из одной главы и из одной части логично следовали бы другие, как в рассказе. Это вовсе не означает, что упомянутые защиты проявляются только в том контексте, в котором я их упоминаю, – ни в коем разе. Каждая психологическая защита может срабатывать почти в любой ситуации, однако я специально подобрал наиболее ярко бросающиеся в глаза случаи.

Но чем больше мы будем узнавать о том, что же неосознанно творится у нас в голове, тем больше захочется спросить: «Так что же делать-то? Как от всего этого избавиться?!» Повзрослев в плане осведомленности о вранье себе, метафорически увидев-таки любовников на картине, хочется все решить быстро. Многие люди хватаются за голову: как же я жил раньше-то, сколько накосячил, сколько ошибок совершил, сколько всего упустил... И, конечно же, хочется решить все быстро.

Однако тут ситуация абсолютно такая же, как с желанием быстро похудеть к лету. Когда вы узнали о своих личностных проблемах и иллюзиях, это то же самое, что вы вдруг не влезли в летние шорты и увидели себя в зеркале. Иногда стыд, досада и почти всегда – желание быстро похудеть. Но быстро похудеть невозможно. Я осознанно провожу такую аналогию, потому что вопросами лишнего веса и всего сопутствующего на моем YouTube-канале занимаюсь уже восемь лет. И многие из тех, кто в штыки воспринимал информацию, что быстро похудеть невозможно и удержать вес, не изменив сознания, тоже невозможно, сейчас усвоили эти аксиомы, покидывали кто 40 килограммов, а кто больше ста, и это в нашем сообществе уже норма.

То же самое касается изменений в нашей психике и жизни. Прочитав книгу, вы получите инструмент, но им необходимо научиться пользоваться. **А это время и практика.** Так или иначе, отключив галочку какой-либо психологической защиты в вашем интерфейсе, вам надо сформировать что-то взамен. И вот на это требуется время и практика. Иногда, как в похудении и спорте, нужен хороший тренер. В нашем случае – грамотный психотерапевт.

На вопрос, что же делать, в ответ план такой:

1. Прочитать книгу и узнать про психологические защиты. Теперь вы их можете распознать.
2. Практиковаться в том, чтобы постоянно ловить себя за руку, как только они попробуют снова по привычке включиться.
3. Быть готовым тратить на это время.
4. Если очень трудно и самостоятельно не получается, не гнушаться длительной и кропотливой работой с психотерапевтом.

В ходе осознания того, как на нас влияют психологические защиты, нам нужно будет разобраться с тем, что такое эмоциональный дискомфорт, что в психологии подразумевается

под такими понятиями, как «тревога», «стыд», «пониженная самооценка» и другими. Потому что понимание на бытовом уровне не всегда соответствует тому, что мы подразумеваем под этим в научном смысле.

Так, например, «конфликт» и «скандал» в семье часто воспринимают как синонимы, так же как и «агрессия» и «насилие», но это совсем не так. Для того чтобы материал был понятнее, эти термины будут поясняться по мере повествования на конкретных примерах. Я постарался, чтобы почти каждая глава о психологической защите или о распространенном психологическом понятии начиналась с узнаваемых примеров. А именно:

1. Каждая психологическая защита имеет две стороны медали – как защита и как вариант психического насилия (оружие).

2. Для каждой из этих сторон мы будем рассматривать примеры:

- 1) по отношению к себе;
- 2) в отношениях между детьми и родителями;
- 3) в отношениях в паре;
- 4) в отношениях на работе или с друзьями.

Ниже небольшие вводные данные, что-то вроде часто задаваемых вопросов: **FAQ, или ЧаВо?**

FAQ, или ЧаВо (часто задаваемые вопросы)

- Существуют ли какие-то списки и классификации этих психологических защит?
- Да, их достаточно много, и они часто пересекаются. Единой классификации не существует. Я буду пользоваться классификацией Мак-Вильямс, потому что она наиболее распространена и вам будет гораздо проще найти по поисковикам ее упоминания.
- Что такое первичные и вторичные защиты?
- Защитные механизмы (психологические защиты) принято подразделять на большие группы – от двух до четырех. Я, согласно классификации Мак-Вильямс, рассматриваю две группы – первичные и вторичные. Они различаются по этапу, на котором формируются, соответственно, более ранние – первичные (primary defensive process), связаны с довербальным развитием – это примитивные защиты. А вторичные – более зрелые, (secondary defensive process). Более подробно о них вы узнаете на страницах книги с примерами.
- А могут ли быть психологические защиты полезны?
- Конечно, могут. Начиная с того что в детском возрасте они по сути являются способом познания мира и единственным средством с этим миром примириться. Потому что ребенок пока еще в силу незрелости мозга не может осознать мир, а жить в нем ему приходится. Защиты могут помочь в случае крайне травматичных, трагических событий. Однако тот факт, что мы продолжаем их неосознанно использовать в любой ситуации, когда пора бы нам повзрослеть, и является причиной того, что мы себе врем, живем в детской вымышленной реальности и либо ходим по кругу, либо прыгаем на граблях.
- Ложь себе связана только с психологическими защитами?
- Ни в коем разе. Поводов соврать себе у человека множество. Но психологические защиты лучше, чем что-либо, подходят для начала изучения себя и для искоренения этого недостатка. Во-первых, они есть абсолютно у всех. Меняются лишь наборы защит, их выраженность – но сами они присущи каждому человеку. А значит, поле для практики изучения – не проблема. А во-вторых, более сложные механизмы ухода от реальности часто базируются на функционировании психологических защит. И если вы увлечетесь процессом самопознания и изменения, начать удобнее всего именно с них.
- Я читал про архетипы, про тень и персону (нужное вписать, что вы еще, вполне возможно, слышали или про что читали), но в книге нет упоминаний об этом. Как не запутаться?

- Психика – это не материальное понятие. То есть мы не можем вскрыть скальпелем тело, найти там психику и изучить, чтобы потом вылечить. Это не желудок, не аппендицит и не почка. Поэтому мы вынуждены пользоваться моделями человеческой психики. У разных школ психотерапии существуют разные модели. Они разные по сложности и, как и любая модель, имеют ограничения и погрешности. И для каждого случая какая-то модель работает лучше или хуже. Так, для объяснения защит и внутриличностного конфликта очень хорошо подходит модель Фрейда, а для разбора отношений между двумя и более людьми подходит модель поля Крута Левина и этология. Понятия архетипов, тени, персоны относятся к более сложной модели Карла Густава Юнга, и в рамках этой книги они не потребовались.

- Почему в книге нет ничего о разнице между социопатами, психопатами, людьми с нарциссическим расстройством личности разных видов и прочими абыюзерами? Они чем-то отличаются?

- Отличаются патогенезом, клинической картиной и, как следствие, диагнозом. Но не отличаются методами, которыми воздействуют на нас. Поскольку в этой книге я затрагиваю только тематику психологических защит и то, что их вызывает, нам эти различия не нужны. Потому что защиты возникают на эмоциональную боль от психического насилия, методы которого для всех «токсиков» одинаковые. Кроме этого, я не хочу провоцировать читателя ставить диагнозы, пользуясь описанием из книги. Диагноз имеет право ставить только психиатр, а то и консилиум врачей.

2 Этот известный пример со схожестью написания взят из книги Д. Канемана «Думай медленно, решай быстро».

Часть II. Кто ты, воин?

Что защищают психологические защиты?

Раз уж мы заговорили о том, что задача психологических защит – избавить нас от страданий эмоционального толка, нам в любом случае придется разобраться, что это такое.

Неосознанно (да, в тысячный раз, то есть без участия сознания и волевого фактора) эти защиты реализуют две группы задач:

1. Избежать или справиться с мощными чувствами, такими как тревога, глубокое горе, стыд и подобные (именно эти чувства стараются вызвать в нас агрессоры).
2. Поддержать самооценку.

Как я сказал выше, детально рассматривать вроде бы понятные чувства и эмоции (а даже это не одно и то же) мы будем на примерах постепенно. Но вот второй пункт – самооценку – необходимо рассмотреть отдельно.

Все дело в том, что самооценка сама по себе является объектом, посягательство на который может привести ко всему спектру отрицательных переживаний. Эдакое яйцо Кощея: стоит его обронить, и может вспыхнуть не один стыд или тревога, а вообще все чуть ли не сразу, полный армагеддец.

Почему так? Что такое самооценка? Почему нам так она важна, если мы не отшельники?

Самооценка. Краткий экскурс

Итак, самооценка – это представление человека о своей личности и деятельности в некоем социуме. С одной стороны, нам хочется всегда думать о том, что самооценка, поскольку корень слова «само-», это целиком и полностью зависящий от нас с вами параметр. То есть он не должен зависеть ни от кого.

Но на практике, к сожалению, это не так. Есть такие люди, которых называют обычно самодостаточными. Они свободны от влияния общества и, как правило, отшельники. По своему определению самооценка – это оценка человеком своей личности и деятельности в социуме. Эта оценка относительная, не абсолютная.

Такие личности – самодостаточные, они, в принципе, достаточно известны, если что-то собой представляют. Типичный представитель – математик Григорий Перельман. Ему абсолютно все равно, в какой квартире он живет, он не стрижет ногти, ему все равно, чем от него пахнет, и ездит он на метро. Но зато теорему Пуанкаре, на которой завис Гамильтон, он взял и доказал, отказавшись от премии мира, решив, что, ну, господи, подумаешь, деньги.

Вот вам типичный пример такого отшельника. Большинство из нас с вами не такие.

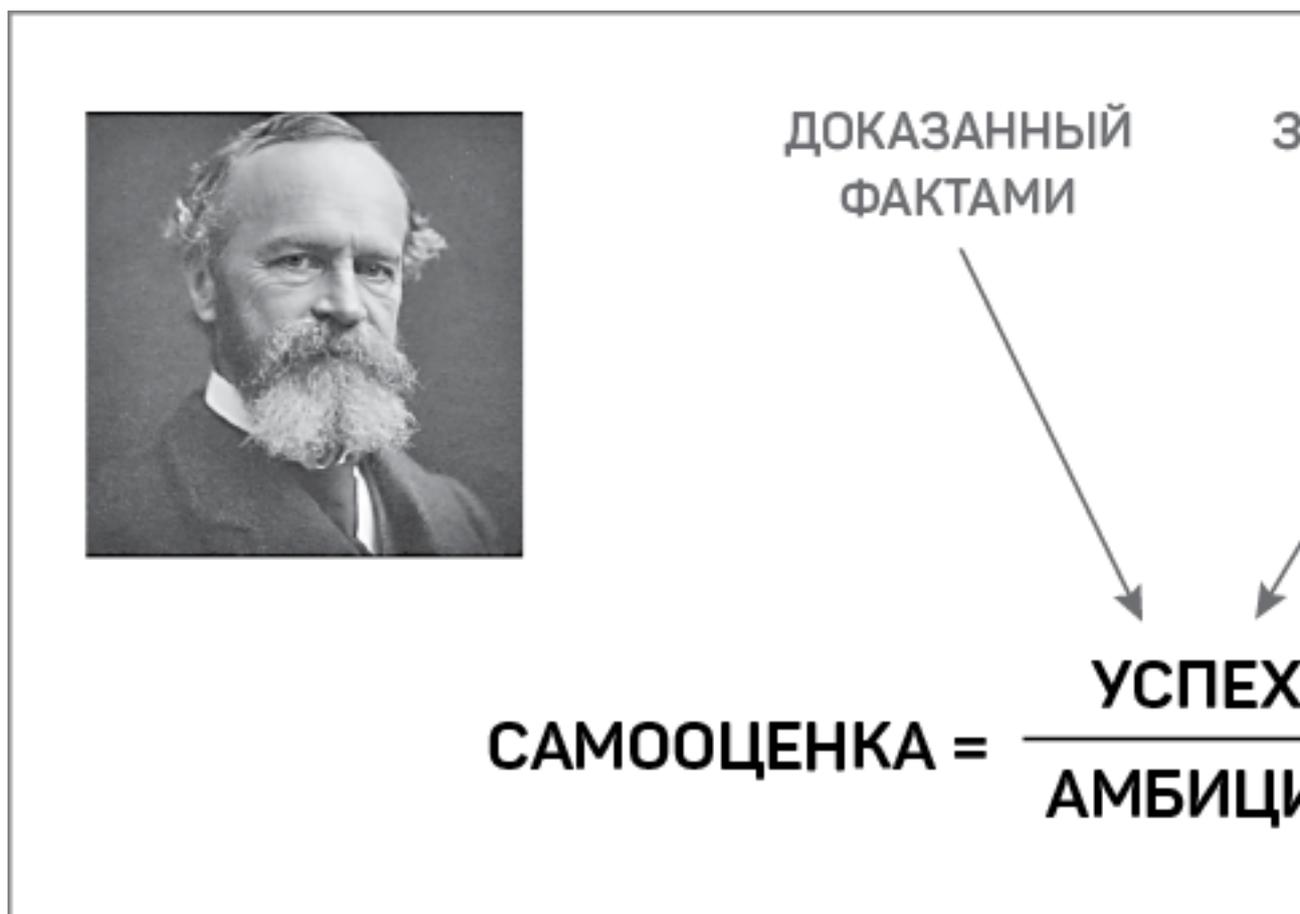
Итак, для начала давайте дадим некое определение самооценке. На мой взгляд, профессор Уильям Джеймс³ дал самое точное понимание, что это такое.

Самооценка – успех, выраженный в фактах значимой части вашей личности, поделенный на ваши амбиции.

Итак, что здесь важно? Первое: успех, выраженный в фактах. То есть деятельность в социуме, ваши достижения, которые подтверждены фактами.

И второе: значимая часть вашей личности. Что это значит? У нас у всех есть важные аспекты нашей личности, важные аспекты нашей деятельности и не очень важные. Так, например, какова самооценка врача, который будет, скажем, не самым лучшим прыгуном с трамплина?

³ Американский философ и психолог, один из основателей и ведущий представитель прагматизма и функционализма. Авторами учебных пособий и научных работ часто называется отцом современной психологии, 1842–1910.



Если ему скажут, что «как прыгун с трамплина ты вообще никто и звать тебя никак», он не особо расстроится. Потому что, вполне возможно, трамплин для него какое-то неважное хобби, он пару раз прыгнул по приколу, и все. Потому что это не та значимая часть его личности, в которую он вкладывал годами свои усилия.

Но если ему будут все постоянно говорить о том, что «как хирург ты никто, ничтожество, и твое дело свиней потрошить в ветеринарке», то это будет для него ударом. Потому что это важная часть его личности, он туда вкладывается, и это для него значимо. Теперь вы понимаете?

Поэтому люди, которые бы хотели быть лучше всех абсолютно во всех областях: чемпионы, мастера спорта по всем видам спорта – есть такая категория людей, их очень мало. Полагаю, что это не очень психически адекватные люди, раз они не понимают, что лучше всех во всех областях быть нельзя. И они очень часто реагируют резко отрицательно на любую критику в любой области в свой адрес. Но мы как раз говорим о нормальных людях, о тех, для которых есть фактически доказанный успех именно в той области, которой они считают важным.

Теперь разберем, что такое «поделить на амбиции».

Амбиции – они же притязания – это то, на что вы рассчитываете. И отсюда, из этой формулы, очень хорошо видно, что вот эта самая самооценка тем выше, чем больше фактического подтверждения вашим успехам, и чем ниже при этом у вас притязания.

То есть случаи дисбаланса вы, я думаю, прекрасно себе представили. Предположим, человек весьма неплохой хирург, но амбиции у него не ниже чем на Нобелевскую премию. Он постоянно будет ощущать низкую самооценку, он будет собой недоволен, потому что он хороший хирург, но ему надо больше.

Еще пример: у человека средние амбиции, ничего особого он не хочет, но зато фактических результатов у него нет вообще никаких. И он об этом знает и понимает, что не может дотянуть даже до среднего уровня, – у него тоже будет достаточно низкая самооценка.

Итак, детально мы разберем то, когда закладывается самооценка, что на нее влияет и как ее повышать, в отдельной главе.

Сейчас нам важно понять, **почему для нас это так важно?** Именно осознание этого поможет понять механизмы и причины того, почему мы неосознанно включаем механизмы психологических защит или нападений – чтобы удержать или повысить эту самую самооценку.

А значит, даст нам ключ к осознанному отключению вранья себе. Для этого сейчас я сюда помещу главу об этологии, которая полностью перекочевала из моей второй книги.

Этология

Ради всего святого, не пропускайте эту главу! Я хочу вас познакомить с наукой, которую, будь моя воля, я бы ввел в обязательную школьную программу. Мы изучаем кучу предметов, которые нам никогда не пригодятся, и при этом совершенно не разбираемся в вопросах, касающихся отношений между людьми. Сами посудите, кого вы можете спросить, например: «Что же она в нем нашла?», «Почему на нем девушки виснут, хотя он тупой и нищий?», «Почему этот гад гуляет направо и налево, я же все для него делаю?», «Что стало с моим мужем, ведь он раньше не был бабником?» Или из другой сферы: «Это же элементарно, почему оппонент продолжает так агрессивно упорствовать в своих заблуждениях?» Примеров можно привести бесконечно много.

Ответ на многие вопросы дает наука этология. Я считаю, что ценность любой науки и теории определяется ее практической применимостью, и этология показывает очень высокий процент сбывшихся прогнозов, которые строились на ее основании.

Этология – это, говоря научным языком, наука о биологически обусловленном поведении. Давайте забудем этот заумный термин и переведем его на человеческий язык. Как вы знаете, «обезьяну» (будь то Система 1, когда мы говорим о мышлении и когнитивистике, будь то самое неосознанное, когда мы говорим о психологии – для простоты моделирования я называю это «обезьяной») внутри отключить невозможно. Она постоянно подсовывает нам решения, но чего она хочет? Откуда у нас берутся желания продолжить род? Быть успешным? Кто нас на это мотивирует? Ответ: те самые поведенческие программы, которые мы получили много тысячелетий назад и которые реализуются сегодня бессознательно, то есть нашей «обезьяной», или Системой 1. И это далеко не только тривиальные инстинкты, потому что «обезьяна» привыкла всю жизнь жить в социуме и училась выживать в стае. **Этология – это наука о поведении человека как биологического вида, как животного, которое живет в стае.**

Сейчас XXI век, и в каждом из нас живет обезьяна и человек разумный. Чем выше уровень нашего интеллекта и уровень цивилизации, тем больше влияние человека разумного и меньше – обезьяны.

Каковы же эти желания у нашего примата – Системы 1? Хорошая новость: они у всех людей одинаковы и хорошо изучены. Представим себе, что мы переместились во времени на сто тысяч лет назад. Люди были еще темные, но человек разумный уже был в каждом из них, хотя и не такой развитый, как сейчас. Теперь заглянем еще на пару тысяч лет назад, потом еще и, наконец, дойдем до времени, когда мы жили в стае и всем заправляла «обезьяна» – Система 1, а человек разумный только зарождался. Но ведь как-то стая без него существовала! Особи находили в ней свое место и взаимодействовали друг с другом, учитывали интересы свои и сородичей и отражали нападения извне хищников и чужаков. Вот это и есть базовый набор программ обезьяны, система принятия ею решения в обществе, которая в XXI веке не изменилась, а лишь модифицируется при помощи человека разумного.

Эта наука даст объяснение нашему нерациональному поведению, так что поехали разбираться с этими простыми программами.

1. Ценности первобытного общества

Я перечислю только те ценности, которые важны для изучения когнитивных искажений в рамках данной книги. Конечно же, в реальности их намного больше, но нам вполне хватит и этого.

Что могла возжелать обезьяна – Система 1 – в стае сородичей? Как ни странно – качественной жизни. Ничего нового, правда? Поскольку об автомобилях «Порше» или картинах Пикассо речи в те годы не шло, качественная жизнь подразумевала:

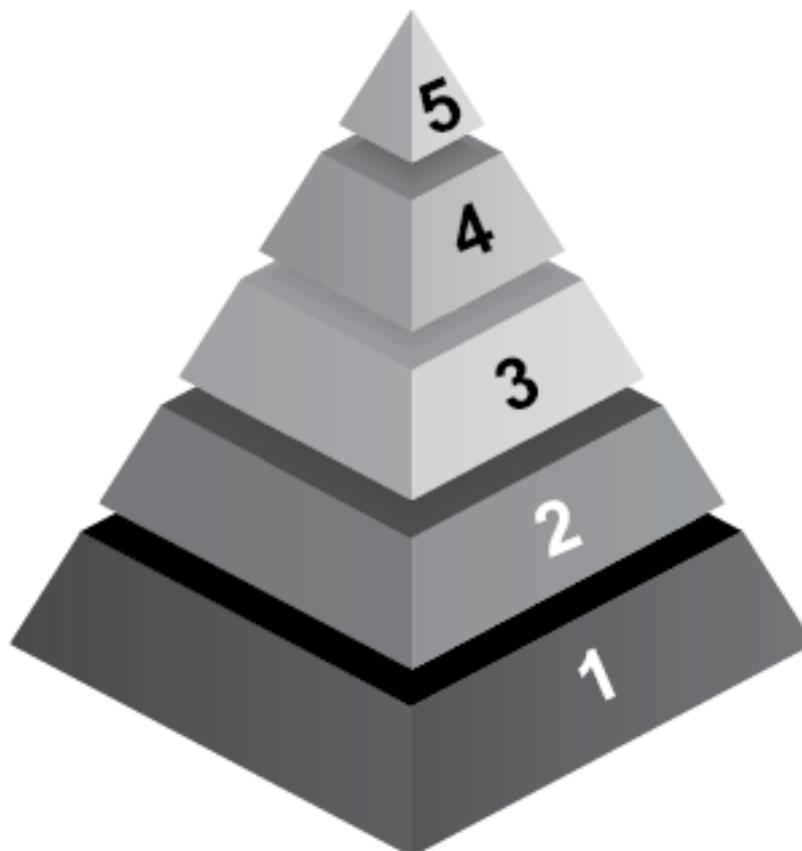
1. Быть сытым и не просто сытым, а получать лучшие куски пищи и в первую очередь.
2. Иметь лучшие места для отдыха.

3. Иметь возможность продолжить род. Для самки было важно зачать потомство от самого жизнеспособного самца (ей ведь еще вынашивать и растить детей, а на это уйдут годы; ей совсем ни к чему тратить силы на слабого самца, потомство которого нежизнеспособно), а для самца – оплодотворить как можно больше самок (ему как раз выгодно распространить свой генофонд как можно более широко: дети часто умирали, и чем больше их останется, тем лучше, а процесс репродукции у самца в отличие от самки не занимает годы – максимум несколько часов, и он готов перейти к следующей самке).

2. Структура общества

Структура любого сообщества – стаи млекопитающих и человека в том числе – имеет форму пирамиды, равно как и структура ценностей этого общества. Наверху пирамиды находятся так называемые альфа-особи, доминанты. Именно им достаются самые лакомые куски и лучшие места для отдыха. 12 % альфа-самцов обеспечивают оплодотворение 80 % всех самок стаи. Это верхушка пирамиды, ее 5-й уровень.

Тем, кто ниже, на 4-м уровне, достается только то, что осталось от особей с 5-го уровня; тем, кто на 3-м – то, что осталось от тех, кто на 4-м, и так далее. В самом низу находятся так называемые омега-особи, самые слабые и затюканные. Омега-самцы, как правило, погибают, не оставив потомства: самки не дают омега-самцам возможности его оставить, поскольку всех самок в такой иерархии интересует верхние 12 % пирамиды. Вот так природа заботится о генофонде.



Надо сказать, что такая структура и такие ценности свойственны почти всем животным (а вот насекомые, например муравьи и пчелы, не имеют такой системы ценностей, они живут вне пирамиды). Прошли сотни тысяч лет, но суть и сегодня не изменилась: человеческие базовые потребности остались прежними. И именно они через «обезьяну» мотивируют нас занимать свое место под солнцем.

Итак, сделаем важнейший вывод и определение.

Рангом мы будем называть способность индивида занимать место в этологической пирамиде общества.

Высокий ранг – ключ к качественной жизни. Альфа имеет возможность полностью реализовывать понятие качественной жизни. Омега – отбросы генетики. Но не спешите расстраиваться, если вы омега, – это только у животных нет шанса.

Все индивиды стремятся повысить свой ранг и не допустить его понижения. Те, кто не стремится, обречены на вымирание.

3. Как различают сородичи альфу и омегу?

Как альфа получает лучшие куски пищи и лучшие места для отдыха? Ответ прост: отбирает у более низкоранговых. С помощью обычной агрессии, насилия и иногда убивая сородича. Поэтому те, кто переживает о несправедливости в человеческом обществе – расслабьтесь, в животном мире все было еще более жестко и «несправедливо»⁴.

Но не может же стая постоянно находиться в состоянии агрессии, драки и самоуничтожения? Так никаких сил не хватит. И верно, Система 1 научилась определять «на глаз» ранг особи внутри общества. Гениально! Как гроссмейстеру приходят на ум варианты из самых лучших ходов, так и в первобытной стае Система 1 научилась различать, «кто тут главный» и от кого можно огрести.

Основывается это различие на оценке (притом мгновенной, без раздумывания – это же Система 1!) размеров оппонента, его мимики и позы, волосяного покрова, черт лица и тому подобного. Мы будем называть эти совокупные признаки ранговыми сигналами. **Ранговые сигналы – это набор внешних признаков индивида, на основании которых делается оценка занимаемого им места в иерархии социума.**

Какие же это признаки? В древней стае людей или животных ранговыми сигналами были:

- размеры особи⁵;
- черты лица;
- размеры клыков, половых органов;
- обилие волосяного покрова;
- агрессивное поведение;
- специфические видовые признаки.

Расскажу вам об эксперименте. У самцов обычных домашних птиц – петухов – специфическим признаком высокого ранга является гребешок на голове. Чем он выше и больше, тем выше ранг. Однажды ученые взяли альфа-самца, который верховодил в курятнике, и заклеили ему скотчем гребешок. Одновременно они взяли омегу и приклеили ему гребешок из поролона. Спустя пару недель петух-альфа скатился в самый низ иерархической пирамиды, а омега занял его место. Альфа сначала пытался устраивать драки и даже побеждал, но самки совсем не видели в нем доминанта и заглядывались на самозванца с огромным поролоновым гребешком.

⁴ Я сознательно не задаю вопрос, каким образом альфа получает много самок. Самки сами выбирают альфу, ему не надо ничего делать. Выбирает всегда самка. Самец может только работать над тем, чтобы попасть в 12 % верхушки.

⁵ В брачный период все животные стараются «распушить хвосты, раздуться, нахолиться» – увеличить визуальные размеры, что свидетельствовало бы о высоком ранге и позволило испугать конкурента и очаровать самку.

ком. Другие петухи тоже не подчинялись бывшей альфе и атаковали его. Сил на всех у него не хватило, и через две недели он ел только то, что оставалось от всех. Через две недели ученые вернули все обратно, и за следующие две недели альфа и омега вновь поменялись местами.

А теперь перейдем к тому, что является ранговым сигналом в нашей человеческой стае в XXI веке. Условия среды обитания изменились. Каков образ крутого мужчины или успешной женщины в наше время? Дорогой автомобиль, дорогие и непрактичные аксессуары – часы, украшения, переплата за нашивку с брендом на одежде. Словом, все то, что трудно приобрести и трудно удержать – потому что если ты не альфа, то у тебя это отнимут! И что свидетельствует об избытке. Если вы миллиардер, но одеты в «Большевичку» и едете на маршрутке, вы тот самый альфа с заклеенным гребешком. Систему 1, или «обезьяну», не обмануть – она считывает ранговые сигналы визуально, а банковского счета не видно. А вот одежду фабрики «Большевичка» видно. И чтобы доказать свой ранг, случись что, вам придется вступать в конфликт. В XXI веке помимо видовых ранговых сигналов, обусловленных генетически – развитая мускулатура, черты лица, агрессивность, – добавляются ранговые сигналы владения тем, что малодоступно. Демонстративное богатство – авто, одежда, украшения.

4. Врожденный и приобретенный ранг

Если для успеха в обществе так важна физическая сила, почему же всем богатством мира не владеют генетически крупные особи мужского пола? Этот вопрос связан еще с одним моментом: что же делать тем, кто родился омегой? К счастью, в XXI веке у человека, которому не посчастливилось родиться альфой, есть все шансы ей стать. В животном-первообытном мире это было невозможно – сильные сожрут раньше. Однако в современном обществе в уголовном кодексе любой страны прописано, что физически уничтожить конкурентов нельзя, а это дает шанс любому шуплому, не крупному и не склонному к агрессии человеку воспитать характер, обзавестись более действенными ранговыми признаками и значительно повысить свой ранг.

Когда ребенок рождается, у него еще не сформирована Система 2, и поначалу он мало отличается от первообытного человека в отношении к рангу, а он определяется конфликтоустойчивостью. Вспомните: дети отнимают друг у друга игрушки раньше, чем начинают говорить и считывать приобретенные ранговые сигналы. Однако по мере взросления и формирования интеллекта (Системы 2, или человека разумного) появляется возможность менять и свой характер, «воспитывать себя», повышать ранг. И это уже будет ранг, приобретенный на протяжении жизни.

Кому-то при рождении достается хорошее наследство, а кто-то зарабатывает свой капитал сам. Точно так же происходит и с рангом человека. Я видел, и не раз, превращения забитых школьных терпил в хозяев жизни и утверждаю, что это абсолютно точно возможно. Да, это титаническая работа над собой и над своими страхами, но тем слаще победа.

Итак:

В животном мире ранг определяется только генетически и дается от рождения. Изменить без Системы 2 его невозможно. В современном мире ранг человека состоит из двух составляющих – врожденный ранг и приобретенный на протяжении жизни.

5. Понятие примативности. Сколько внутри тебя примата?

Нам предстоит рассмотреть еще одно понятие, определяющее, кто и когда наиболее подвержен когнитивным искажениям, которые уходят корнями в наше животное прошлое. Как мы уже знаем, «обезьяну» внутри нас не отключить. Индивид с отключенной Системой 1, который управляется только разумом, был бы биологически отдельным видом. Но логично предполо-

жить, что в ком-то больше животного, а в ком-то меньше. Тут не просто белое и черное, а бесконечная градация серого.

И для этого мы вводим понятие «примативность» – от слова «примат», обезьяна. Не путайте его ни в коем случае с примитивностью. Итак, примативность – это та степень, в какой наши инстинкты, эмоции и обезьяна (примат) управляют нами. Высокопримативный человек – это тот, кто действует больше на эмоциях, желаниях, который мало контролирует свои поступки разумом – Системой 2. Низкопримативный – это человек, в большей степени руководствующийся разумом.

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.