

ТЕРРЕНС УЭБСТЕР-ДОЙЛ



**БОРЬБА
С НЕВИДИМЫМ
ВРАГОМ**

Учимся жить без вражды и насилия

Российская библиотека культуры мира
Терренса Уэбстер-Дойла



Russian Culture of Peace Library
of Terrence Webster-Doyle



Международное педагогическое объединение «Атриум»
Международный центр когнитивного образования за мир
Музей миротворчества для детей
Самарское культурологическое общество
«Артефакт – культурное разнообразие»
Региональное отделение межкультурной ассоциации
«Международный учитель»

The «Atrium» Society Global Peace Education
BioCognetic Learning Center Education
Brave New Child Peace Museum
Samara Society for Cultural Studies «Artefact – Cultural Diversity»
Regional Branch of International
«Teacher Association»

*Особая благодарность нашей дочери Фелисити за ее огромное
мужество и силу духа в борьбе с «невидимым врагом»
С любовью и глубокой заботой
от всех ее друзей и семьи*

Terrence Webster-Doyle

**FIGHTING
THE INVISIBLE
ENEMY**

Solving conflict nonviolently

Understanding the Effects
of Conditioning on Young People

Samara 2021

Терренс Уэбстер-Дойл

**БОРЬБА
С НЕВИДИМЫМ
ВРАГОМ**

Учимся жить без вражды и насилия

Самара 2021

УДК 327.36 +159.9:316.6

ББК 67.91 + 67.91

У 97

*Перевод с английского: М. Шалевич (главы 1, 3-8, 11-14);
В. Ионесова (главы 2, 9, 10, заключение, приложение)*

Рецензенты:

доктор психологических наук А.И. Белкин
кандидат педагогических наук А.Е. Сошников

У 97 Уэбстер-Дойл, Т. Борьба с невидимым врагом. Учимся жить без вражды и насилия = *Fighting the Invisible Enemy. Solving conflict nonviolently*: научно-популярное издание / Т. Уэбстер-Дойл; под ред. В.И. Ионесова. – Самара: ООО «Самарама»; «Прайм» 2021. – 240 с. ISBN 978-5-6046812-4-4

*Печатается по изданиям
с дополнениями и уточнениями:*

Уэбстер-Дойл, Т. *Борьба с невидимым врагом*.
Пер. с англ. М. Шалевич // Детская литература.
М.: Детская литература, 1993. № 1-7

Webster-Doyle, T. *Fighting the Invisible Enemy
Understanding. The Effects of Conditioning on
Young People* by Atrium Publications
Ojai, California, 1990

Цель книги дать молодому поколению представление о природе и структуре конфликта, научить их понимать себя и разбираться в своих взаимоотношениях с другими людьми, преодолевать предрассудки, предубеждения и прочие деструктивные стереотипы обусловленного мышления человека. Эта книга против насилия во всех его проявлениях, в том числе пропагандой его на теле– и видеоэкранах, в виртуальных играх, в интернете и на страницах иллюстрированных журналов. Реакция мозга на зрительные образы насилия может иметь весьма опасное влияние на человеческое поведение. Именно так во всем мире поддерживается жестокость в людях. Такова рабочая гипотеза исследователя, стремящегося разобраться в принципах жестокости и помочь подрастающему поколению научиться достигать взаимопонимания и жить в мире друг с другом.

Книга будет интересна всем, кто небезразличен к вопросам диалога и примирения культур, преодоления насилия в современном обществе.

ISBN 978-5-6046812-4-4

Творческий консультант:
Джин Уэбстер-Дойл

*В пособии использованы художественные работы Рода Камерона,
а также другие иллюстрации я из открытых источников*

© Т. Уэбстер-Дойл, 2021

Эта книга посвящена вам, молодые люди, которые чувствуют себя сбитыми с толку невидимыми сражениями, происходящими внутри вас, и хотели бы понять их причину. Эта книга также посвящается родителям, учителям, консультантам и школьным администраторам, которые хотят помочь молодым людям понять влияние обусловленности на их жизнь и мир.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ 17

- Обусловленное поведение
- Борьба с невидимым врагом

ВВЕДЕНИЕ 22

- Способен ли ты не драться?
- Оружие – тишина. Рассказ

I. ЧТО ТАКОЕ ПРОЦЕСС ОБУСЛОВЛИВАНИЯ?

Глава 1

ПРИВЫЧКА – ВТОРАЯ НАТУРА 30

- Что такое обусловленность сознания?
- Не всякая обусловленность положительна
- Есть хорошая новость!

Глава 2

НАШ ИНСТИНКТ ВЫЖИВАНИЯ

38

- Реакция «Сражайся или беги»
- Вещи, которые заставляют меня бояться

Глава 3

ПОВЕДЕНИЕ, К КОТОРОМУ МЫ ПРИУЧЕНЫ

48

- Что такое конфликт?
- Конфликт – симптом страха
- От симптомов к причинам
- Прежде чем принимать меры к тому, чтобы не болеть, сначала необходимо понять, почему ты заболел
- Чтобы больше не драться, необходимо понять, что привело к драке
- Возможные причины конфликта
- История о мальчике, который думал, что умеет летать

II. КАК ПРОИСХОДИТ ПРОЦЕСС ОБУСЛОВЛИВАНИЯ?

Глава 4
ВО ЧТО МЫ
ПРИУЧЕНЫ ВЕРИТЬ 66

- Как обуславливается наше сознание
- Правила и предписания
- Поощрение и наказание
- Обусловленность окружением
- Как создаются различия между людьми

Глава 5
КАК УЗНАТЬ, ЧТО ЕСТЬ
НА САМОМ ДЕЛЕ 75

- Трюки нашего сознания
- Влияние жестоких фильмов
- Герои и негодяи

Глава 6
ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ
ОБУСЛОВЛЕННОСТИ 85

- Образы, обуславливающие нас
- Я прекращаю войну навсегда

III. КАК ВОЗДЕЙСТВУЕТ НА НАС НАШЕ ОБУСЛОВЛЕННОЕ СОЗНАНИЕ?

Глава 7 ВОЙНА СТАНОВИТСЯ ТРАДИЦИЕЙ

95

- Наш мозг подобен компьютеру

Глава 8 ВСЕГДА ЕСТЬ МЕСТО ДЛЯ ОШИБКИ

102

- Обусловленность Эланы
- Обусловленность Теда
- Застенчивость: как мы воспринимаем себя
- Предубеждение
- Создание стереотипов
- Подавление
- Примеры подавления чувств
- Проецирование и поиск
«козла отпущения»
- Путаница в голове

Глава 9

ЗНАЕТ ЛИ ВАШ МОЗГ, КТО ВЫ?

121

- Что такое самовосприятие?
- Обусловленное представление о себе может привести к конфликту
- Что влияет на наше мышление

Глава 10

ВЫ ЕСТЬ ТО, ЧТО ВЫ ДУМАЕТЕ

133

- Разные взгляды приводят к разным убеждениям
- Ваше обусловленное мышление создает конфликт
- Убеждения и отношение

Глава 11

СРАВНИМ СПОСОБЫ МЫШЛЕНИЯ

144

- Обусловленность «быть хорошим»
- Идеальных людей не бывает
- Когда избиение неизбежно. Рассказ

IV. КАК ОСВОБОДИТЬ СЕБЯ ОТ ПРЕДРАССУДКОВ ОБУСЛОВЛЕННОГО МЫШЛЕНИЯ

Глава 12

АЛЬТЕРНАТИВЫ ДРАКЕ

162

- День, когда меня укусила пчела
- Какие есть альтернативы?
- Что такое уверенность
в своих силах?
- Созерцание как вид
наблюдающего мышления
- Очнувшись от кошмара
- Творить мысли заново
- Обусловленное сознание
и правда

Глава 13

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ОБУСЛОВЛЕННОСТИ

181

- Телевизионная реклама
- Что можно сделать?

Глава 14

ПРАКТИКУМЫ И УПРАЖНЕНИЯ

186

- Осознание внутреннего конфликта
- Игра в светлые моменты
- Шкала самооценки
- Детективная игра
- Игра в наблюдение
- Игра: я вижу / мне кажется
- Игра «Полюби хулигана»
- Игра в страх
- Обыгрывание слов

ОБРАЩЕНИЕ

К ЮНОМУ ЧИТАТЕЛЮ

201

ОБРАЩЕНИЕ К РОДИТЕЛЯМ, УЧИТЕЛЯМ И НАСТАВНИКАМ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ

203

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ: КАК НАХОДИТЬ СОГЛАСИЕ С ЛЮДЬМИ И ЖИТЬ БЕЗ ВРАЖДЫ И НАСИЛИЯ

213

ПРИЛОЖЕНИЕ

217

*Мир не может держаться на силе,
но только на понимании*



ПРЕДИСЛОВИЕ

- Обусловленное поведение
- Борьба с воображаемым врагом



Выход из печати на русском языке очередной моей книги не только для меня большая радость, но и предмет гордости. Эта книга против насилия во всех его проявлениях, в том числе пропагандой его на теле– и видеоэкранах, в виртуальных играх, в интернете и на страницах иллюстрированных журналов. Цель книги дать молодому поколению представление о природе и структуре конфликта, научить их понимать себя и разбираться в своих взаимоотношениях с другими людьми, преодолевать предрассудки, предубеждения и прочие деструктивные стереотипы обусловленного поведения человека.

Обусловленное сознание — это своего рода мыслительные или когнитивные искажения, когда человек принимает за реальность воображаемые установки, часто нас настораживающие и пугающие, но, главное, уводящие нас от реальных проблем. Принимая воображаемую картину нашего видения за сигналы к необходимости действовать, мы на самом деле уходим от реальной жизни. Тем самым, всякий раз натыкаемся на нескончаемые противоречия, проблемы и конфликты, которые зачастую мы сами же и создаём. В этих условиях нарастает неудовлетворённость, беспокойство и вражда. Начинается борьба с воображаемым врагом. И, как следствие, мы впадаем в раздражительность, неприязнь, посягательства и даже агрессию.

Жесткие образы стимулируют в человеке работу механизма «драки или побега», хотя никакой реальной угрозы не существует: мозг держится в постоянном напряжении и тратит большое количество энергии на защиту от призрачной опасности. В отличие от реального сражения, где человек действительно может вступить в бой или спастись бегством, в момент психологической угрозы мозг лишь проигрывает ситуацию, порождая страх, поскольку напряжение никоим образом не снимается. И тогда для осуществления самозащиты человек отождествляет себя с более сильными образами, такими, как группа, нация, культура. Это, в свою очередь, ведет к групповому страху, национальной изоляции, конфликту между культурами. Так, реакция мозга на зрительные образы насилия может иметь весьма опасное влияние на человеческое поведение. Именно так во всем мире поддерживается жестокость в людях. В этой книге я стремлюсь разобраться в принципах жестокости и помочь подрастающему поколению научиться достигать взаимопонимания и жить в мире друг с другом.

Чтобы было легче разобраться в этом, я посоветовал бы больше читать, присматриваться к жизни, вдумываться и обсуждать то, что мешает нам обрести согласие, доверие и мир во взаимоотношениях между людьми. Однако мне бы хотелось, чтобы читатель осмысленно и самостоятельно решал, правда ли то, о чем говорится в книге. Я лишь

пытаюсь помочь ему сделать этот поиск увлекательным. Самая важная задача в образовании наших детей – научить их понимать себя и разбираться в том, как правильно и бесконфликтно выстраивать своё общения с людьми.

Хотя это живая и местами несомненно веселая книжка в основном рассказывает о конфликтных ситуациях в жизни американского подростка, но кто знает, может быть, и подростку в России придется сталкиваться с подобными жизненными обстоятельствами.

Отдельно отмечу, что я всегда ценил, уважал и восхищался культурой многонациональной России, являющейся бесценной частью всемирного наследия человечества. Первая моя встреча с Россией, тогда ещё СССР, произошла в 1988 году, и с тех пор я проникся огромной симпатией к русскому народу, с его удивительно красивыми и богатыми традициями, благозвучным языком и высоким искусством.

Между нашими странами – США и Россией – много общего, но нас и многое отличает. В истории наших взаимоотношений были разные периоды – мы были союзниками в годы Второй мировой войны в борьбе с нацизмом, но вскоре стали противниками во времена холодной войны.

Я много думал над тем, почему люди не могут создать прочный мир, найти согласие друг с другом. И всякий раз я

возвращался к тому, что главными препятствиями на пути мира в отношениях между государствами и народами являются прежде всего предрассудки и предубеждения, страхи и вымыслы, политические амбиции и эгоцентризм. Они вынуждают нас искать врага и порождают насилие. Их жертвами становятся люди, которые хотят, но не всегда умеют жить в мире, поскольку находятся в плену самых разных предубеждений.

Я стал задавать себе вопросы: как сблизить культуры, справиться с недоверием и враждой, научиться строить мир на основе разумных, добродетельных и гуманистических принципов.

Автор надеется, что книга найдёт своего читателя и будет интересна всем, кто небезразличен к вопросам диалога и примирения культур, преодоления насилия в современном обществе.

ВВЕДЕНИЕ

- Способен ли ты не драться?
- Оружие – тишина. Рассказ



Способен ли ты не драться?

Здравствуйте, ребята, меня зовут Терренс Уэбстер-Дойл, и я хочу, чтобы вы поняли, что вам совершенно незачем драться.

Я школьный учитель, а еще я обучаю каратэ, которое сильно отличается от того, что вы привыкли видеть в кино или по телевизору. Помимо умения защищаться, оно еще и помогает избегать драк и справляться с угрозой мирным путем.

Я написал эту книгу, потому что не хочу, чтобы ребят обижали. Сам я вырос в пригороде Нью-Йорка, который славился своими жесткими нравами, и меня самого частенько избивали. Тогда шла Вторая мировая война, и ребята без конца играли с игрушечным оружием. У нас были револьверы и пистолеты совсем, как настоящие Люгеры и Кольты. А еще мы постоянно смотрели военные фильмы и вестерны, а Джон Уэйн* был нашим кумиром.

«Хорошими» в наших игры были американские солдаты – герои, защищавшие свою страну, а «плохими» – немцы или японцы. Я отлично помню, как их изображали тогда в газетах – в виде отвратительных змей, крыс с рогами – ну, чистыми дьяволами. Мне, по правде говоря, было как-то не по себе от этого. Как же немцы могут быть нашими врагами, если мамина семья родом из Германии, – думал я. А

мой лучший школьный друг – японец! И у меня среди японских ребят полно приятелей? Какие же они враги?

Ребенком я считал, что война – это просто игра, но повзрослев, понял, что война – это реальность, и ее последствия крайне трагичны и разрушительны. Меня приучали думать, что война неизбежна, и я рос с этим представлением, однако с возрастом я стал задумываться, от чего происходят войны и что каждый из нас может сделать, чтобы положить им конец.

Цель этой книжки – помочь тебе понять, что такое «обусловленное» сознание, потому что на мой взгляд, именно в нем и коренятся основные источники конфликтов, проявляющихся внутренне как напряжение, страх, ненависть и гнев, а внешне – как война. Если мы разберемся в том, как обуславливается наше сознание в повседневной жизни, мы, видимо, сумеем понять, как эта обусловленность приводит к большим конфликтам.

Обусловленность сознания и вызывающие ее причины – и есть наш «невидимый враг». Подчас он действительно скрыт от глаз¹.

И чаще всего с этим «врагом» пытаются расправиться привычным образом, то есть сражаются с ним, но это лишь

¹ Джон Уэйн – популярный актер американского кино, снимающийся в боевиках и вестернах
(Примечание переводчика)

усложняет положение. На самом деле, только поняв, что такое «обусловленность», можно освободиться от нее.



Оружие – тишина

Рассказ

Ты крадешься в высокой траве, прижимая к себе автомат. Пот градом катится по грязному лицу. Уже стемнело, но жара не спадает, во рту у тебя пересохло.

Вдруг ты слышишь подозрительные звуки. Что, если это враг? Ты отчаянно надеешься, что все-таки Том. И куда он, черт возьми, запропастился? Может быть, ранен? Ты взял его с собой, потому что никто лучше него не знает вражеской территории. И к тому же, Том прекрасный спортсмен и борец.

Ты вспоминаешь времена, когда вы оба были еще детьми, и Тому на Рождество подарили полную выкладку солдата американской армии, игрушечную винтовку. Которую не отличишь от настоящей М-16, такую же гранату, да еще пакет НЗ. Том был большим знатоком военных батальи и имел огромную коллекцию военных комиксов.

В любых компьютерных играх – «Боевой Фантом» и «Рукопашный бой» он не знал себе равных. Ко всему этому Том занимался еще и борьбой – прошел выучку в Боевой Академии «Золотой Кулак», где великолепно овладел рукопашным боем и всеми видами оружия. Мечтой жизни Тома было стать профессиональным солдатом-наемником.

Звук человеческого голоса прерывают воспоминания. Вызывая тебя кодовым именем, голос приближается с каждой секундой. Но можно ли быть уверенным, что это Том? Без него высоту тебе не взять. Твоя задача невероятно усложняется: впереди мелкоколосье. Как похоже на те места, откуда ты родом!

– «Красный», «красный», отзовись, – настойчиво повторял голос. – Почему не отвечаешь? Ты насторожился: это не голос Тома. Кому еще известно такое кодовое имя? А вдруг это западня? У тебя кровь стынет в жилах при мысли, что Тома захватил в плен, пытали и он тебя выдал.

Ты нащупываешь свой боевой нож. Холод стали касается твоей вспотевшей ладони. Ты соображаешь: «Мое оружие – это тишина. Тишина означает спасение». Ты медленно продвигаешься в направлении голоса. Абсолютно невоенные мысли проносятся у тебя в голове: «Кто он, этот враг? Почему он хочет напасть на меня? Ведь он такой же человек, как и я. И зачем мне на него нападать?».

Ты вспоминаешь, как принято изображать врага: омерзительные крысоподобные коротышки, темноглазые и темноволосые, просто дьяволы какие-то, террористы – Иваны и Ченги, иноземные захватчики Тоху и Измаилы. И тотчас в памяти всплывает образ твоего кумира сержанта Армстронга – рослого мускулистого блондина с квадратной челюстью и серо-стальными глазами. Сержант Армстронг

призван спасти мир от всякой нечисти. Он сражается за свободу и демократию против тоталитаризма и тех, кто поклоняется Богу войны. Шпага чести сержанта Армстронга – винтовка М-16, его щит – это танковый батальон. Все верят, что сержант Армстронг – настоящий солдат американской армии, человек из плоти и крови.

Вдруг ты почему-то видишь себя на морском берегу. Ты слышишь запах моря, ощущаешь голубизну неба, ласку морских волн. С тобою друзья – Соломон, Юки, Мухаммед и Гретхен. Внезапно раздался звук взводимого затвора. ...И птица, взмахнув крыльями, падает замертво. Ты слышишь запах жертвы, и тебе делается страшно. Мускулы напряжены, глаза с усилием вглядываются в темноту. Хочется бежать. Хочется вернуться домой. Неужели все это происходит на самом деле? А может вы просто играете в войну?

Внезапно на тебя выпрыгивает огромная фигура, изрыгающая проклятья на каком-то чужом языке. На секунду ты цепенеешь от страха, но в следующий момент одним броском оказываешься возле противника, чтобы вонзить в него нож. Ты опоздал на какую-то долю секунды. Вы оба захвачены пучком слепящего белого света, словно кто-то произвел съемку со вспышкой колоссальной мощности.

...Почему-то теперь ты сидишь в классе среди своих боевых товарищей, а учительница истории миссис Джонсон, стоя возле доски что-то толкует о демократии и свободе.

— Что мы здесь делаем? — лихорадочно мечутся твои мысли, а глаза отказываются верить тому, что видят. Где противник? И кто он? Где же Том? Ты вскакиваешь с криком, но толком ничего не можешь разобрать в ярких лучах света. Чей-то голос зовет тебя, ты отчаянно пытаешься нащупать оружие, какие-то огромные фигуры склоняются над тобой.

Утреннее солнце заглянуло в комнату и светит прямо в глаза. Слышно сразу несколько голосов:

— Проснись!

— Тебе что-то приснилось! Ты так кричал, что весь дом разбудил!

— Что с тобой?

Вокруг столпились родители и сестра. Ты никак не возьмешь в толк, что они делают в лесу. Но постепенно узнаешь знакомые предметы — модель военного самолета, свисающую с потолка и отбрасывающую тени на стены комнаты, своих солдатиков и другие игрушки, оставшиеся неубранными с вечера.

Ты трешь глаза, все еще не веря, что это был сон.

— Да, нечего было ему этот военный фильм на ночь смотреть, — говорит мама отцу.

I. ЧТО ТАКОЕ ПРОЦЕСС ОБУСЛОВЛИВАНИЯ?

Глава 1

ПРИВЫЧКА – ВТОРАЯ НАТУРА

- Что такое обусловленность сознания?
- Не всякая обусловленность положительна
- Есть хорошая новость!



Как и многим ребятам, тебе наверняка снились похожие страшные сны. От них действительно становится не по себе. Но, как и другим ребятам тебе от этого еще больше хочется смотреть всякие военные фильмы, поскольку таким образом ты как бы защищаешься от врагов, являющихся к тебе во сне. Ну а сами родители без конца смотрят по телевизору новости, в которых тоже показывают и военные конфликты, и всякие другие столкновения. Родители часто говорят, как жестоко люди обходятся друг с другом в семье, на службе, да и просто на улице или в магазине. Иной раз обсуждают ссоры и неурядицы у друзей и соседей.

В школе тебя готовят к тому, что ты должен защищать свою родину от «врагов». О войне говорят учителя на уроках. По истории ты учишь даты битв и сражений. Это считается «крайне» важным. А во дворе и на переменах в школе ребята то и дело лупят друг друга, – редкий день обходится без драки. Так постепенно складывается ощущение, что «враги» повсюду.

Иной раз прямо не знаешь, как нужно поступать, и кто ты такой на самом деле. Возникает сложный внутренний конфликт – противоречие между тем, каким ты «должен быть» и тем, какой ты есть или каким тебе хотелось бы стать. Ты пытаешься найти свой идеал, стать на него похожим, потому что тот, кого ты ежедневно видишь перед собой в зеркале, не очень-то тебе нравится.

Но есть ребята, которые не играют в войну и не увлекаются военными комиксами. Они бережно относятся к животным и вообще ко всему живому, они охраняют природу, заботятся о стариках. Некоторые из них даже становятся вегетарианцами, то есть не едят мяса, потому что считают, что животных убивать нельзя. Ни для пропитания, ни для развлечения, ни из-за красивого меха.

Кое-кто подсмеивается над такими ребятами, а тебе может быть и хотелось бы поближе познакомиться с кем-нибудь из них. Однако ты не решаешься – боишься, что и над тобою будут смеяться.

Вот вспомни, пожалуйста, бывает ли с тобой так: вдруг вспыхнешь невесть от чего? Или противишься сам себе, своим противоречивым чувствам? Что ж, в этом ты не одинок, такие чувства испытывает каждый человек.

Ты наверняка знаешь, что двигатель в автомобиле состоит из многих частей, которые работают одновременно, от чего и возникает внутреннее сгорание. Так вот, когда ты взрываешься от того, что внутри тебя идет борьба, происходит как бы твое собственное «внутреннее сгорание», на это тоже есть своя причина. Но, подобно многим людям, ты попросту не догадываешься о ней. А заключается она в обусловленности твоего сознания.

Именно обусловленность человеческого сознания порождает внутренние и внешние конфликты. Это как бы

война внутри и вовне, то есть внутренний конфликт проявляется как внешний. Поэтому, чтобы разобраться в конфликтах между группами людей, нужно понять суть ваших внутренних конфликтов, той скрытой борьбы, которая в первую очередь разрушительным образом действует на нас самих. С одной стороны мы стремимся быть «хорошими», а с другой – мы испытываем «плохие» чувства – страх, обиду, злость. Мы разобщены, разъединены как внутренне, так и по отношению к другим людям. И у всех наших конфликтов есть общая причина – обусловленность сознания.

Что такое обусловленность сознания?

Может быть, тебе уже приходилось слышать об «обусловленности». Обуславливать в определенном смысле означает приучать. Например, нас приучают останавливаться на красный сигнал светофора. Вспомни, сколько раз тебе повторяли, что на красный свет идти нельзя, пока ты не запомнил это как следует.

Практически все твои повседневные мысли и действия основаны на обусловленности. Тебя приучили чистить зубы, читать книжки, воспринимать себя определенным образом, соответственно относиться к окружающим. Человек много делает по привычке, говорит, думает, совершает какие-то поступки.

Существует три разновидности обусловленности: биологическая, физическая и психологическая.

Биологическая обусловленность касается жизненных процессов человеческого организма и его стремления к выживанию. Например, потребность в пище и питье – без этого человек не может существовать. Поэтому такую обусловленность называют бессознательной.

То же касается и сна. Если тебе приходилось засиживаться допоздна или очень рано вставать, то наверняка чувствовал, как у тебя слипаются глаза и с каким трудом твой организм борется со сном.

Физическая обусловленность связана с тренировкой организма. Занимаясь спортом, ты поддерживаешь себя в хорошей форме при помощи таких приемов, как потягивание, наклоны, прыжки, бег и другие упражнения. Позанимавшись некоторое время, ты уже способен выполнять их без малейшего напряжения, автоматически, не задумываясь ни на минуту. Твои мышцы приучены к тренировкам – то, как ты закидываешь мяч в баскетбольную корзину или дышишь при беге, становится все более естественным для твоего организма.

Психологическая обусловленность – есть, по сути, тренировка сознания. Ты чистишь зубы перед сном и останавливаешься и останавливаешься на красный сигнал светофора, потому что приучен к этому. Действия, которые

неоднократно повторяешь, становятся привычкой. Поначалу они требуют внимания, а потом выполняешь их не задумываясь.

В повседневной жизни наше сознание и поведение обуславливают и окружающие нас люди, и происходящие события. Дома тебя приучают поступать так, как это принято в семье. В школе на тебя влияют учителя и одноклассники. Любая деятельность, в которую вовлечен человек, неизбежно отражается на нем.

Не всякая обусловленность положительна

Ты наверняка замечал, что в процессе тренировок, то есть физического обусловливания твоего организма, можно получить и отрицательный результат, например, растяжение мышцы или разрыв сухожилия. Обусловливание человеческого сознания тоже приводит порой к отрицательным последствиям.

Если на тебя несется со всей скоростью автомобиль, ты отскочишь в сторону, даже не успев сообразить, что делаешь. Это – автоматическая реакция. Она возникла в результате биологической обусловленности, направленной на выживание организма, и потому – положительной.

А вот если к тебе все время пристает хулиган, и родители внушают, что нужно давать сдачи, а тебе

совершенно не хочется драться, тут неминуемы конфликты – конфликт между тобой и хулиганом, между тобой и родителями и твой собственный внутренний конфликт. И хотя психологическая обусловленность, полученная тобою дома, имела положительную цель, в данном случае она имеет отрицательные последствия.

Бывает и наоборот: родители, люди мягкие, считают, что лучше «подставить другую щеку», чем размахивать кулаками, ты же, наоборот, готов лезть в драку. Опять-таки противоречивая ситуация и может причинить тебе немало неприятностей.

Обусловленность имеет самые разные источники: это влияние родителей, братьев и сестер, учителей, приятелей, твоей футбольной команды, хора, где ты поешь, поп-группы, которая тебе нравится; она может быть следствием религиозного воспитания. Порой эти группы имеют совершенно противоположные представления о том, что такое «хорошо», и что такое «плохо», их взгляды могут противоречить друг другу, и ты будешь чувствовать, чторываешься между ними.

Есть хорошая новость!

Она заключается в том, что человек в состоянии влиять на свою психологическую обусловленность. В отличие от

врожденной биологической, которая существует независимо от того, что мы делаем, психологическая обусловленность поддается воздействию примерно так же, как и физическая. Все, что человеку нужно для того, чтобы воздействовать на нее – это интерес и желание.

Не исключено, что интерес и желание у тебя имеются, но как-то страшновато начинать. Страх способен остановить любое дело. Поэтому, давай поговорим о страхе. Я, например, обнаружил, что, если говорю о том, чего боюсь, начинаю меньше бояться... Может быть, и у тебя будет так же. Ну, а кроме того, страх составляет очень важную часть нашей психологической обусловленности.

Глава 2

НАШ ИНСТИНКТ ВЫЖИВАНИЯ

- Реакция «Сражайся или беги»
- Вещи, которые заставляют меня бояться



Страх – это сильное чувство, которое мы испытываем при осознании опасности. Из-за жестокого мира, в котором мы живем, каждый из нас ощущал страх перед чем-то или кем-то, или перед многими вещами. Можете ли вы вспомнить, когда вы в последний раз испытывали страх? Это не очень приятное чувство, не так ли? Страх – это не только инстинктивная реакция, но и часть нашего воспитания, то, что в определённых ситуациях переживает каждый. Вы можете думать, что хулиган, которого вы знаете, никогда не ощущает страха, но я могу вас заверить, что этот хулиган такой же человек, как и все остальные. Все люди испытывают страх. Помните, мы говорили ранее о том, что наша биологическая обусловленность произвольна? Страх – это то же самое. Он просто появляется без нашего преднамеренного участия. И как только он появляется, берегитесь! Он создает реакции, которые могут заставить нас полностью потерять уверенность. И мы становимся его жертвой, пытаюсь сделать таковой и других людей.

Реакция «Сражайся или беги»

Вы когда-нибудь наблюдали за собакой и кошкой, когда они впервые встречаются? Они замирают. Затем вдруг либо кошка убегает, либо, если собака приближается, кошка

может вцепиться в собаку когтями. Кошка либо дерется, либо убегает. Мы, люди, делаем то же самое. Тысячи лет назад наши первобытные предки жили в пещерах и должны были защищаться от диких животных. В те дни им приходилось сражаться с диким зверем и убивать его или взбираться на дерево, чтобы избежать гибели. Наши предки были вынуждены быть воинами, чтобы защитить себя от опасности физического нападения. Они либо сражались, либо убегали. Эта реакция известна как реакция борьбы или бегства.

Сегодня несмотря на то, что дикие животные угрожают нам не так уж часто, в глубине нашего мозга мы все еще подчиняемся реактивной команде: «сражайся или беги». Я нахожу это удивительным. Психологи, которые занимаются работой человеческого разума и поведения, называют эту функцию «старым мозгом». Кажется, что эта реакция передается из поколения в поколение и является общей для всех людей. Сегодня наш «старый мозг» продолжает говорить нам, чтобы мы либо (1) убегали от хулиганов, либо (2) нападали на них, чтобы не стать жертвой их посягательств. Мы все еще испытываем сильный страх перед угрозой физической атаки, и когда наш «старый мозг» даёт команду сражаться, наш внутренний «войн» выходит наружу.



Пример:

Ваш одноклассник подходит к вам и говорит: «Эй, дурачок! Отдай мне свои деньги, или я изменю форму твоего носа!». Трудно проигнорировать такое замечание! Что бы вы сделали? Подошли бы вы к своему однокласснику и ударили бы его за такие слова (подрались бы)? Или вы убежите, чтобы не иметь с ним дела (бегство)? Иногда кто-то из ваших знакомых может просто назвать вас «Дураком», или угрожать вам, запуская реактивные команды «старого мозга» на оборону или нападение. Появляется страх, который сбивает вас с ног раньше, чем ваш обидчик может что-то предпринять. Когда вы ощущаете страх, вы иногда оказываетесь перед выбором: встретиться лицом к лицу с объектом своего страха или убежать. Иногда ваш мозг настолько заклинивается на этой дилемме, что вы не можете ясно мыслить и действовать.

Замечали ли вы, что ваше тело, в тот же момент, будто поворачивается против вас? Ваше сердце бьется быстрее, вы краснеете или потеете. Может быть, у вас холодеют руки и ноги (отсюда и пошло выражение «холодные ноги»). Это физическая реакция на страх, и большинство из нас не обучены справляться с этими физическими симптомами страха. Они отвлекают нас, когда нам больше всего нужны ясный ум и твердая воля.

Пример:

Когда Эрик, хулиган из класса, заметил меня на игровой площадке, мое сердце заколотилось. Я знал, что он снова будет меня дразнить. Когда он подошел ко мне, мое сердце забилося, я начал нервничать и потеть. Мои ноги словно налились свинцом, ступни будто окаменели от холода, и не могли двигаться. К тому времени, когда Эрик подошел ко мне, еще не сказав ни слова, я был полной развалиной.

То, как мы думаем, почти всегда определяет то, как мы действуем. Когда наш разум поглощен страхом, наши тело также интенсивно реагирует на страх. Кроме того, страх является частью нашего психологического воспитания. Мы иногда боимся ходить по темной улице, оставаться дома ночью в одиночестве или впервые идти в новое место, вступать в общение с неизвестными нам людьми. Мы боимся индивидуумов, которые нас запугивают, или людей, которые кажутся злыми или сердитыми. Такое происходит всюду – в наших родных городах и по всему миру, где неизвестность порождает страх. Мы боимся грабителей, убийц, наркоманов и психически ненормальных людей. Страх – это часть того, как мы думаем и реагируем в нашей повседневной жизни.

Пример:

Ваши родители нередко наставляли вас никогда не открывать дверь незнакомцу. Однажды в вашу дверь звонят и говорят: «Мои ключи заперты в машине. Могу ли я воспользоваться вашим телефоном, чтобы позвать на помощь?». Что вы делаете? Подобные ситуации заставляют нас насторожиться. Мы опасаемся неопределённости и незнакомых людей и одновременно испытываем желание помочь тем, кто попал в беду.

Иногда страх заставляет нас говорить то, что мы не собирались говорить, и действовать так, как мы обычно не поступаем. Некоторые из нас склонны проявлять силу и бурно реагировать на страх борьбой с внешней угрозой; другие отступают или прячутся. Обе реакции на страх приводят нас к немедленному конфликту, либо с другим человеком, либо с самим собой. Страх является основным компонентом невидимого врага (обусловленности) и основная причина конфликтов. Один из способов научиться справляться со страхом – спокойно и непредвзято взглянуть на то, что нас настораживает, чтобы понять, что на самом деле происходит, и как не стать жертвой пугающего самообмана. Подумайте о ситуации, которая вас пугает, и давайте попробуем понять ее посредством наблюдения и самоанализа.

**Вещи, которые заставляют меня бояться:
опишите свои проявления страха**

1. Ситуация, которая заставляет меня испытывать страх:

2. Когда я ощущаю страх, мое тело:

3. Когда я ощущаю страх, я думаю:

4. В результате я веду себя следующим образом:

Не существует «правильного» или «неправильного» поведения, когда вы ощущаете страх. То, как вы действуете, основывается на (1) вашей биологической обусловленности, которая происходит спонтанно без вашего контроля и (2) вашей психологической обусловленности, то есть того, как вас научили воспринимать и действовать. По существу, как

вас приучили думать и вести себя есть то единственное поведение, которое вы знаете.

Есть еще один аспект реагирования на опасность, который мы должны иметь в виду. Каждому человеку необходимо выжить физически, а это значит, что каждому из нас необходимы соответствующие пища, кров и одежда. Без этих предметов первой необходимости нам не выжить.

Следовательно, у нас есть биологический инстинкт физического выживания. Есть еще одно человеческое стремление, которое возникает в результате нашего воспитания: быть психологически защищённым. Стремление к защищённости коренится в желании «Я» выжить любой ценой, чтобы победить «другого». И иногда это «Я» становится «Мы» — ассоциацией единомышленников, объединившихся в какую-то группу, племя, религию или нацию, которые в силу воображаемых угроз принуждают нас выступать против потенциального противника. Во многих случаях, это может привести даже к войне.

Если мы хотим понять «обусловленность», мы должны понять разницу между физическим выживанием (которое необходимо) и примитивным стремлением к психологической защищённости (своего рода травмирующий нас самообман). Стремление к психологическому выживанию может быть опасным и вредным для нашего физического здоровья. Нас приучили думать в терминах «Я

первый!». Обусловленность создает «Меня», мой внутренний мир, который является самым важным, но при этом провоцирующим человека на конфликт между «Я» или «Мы» и «Они», разделяя людей на своих и чужих. Это может показаться сложным, но на самом деле все очень просто. Когда мы эгоистично ставим себя или свою группу или нацию над другими, тогда мы создаем разделение и вызываем конфликт. Усиливающаяся обусловленность нашего поведения лишь обостряет наши отношения друг с другом. На последующих страницах книги у вас будет возможность посмотреть на свою обусловленность, чтобы понять, как она приводит к конфликтам. Как только вы осознаете, какое поведение приводит вас к конфликту, вы сможете изменить его. Стоит только этого захотеть. Не знаю, как для вас, но для меня осознание того, что у меня есть возможность изменить свое поведение – не только увлекательный познавательный процесс, но большая практическая польза.

Глава 3

ПОВЕДЕНИЕ, К КОТОРОМУ МЫ ПРИУЧЕНЫ

- Что такое конфликт?
- Конфликт – симптом страха
- От симптомов к причинам
- Прежде чем принимать меры к тому, чтобы не болеть, сначала необходимо понять, почему ты заболел
- Чтобы больше не драться, необходимо понять, что привело к драке
- Возможные причины конфликта
- История о мальчике, который думал, что умеет летать



Что такое конфликт?

Находиться в состоянии конфликта означает враждовать, сражаться, противостоять кому-то или чему-то, страдать от этого противоборства физически и морально. Человек как бы разрывается между двумя противоречивыми силовыми полюсами, чувствует себя беспомощным, не знает, решиться ли на определенные действия, и одновременно боится бездействовать.

Если, к примеру, тебе хочется пойти на вечер, а родители не разрешают, у тебя с ними возникает конфликт.

Это конфликт внешний – между тобой и кем-то еще. В том случае, когда незнакомец просит разрешения позвонить по телефону (о нем шла речь выше), конфликт происходит в твоём собственном сознании. Ты не знаешь, то ли помочь человеку, то ли вообще дверь не открывать, поскольку человек незнакомый. В обоих случаях, если тебе удастся найти решение, каким-то образом примиряющее обе стороны, конфликт будет улажен. Однако порой может создаться впечатление, что такого пути нет. Как же возможно избежать конфликта, если я хочу идти на вечер, а родители не пускают? Как же помочь незадачливому водителю и не нарушать при этом родительских указаний. На самом деле, такой путь есть. И я надеюсь, ты со мной согласишься, когда прочитаешь эту книгу до конца.

Считается даже, что некоторые виды конфликтов помогают человеку научиться искать выход из разных сложных жизненных ситуаций. Это действительно так. Они вроде математических задачек, которые развивают наши мыслительные способности.

Но в целом конфликты крайне вредны и иной раз приносят столько слез и огорчений. Иногда они перерастают в настоящую войну между людьми или даже странами. Если задуматься, любая война начинается с несогласия двух или нескольких людей. Если бы эти люди сумели преодолеть свои несогласия, то войны могло бы не быть. И, возможно,

если мы с тобой научимся понимать и разрешать наши маленькие внутренние войны, мы увидим, что необходимо для разрешения крупных конфликтов, которые отравляют существование и нашей стране, и многим другим государствам. Что ты думаешь по этому поводу?

Конфликт – симптом страха

Итак, когда человеку страшно, он испытывает подсознательное желание либо драться, либо убегать. Однако решение драться приводит к постоянным конфликтам с другими людьми.

«Я тебя проучу, идиот ты эдакий!»

«До чего же я ненавижу этого парня!»

«Ну, я тебе дам как следует!»

А решение убегать приводит к конфликту с самим собой. Тобой овладевают крайне неприятные мысли:

«Как я с ним буду драться, я намного слабее его»

«Стыдно убегать, но ведь иначе он меня изобьет»

«Вот был бы я как Рэмбо!»

Мы с тобой были приучены к тому, что наша жизнь невозможна без конфликтов. Однако, если как следует разобраться в их причинах и сути, их можно избегать.

От симптомов к причинам

Когда ты простужен, ты чувствуешь себя прескверно. И ты знаешь, что болен, потому что у тебя насморк, кашель, ты чувствуешь слабость или у тебя температура. Все это – симптомы твоего заболевания.

Но знаешь ли ты, отчего ты заболел, иными словами, известны ли тебе причины твоей простуды? Может быть, ты был слишком легко одет в прохладную погоду? Или переутомился?

Ты принимаешь лекарства, чтобы облегчить симптомы болезни, чтобы не так сильно кашлять и чихать. Но если ты не хочешь заболеть снова, ты должен понять, почему заболел и стараться избегать того, что привело к болезни.

Вот, например, как ты будешь вести себя, чтобы больше не простужаться? Напиши, что ты собираешься предпринять:

1.

2.

3.

Может быть, ты поэтому и простужался, что не соблюдал этих правил.

**Прежде чем принимать меры к тому,
чтобы не болеть,
сначала необходимо понять,
почему ты заболел.**

Точно так же в случае с обусловленностью нужно проследить путь от симптомов к причинам. Если у тебя с кем-то возникло противоречие, ты можешь найти компромиссное решение. Но чтобы избежать дальнейших противоречий, ты должен разобраться в чем, собственно, их причина. Симптомами конфликта могут быть и драка, и крик, и спор, а временным средством – просто прекращение драки, например. Но если ты поймешь, что, собственно, послужило ее причиной, ты видимо, сумеешь предоставить новые столкновения.

**Чтобы больше не драться, необходимо понять,
что привело к драке**

Давай разберем несколько примеров и подумаем вместе, отчего возникли эти конфликты.

Пример1.

Отец попросил подстричь траву на участке, а я был на него зол и не стал этого делать.

Симптом конфликта:

Я подстригаю траву каждый выходной, а в этот раз не стал.

Возможные причины конфликта:

1. Я злился на отца за то, что он не пустил меня на вечер.
2. Я хотел отомстить отцу.
3. Я не хотел показывать отцу, что обижен на него, держал свои чувства в себе, но они проявились таким образом.

Пример 2.

Присяжные в суде должны вынести обвинительный или оправдательный приговор людям, избившим ночью незнакомого человека, который бродил по их району. Поскольку цвет кожи этого человека отличается от их собственного, они решили, что тот не имеет права расхаживать у них в округе. Машина у пострадавшего была сломана.

Симптом конфликта:

Группа людей избивала человека.

Возможные причины конфликта:

1. Некоторые приучены считать, что посторонним нечего расхаживать по их району по ночам, это подозрительно, этого не следует допускать, и такой человек должен быть наказан.
2. Некоторые полагают, что незнакомец врет насчет сломанной машины, чтобы скрыть истинные цели своего пребывания в их округе – верить ему нельзя.
3. Некоторые с подозрением относятся к тем, у кого кожа другого цвета.

Итак, если нам понятны причины конфликта, мы в какой-то мере готовы к тому, чтобы не допустить его повторения. Если же мы неправильно оцениваем ситуацию, озлобление и насилие неминуемо возникнут вновь.

Теперь давай посмотрим, что ты сумел понять из приведенных мною двух примеров.

1. В первом примере сын может предотвратить новые конфликты с отцом, если он

2. Во втором примере жители округа могут не допустить новых избиений ни в чем не повинных людей, если они

В любой конфликтной ситуации всегда есть место выбору.

Человек может, видя симптомы конфликта, остановить его

И(Или),

понимая причины конфликта, найти возможность предотвратить его повторение. Люди в состоянии конфликта испытывают обиду и злость. Не зная, как справиться с этими чувствами, они срывают их на окружающих. И точно таким же образом развязываются войны.

Мы боимся. Мы «вступаем в драку» или «убегаем».

«Драка» или «побег» приводят нас к конфликту».

Внутренний конфликт вызывает внешний.

Внешний конфликт ведет к войне.

Теперь постарайся припомнить свои конфликты. Нам это поможет разобраться в твоих собственных чувствах. Возьми для примера и те случаи, когда возникала реакция «драки» и те, когда возникала реакция «побега».

А. Реакция «драки».

Припомни какой-нибудь случай, когда ты сам или кто-то другой дрался. Имей в виду, это может быть и физическая драка, и словесная перепалка.

1. Последний раз, когда я дрался (был свидетелем драки), реакция «драки» заключалась в том, что

2. Конфликт, вызванный этой реакцией, заключался в том, что

3. Реакция «драки» привела к

4. Драка привела к

- а) конфликту;
- б) урегулированию конфликта;
- в) углублению конфликта;
- г) улучшению отношений.

Б. Реакция «побега».

Вспомни ситуацию, когда ты сам или кто-то другой «убегал от драки».

1. В последний раз, когда я «убегал от драки» (был свидетелем этого), реакция «побега» заключалась в том, что

2. Конфликт, вызванный этой реакцией, состоял в том, что

3. Реакция «побега» привела к

4. «Побег» привел к

- а) конфликту;
- б) урегулированию конфликта;
- в) углублению конфликта;
- г) улучшению отношений.

Итак, человек или противостоит тому, что вызывает конфликт, или устраняется, «убегает» от этого. Здесь не может быть «правильных» или «неправильных» решений, поскольку его действия в любом случае основаны на инстинкте выживания. Тем не менее, нам будет полезно

понять, что заставляет человека принять то или иное решение.

В. Решение, которое я принял.

В последний раз, когда я был в конфликте с

1. Я решил «убежать», не вступать в ссору, потому что

2. «Убежав», я чувствовал себя

3. Я принял решение драться (или спорить), потому что

4. После драки я чувствовал себя

Надеюсь, теперь ты сам убедился в том, что конфликт происходит от того, что тебя приучили думать и поступать определенным образом, а тебе хочется поступить иначе.

Конфликт может возникнуть в простой ситуации: так хотелось накричать на Эрика за то, что он издевался надо мной, но ведь считается, что кричать неприлично.

Конфликт может возникнуть и на более глобальном уровне: я не хочу идти на войну и стрелять в людей, тем более что моя семья родом из той страны, с которой мы воюем.

Возможные причины конфликтов

Как мы уже говорили, чтобы понять суть конфликта, надо исследовать его причины. Причиной конфликтов всегда является:

1. То, как мы думаем.
2. То, как мы поступаем.
3. То, как наши мысли влияют на наши поступки.

1. Как мы думаем. Сын считает, что отец поступает несправедливо, не пуская его на вечер. Возможно, он приучен думать, что, запрещая ему что-либо, родители всегда поступают несправедливо. Такова его «обусловленность».

2. Как мы поступаем. Сын разозлился на отца и не стал подстригать траву. Возможно, в данном случае обусловленность заключается в том, что человек приучен враждебно реагировать на каждого, кто противоречит ему.

3. Как наши мысли влияют на наши поступки. Считая, что отец поступает плохо, сын решает поступать так же. Он ведь уверен, что ему ничего нельзя запрещать, а поскольку он приучен отвечать «огнем на огонь», то начинает конфликтовать с отцом.

Мысли и поступки человека, как ты видишь, продиктованы обусловленностью. Поэтому корни любого своего конфликта, будь он в школе, дома или еще где-то, ищи именно в ней.

1. Когда я решил драться (убегать), я думал, что

2. Исходя из этой мысли, я поступил следующим образом:

3. Мои мысли и поступки основывались на моей обусловленности. Обусловленность, которая повлияла на мои действия в тот раз, заключалась в том, что

Однако я знаю, как можно влиять на свою обусловленность и справляться со страхом. Об этом пойдет речь дальше. Ты узнаешь, каким образом обуславливается сознание, а это, в свою очередь, приблизит тебя к нашей общей цели – пониманию сути конфликтов и умению с ними справляться.

История о мальчике, который думал, что умеет летать

Кто это там? Летит быстрее пули, перелетая через кварталы одним прыжком! Это птица! Это самолет! Это сверхчеловек!

Покончив с видяшкой «Супермен», Билли переключился на любимый телесериал «Супермальчик». Перед его глазами проносился предмет его восхищения – мальчишка в накидке.

Билли даже накинул на плечи полотенце, чтобы чувствовать себя похожим на этого супергероя, а картинки с изображением головокружительных трюков сменяли одна другую на экране.



Фильм закончился, Билли зевнул и потянулся в кресле. Затем он встал и преспокойно отправился на третий этаж дома, открыл единственное имевшееся там окно, влез на подоконник и без всякого страха посмотрел вниз. Было прекрасное летнее утро. Билли почувствовал прилив энергии и радости, он ощущал себя всемогущим.

Папа уехал в город по делам, а мама мыла на кухне посуду и размышляла, чтобы приготовить вкусного на обед. Слыша звук включенного телевизора, она была уверена, что сын с увлечением смотрит свою любимую передачу. И только мельком она увидела, как мимо окна пролетело что-то похожее на большую птицу, устремившуюся вниз. Затем что-то ударилось о землю, и раздался тихий плач.

Мать на мгновение оцепенела: «Это была птица или мальчик?» – пронеслось у нее в голове. Вне себя от ужаса она выбежала из дома и увидела сына, лежащего на земле. И тут – о чудо! – мальчик застонал и задвигался. Невероятно, но Билли не разбился! Он упал с третьего этажа, и на нем не было ни царапины. «У меня получилось, получилось, как у супермальчика!» – радостно возвещал он.

Родители Билли, безумно счастливые, что их сын цел и невредим, были бесконечно потрясены случившимся, они волновались, потому что мальчик не осознавал, какой опасности подвергал себя, как ему, в сущности, повезло. Не получив, к счастью, никакой травмы и не испытав никакого

страха, он вполне мог попытаться повторить свой прыжок. Чтобы показать сыну, какая опасность ему грозила, отец поднялся на третий этаж и выбросил из окна большой арбуз. Тяжелым снарядом пролетел арбуз вниз и, ударившись о землю, разбился на мелкие кусочки.

II. КАК ПРОИСХОДИТ ПРОЦЕСС ОБУСЛОВЛИВАНИЯ?

Глава 4 ВО ЧТО МЫ ПРИУЧЕНЫ ВЕРИТЬ

- Как обуславливается наше сознание
- Правила и предписания
- Поощрение и наказание
- Обусловленность окружением
- Как создаются различия между людьми



Случай с «Супермальчиком» произошел на самом деле. Мне приходилось много читать и слышать о детях, подражавших тому, что они видели по телевизору или в кино. Этому мальчишке просто повезло, остальные истории заканчивались трагически. Ребятам бывает трудно разобраться, где граница между вымыслом и реальностью. И наш юный прыгун лишнее тому подтверждение. Его поступок – результат психологической обусловленности – мальчик был убежден, что может летать. Разумеется, на самом деле он этого не умел, ему невероятно повезло, что он не разбился насмерть.

Как обуславливается наше сознание

Мы говорили о разных видах обусловленности, но основной интерес представляет для нас сейчас психологическая, поскольку именно она является источником конфликтов в нашей жизни. Поскольку мы не можем увидеть ее физически, нам важно поговорить о ней подробнее и научиться распознавать ее присутствие и действие.

Правила и предписания

Как ты теперь знаешь, родители и учителя приучают нас думать и вести себя определенным образом, поскольку

считают, что это поможет нам выжить в современном мире. Иногда взрослые побуждают тебя к определенным действиям, чтобы облегчить положение себе. Например, если родители просят тебя прийти домой не позже девяти, то причина может быть и в том, что тебе на следующее утро надо рано вставать, и в том, что они не будут нервничать по поводу твоего позднего отсутствия.

Приходить домой вовремя действительно необходимо для того, чтобы сохранять мирные и спокойные отношения в семье. Но есть правила и предписания, которые обуславливают сознание отрицательным образом. Крайним примером этого является обусловленность сознания фашистской идеологией. Тысячи немцев, принявших нацизм, зверски мучили и уничтожали по приказу фюрера миллионы евреев. Это привело к величайшей трагедии в истории человечества.

По мере того, как мы взрослеем и набираемся жизненного опыта, мы обнаруживаем, что на свете есть немало людей, стремящихся заставить нас жить по их представлениям. И наше сознание обуславливается ими совсем не в наших, а в их собственных интересах. Естественно, что такая обусловленность приводит к серьезным конфликтам.



Поощрение и наказание

Если у тебя есть собака, то понимаешь ли ты, что, приучая ее вставать на задние лапы, подпрыгивать или исполнять еще какие-нибудь трюки, ты «обуславливаешь» ее поведение? Ведь когда у нее получается трюк, ты даешь ей лакомство, а вот если она сделает лужу или обгрызет твои ботинки, ты ведь отругаешь ее: «Чтобы больше этого не повторилось!» Таким образом, ты используешь методы поощрения и наказания.

По отношению к людям тоже применяются эти методы, когда от них хотят добиться определенного поведения. Мы предлагаем человеку любовь или лишаем его ласки, мы относимся к нему по-доброму или злимся на него.

Когда ты был совсем маленьким, тебя вознаграждали за малейшие успехи, за то, что ты научился говорить «мама» и

«папа», например. Тебя обнимали и целовали за это – улыбка и объятия играли роль вознаграждения. Если же ты проливал молоко или брал что-то без разрешения, тебе могли сердито сказать: «Нельзя!» Сердитый голос был своего рода наказанием за провинность. В качестве наказания с тобой могут прекратить разговаривать или не пустить на вечер.

1. Вспомни, когда в последний раз тебя наказывали. Что это был за случай?

2. Применял ли ты сам какие-нибудь наказания, чтобы заставить человека что-то для тебя сделать? Если да, то что произошло вследствие этого?

3. Поощряли ли тебя за какие-нибудь поступки? Если да, то при каких обстоятельствах?

4. Поощрял ли ты сам кого-нибудь за что-то? Что это было за поощрение?

Обусловленность окружением

Пока человек растет, он большую часть времени проводит в кругу семьи, которая обуславливает его сознание и определяет его мысли и поступки. Традиции, обычаи, ценности, привычки, вера – все это мы получаем в первую очередь от своих близких. Это окружение и определяет наше поведение.

Привычки. Привычки – это манера поведения, которая при многократном повторении становится нашей второй натурой.

Пример: Лу привыкла улыбаться, когда ей больно, чтобы никто не видел, что ей неприятно.

Традиции: Традиция – это обычаи или правила поведения, передающиеся от поколения к поколению.

Пример: В семье Соломона принято зажигать восемь свечей в честь еврейского праздника Ханукки, а в семье Карен покупают к Рождеству елку и украшают самодельными игрушками.

Обычаи. Обычаи – это правила поведения, бытующие как законы.

Пример: В семье Йена принято любому гостю, предлагать ночлег. В семье Марка принято молиться перед едой.

Ценности. Ценность – это то, что значимо, важно для человека.

Пример: Для Стива важно иметь много денег. Мануэль считает, что самое важное – это хорошо учиться.

Вера. Верование – безотчетное принятие идеи или человека.

Пример: Мэрилин верит, что человек, посвятивший себя Богу и живущий праведно, обязательно попадет в рай после смерти.

Как создаются различия между людьми

Привычки, традиции, обычаи, ценности, вера формируют обусловленность сознания. К примеру, тебе внушают, что церковь нужно посещать каждую неделю, иначе ты не будешь «добропорядочным» человеком. Это может быть убеждением семьи или той культуры, в которой ты вырос, и оно передается от поколения к поколению. Еженедельное посещение церкви – это обычай, который стал привычкой, а затем традицией. Однако, перенимая ее, ты приучаешься считать, что если человек не посещает церковь, то он «плохой».

Но вот ты знакомишься с Сьюзен. Она не ходит в церковь. По каким причинам – ты не знаешь, но сразу делаешь вывод, что она плохая, именно, потому что не

посещает церковь. Возможно, соседи судачили об этом и относятся к ней с подозрением – ведь вы все убеждены, что каждый добропорядочный человек обязан посещать церковь.

Но давай подумаем, почему Сьюзен не ходит в церковь. Может быть, ее родители не согласны с традиционными религиозными обрядами, или ее вера не обязывает к посещению храма. Возможно, их обычаи, привычки и традиции отличаются от твоих.

Вот, что важно понять: ты воспринимаешь Сьюзен как «чужую», настраиваешься враждебно и сам создаешь конфликт между собой и ею.

**Подчеркивая различия между
собой и другим человеком,
я разделяю нас.**

Теперь давай посмотрим на ситуацию со Сьюзен с другой стороны. Ты узнал, что она не посещает церковь. Тебе становится интересно, почему. Тот факт, что она чем-то отличается от тебя, будит твое любопытство. Ты решаешь, что, встретив ее в следующий раз, обязательно спросишь, почему ты не видел ее в церкви и ходит ли она туда вообще. Ты это спросишь из любопытства, а не из желания осудить ее.

Представь себе, что Сьюзен ответит тебе на твои вопросы. Что ты чувствуешь теперь? Сравниваешь ли ты ваш образ жизни? Считаешь ли ты, что ты лучше нее? Помогает ли тебе то, что рассказала девочка, понять, как обусловлено твое сознание?

Помни, встречая кого-то, непохожего на себя:

**Этот человек дает мне
прекрасную возможность понять,
каким образом я могу создавать конфликт
с окружающими.**

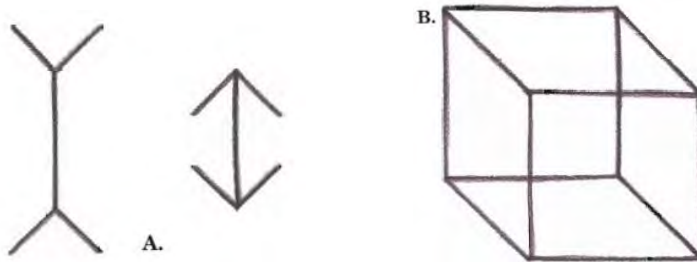
Задумайся над таким утверждением:

**Никто из нас не ангел и не дьявол,
никто из нас не ковбой и не индеец,
никто из нас не плох и не хорош.**

Глава 5

КАК УЗНАТЬ, ЧТО ЕСТЬ САМОМ ДЕЛЕ

- Трюки нашего сознания
- Влияние жестоких фильмов
- Герои и негодяи



А. Глядя на эти одинаковые в длину линии, вам представляется одна из них короче.

Б. Если вы долго смотрите на этот куб, то передняя и задняя части куба поменяются местами. Попробуйте!

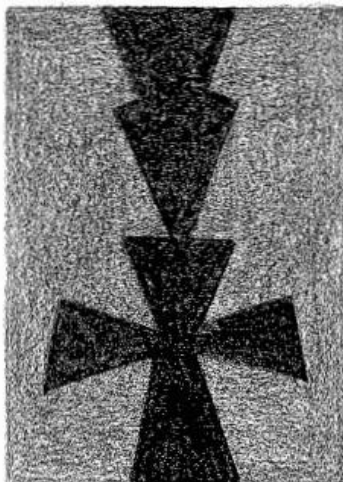


Помнишь мальчишку, который прыгал с третьего этажа? Он решил, что может летать, под действием психологической обусловленности. Он видел, как по телевизору показывают людей, с легкостью перелетающих с крыши на крышу, и на какое-то мгновение уверовал, что и сам так может.

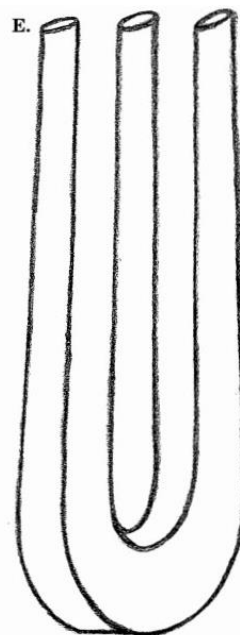
Трюки нашего сознания

В наши дни кино стало очень реалистичным. Глядя на экран, невозможно не поверить, что кто-то там действительно летает, а кого-то на самом деле убили. Операторы создают иллюзию для наших доверчивых глаз. Если ты смотрел фильм «Инопланетянин», то, должно быть, помнишь, какое там было существо из космоса, – оно выглядело абсолютно всамделишным! А как мальчишки на велосипедах летают прямо на луну! Потрясающее зрелище! Блестящая выдумка – так и хочется поверить, что все это правда, а ведь мы точно знаем, что этого не было и быть не может. Режиссеры и операторы – настоящие фокусники – их руки быстрее наших глаз. На следующих двух страницах я приведу тебе примеры зрительных иллюзий, чтобы ты убедился – не все, что видишь, существует на самом деле.

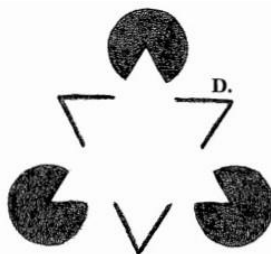
С.



Е.



Д.



С. Вы видите стрелку с крестом или сердитые лица?

Д. Вы видите на этой картинке два треугольника? Треугольников на самом деле нет! Ваш разум заполняет пробелы.

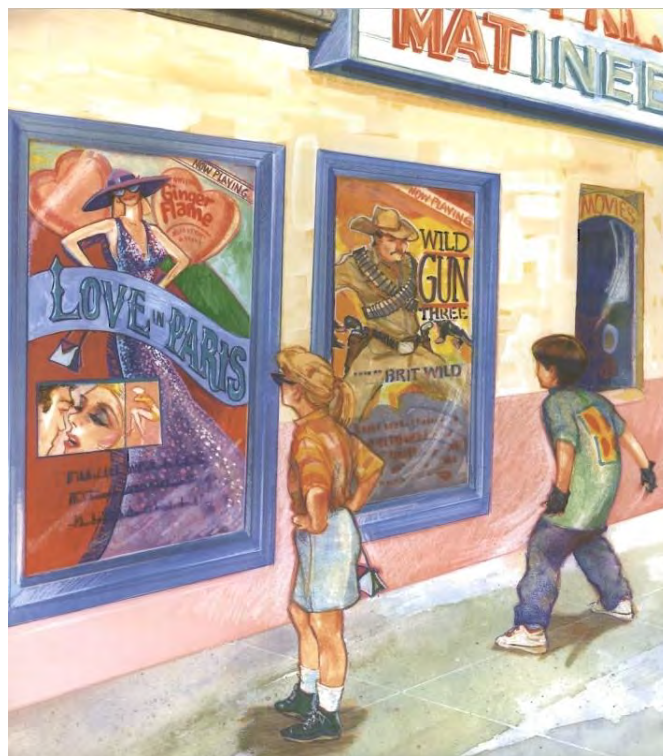
Е. Вы понимаете, почему этот рисунок назван «невозможным магнитом»

Влияние жестоких фильмов

Все понимают, что насилие, демонстрируемое на кино- и телеэкранах, ненастоящее. Люди не убивают и не погибают на самом деле, они лишь играют роли. Однако все это показывается столь искусно, что действие воспринимается как реальное. Те, кто делает это кино, считают, что вреда от него нет – ведь все это вымысел.

Я же с этим в корне не согласен. Я убежден, что жестокие фильмы приносят много вреда. В первую очередь, они навязывают нам мысль, что в нашем мире существуют лишь «хорошие парни» и «злодеи», и вопрос стоит категорически – «кто кого».

Теперь вспомним известные тебе биологические реакции на страх «бей» или «беги». Так вот, «злодеи» в фильмах вызывают у нас ощущение, что мы должны либо драться, либо спасаться бегством, а «хорошие парни», «герои» якобы являются нашими спасителями. Создается впечатление, что на свете есть только два типа людей – те, кто нам угрожают, и те, кто нас охраняют, мы же, следовательно, принуждены драться, убегать или быть спасенными. К сожалению, ни одно из этих впечатлений не помогает нам научиться заботиться о себе самостоятельно или разрешать конфликты.



Герои и негодяи

Герой или героиня вызывают восхищение своими достижениями или прекрасными качествами. Они должны демонстрировать отчаянную смелость и силу воли. Например, пожарники входят в охваченные огнем дома и спасают людей. Эти люди настоящие герои.

Порой мы узнаем о каком-нибудь человеке, проявившем храбрость, спасая чью-то жизнь или отстаивая свои убеждения. Мартин Лютер Кинг активно боролся за права негров в США, хотя знал, что это крайне рискованно. Человек, готовый пожертвовать собой за свои убеждения, тоже может быть настоящим героем.

Мальчишкой я читал множество комиксов и моими кумирами были разные супергерои: Супермен, Бэтмен, Капитан Марвел. Я читал книжки про войну и пересмотрел кучу фильмов «про ковбоев и индейцев».

С годами герои менялись. И теперь полно всяких фильмов про «героев» и «злодеев».

Однако некоторые так называемые герои иной раз действуют почище злодеев. А ведь это взрослые люди, которыми мы восхищаемся. Вот мы и думаем: раз взрослые так поступают, значит, это правильно, значит, это достойно подражания. Таким образом нас приучают воспринимать жестокость как нечто положительное. Ведь наши кумиры действуют теми же методами, что и злодеи – пускают в ход кулаки, ножи, пистолеты. Они отвечают огнем на огонь, жестокостью на жестокость. А мы, зрители, приучаемся не только спокойно принимать жестокость, но и восхищаться ею. Мы начинаем думать, что настоящий герой – это не миролюбивый, а жестокий человек.

Вот так жестокие фильмы порождают жестокость в нас. Тот же самый мальчик, который прыгнул из окна, подобно супермену, посмотрев фильмы со стрельбой и убийствами, вполне мог бы выстрелить в человека, попадись ему в руки оружие. Разве нам не известно множество таких примеров?

Чем больше насилия мы видим, тем спокойнее воспринимаем его как неотъемлемую часть нашей жизни. Это-то и есть настоящее обусловливание – многократное повторение одного и того же, внушение. Что же нам внушают? – Чтобы достичь мира, мы должны драться! (Ведь герой постоянно сражается за нас). Не более ли разумно сказать: чтобы достичь мира, надо его творить.

Упражнения.

А. Назови нескольких человек, которых считаешь героями.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Б. Почему они являются для тебя героями?

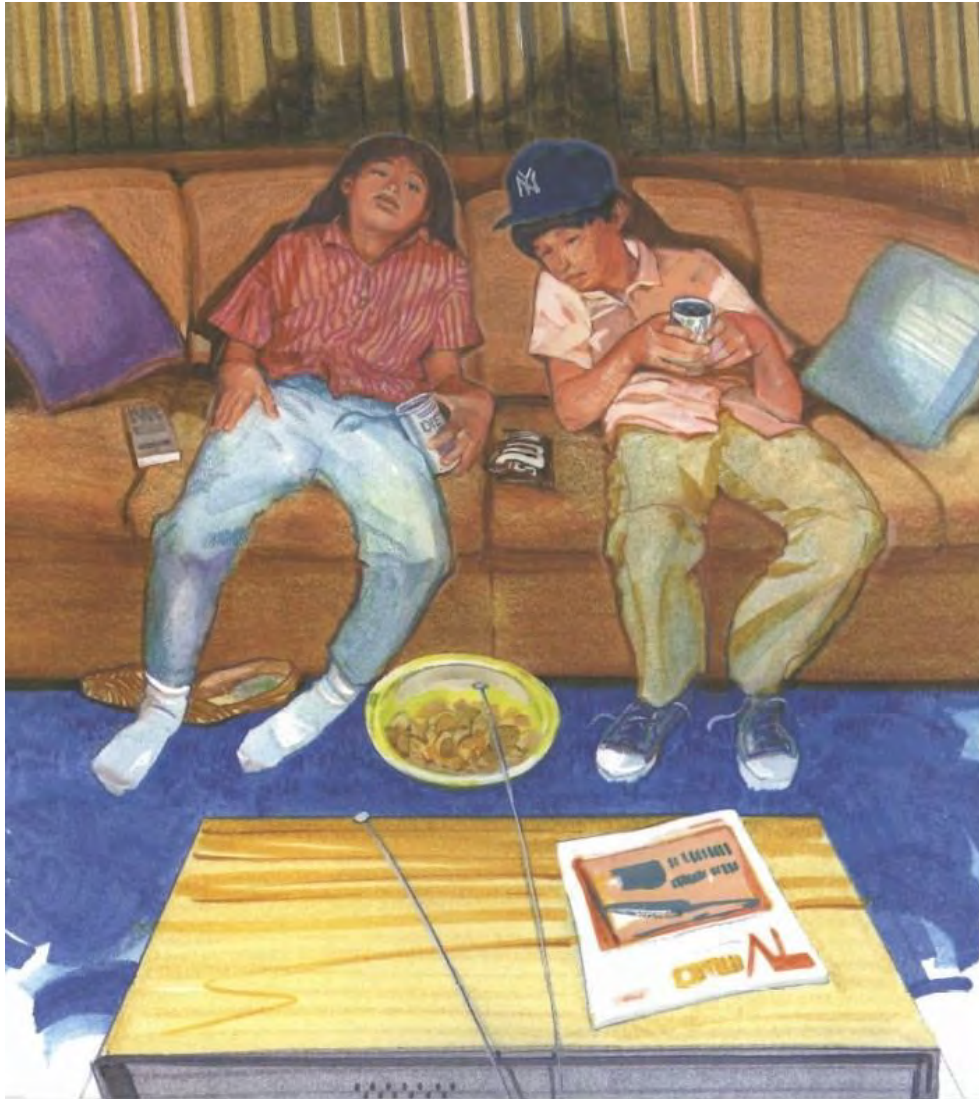
В. Ты считаешь, жестоким или миролюбивым должен быть герой?

Г. Хотелось ли тебе самому стать героем?

Д. Каким героем тебе хотелось бы быть?

Е. Как бы повлияло на тебя то, что ты стал «героем»?

Ж. Может ли твоё стремление поступать, как «герой», привести тебя к конфликту с самим собой, то есть, к конфликту между тем, каков ты есть на самом деле и каким тебе бы хотелось стать?



Глава 6

ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ОБУСЛОВЛЕННОСТИ

- Образы, обуславливающие нас
- Я прекращаю войну навсегда

Итак, теперь тебе известно, что твоя обусловленность создается и семьей, и друзьями, и другими людьми, с которыми тебе приходится общаться. Обусловленность порождается также традициями, обычаями, ценностями и убеждениями. На тебя оказывает влияние, обуславливает твое сознание и поведение, то, что ты видишь в кино, в театре, на экране телевизора.

И кроме того, надеюсь, ты понял, что твоя обусловленность не может быть «правильной» или «неправильной». Однако тебе должно быть ясно, что именно обусловленность является причиной конфликтов.

Здесь у тебя может возникнуть вполне правомерный вопрос: если нет «правильных» или «неправильных» решений, то каким же образом разрешить конфликт? Вот что я тебе предлагаю:

1. Проанализируй каждый свой конфликт внимательно.
2. Посмотри, в чем заключается причина конфликта.
3. Задумайся, почему люди разделены тем, что их отличает друг от друга.

Разумеется, на это уйдет немало сил и времени, но зато ты разберешься в сути дела, а не будешь навешивать на людей ярлыки «прав» — «неправ», «плохой» — «хороший». Этот путь приведет тебя к истине, причем мирным образом.

Упражнения:

Ниже приведены несколько примеров обусловленных реакций...

А. Я изводил одного парня в школе. Сам не знаю, почему. Изводил и все.

Б. Стоит только маме попросить меня прибраться в доме, я ворчу и злюсь.

В. Когда учитель вызывает меня к доске, я весь сжимаюсь от волнения и слова не могу вымолвить.

Даже не могу понять, знаю я ответ на самом деле или нет.

Г. У нас парень в классе вечно всем хамит. Я ему тем же отвечаю.

Вспомни, пожалуйста, какую-нибудь свою обусловленную реакцию вроде тех, что я привел в пример.

1) Моя обусловленная реакция заключалась в том, что я

2) Эта реакция была вызвана тем, что

3) Настоящей причиной моей обусловленной реакции были:

4) Из того, что говорил(и) и делал(и) другой человек (другие люди), мою обусловленную реакцию могло вызвать:

5) Из того, что сказал я, обусловленную реакцию у другого человека могло вызвать:

Упражнения:

Перечислите, какие ваши убеждения отличают Вас от других людей.

Он (она), они верят, что

А. _____

Б. _____

В. _____

А я верю, что

А. _____

Б. _____

В. _____

Вернемся к случаю, когда отец не пускает тебя на вечер и между вами возникает конфликт. Себя ты считаешь «хорошим», а отца «плохим». Отец же, напротив, может считать «плохим» тебя, а «хорошим» себя. Когда мы принимаем в расчет только то, в чем убеждены сами, и считаем себя «хорошими», тогда все, кто с нами не согласен – оказываются «плохими». А как только возникает ситуация, в которой мы считаем себя «хорошими», а других «плохими», мы неминуемо порождаем конфликт.

Вспомни, пожалуйста, кого и когда ты зачислил в «плохие» в последний раз? Может быть, это касалось твоих приятелей или родителей, сестры или брата, или школьного учителя. Приведи пример двух ситуаций, в которых «хорошие» выступали против «плохих».

1. _____

2. _____

Каждый человек воспринимает жизнь со своей точки зрения. Но, в таком случае, не может быть ни правых, ни виноватых. Случалось ли тебе смотреть через стеклянную призму? С одного угла посмотришь – все кажется голубым, с другого – красным, а с третьего – желтым. Вот так же люди видят «правду». Все зависит от того, с какой позиции посмотреть. Мы воспитываемся в разных семьях, живем в разных странах, разговариваем на разных языках, поэтому у нас различные взгляды на жизнь.

Разумеется, есть некая высшая правда, общая для большинства людей, она выше наших различий. Какими бы разными ни были наши взгляды и убеждения, есть нечто, в чем мы едины – каждый человек жаждет мира и любви. И не странно ли, что при этом мы спокойно принимаем мысль о том, что за мир непременно надо сражаться?



Образы, обуславливающие нас

Согласно статистике², средний ребенок смотрит телевизор от 30 до 50 часов в неделю. Это означает, что он за год видит от 30 000 до 40 000 тысяч коммерческих передач. Интересно, ты тоже постоянно сидишь перед экраном? Если да, то к 18 годам ты, пожалуй, проведешь перед телевизором около 25 000 часов. Уйма времени. Телевизор, несомненно, оказывает на нас колоссальное влияние.

Разумеется, есть немало интересных творческих, информационных и даже развлекательных программ.

² Статистические данные по США

Поэтому важно смотреть телевизор избирательно и разумно, а кроме того, очень важно осознавать силу влияния экрана.

Согласно той же статистике, за 25 000 часов, что ты проведешь у телевизора к 18 годам, ты станешь свидетелем не менее 25 000 убийств. Помнишь, мы говорили с тобой, что повторяющееся поведение оказывает на человека обуславливающее действие. Тот, кто за свою недолгую жизнь видел 25 000 убийств, скорее всего, убежден, что

1. Все люди делятся на героев и негодяев.
2. Убийство – это будничное дело и с этим надо примириться.
3. Если хочешь выжить, то либо бей, либо беги.

Разделяешь ли ты эти убеждения? Если хотя бы частично, то пора серьезно задуматься о состоянии твоего сознания

Я прекращаю войну навсегда

Рассказ

Мы уже отмечали, что порой последствия обусловленности вполне безобидны и даже полезны. Но отдаем ли мы себе отчет, до какой степени они могут быть разрушительными? Множество войн и личных человеческих трагедий берут свои истоки именно в ней. Вспомним хотя бы

одно из наиболее трагических событий истории – борьбу американских индейцев и европейских поселенцев.

Когда впервые европейцы высадились на американском континенте, здесь жило около миллиона индейцев. У местного населения была высоко развитая культура, и они жили в согласии со своей землей и природой. Однако европейцы считали индейцев дикарями. К 1900 году в результате многих новых завезенных европейцами заболеваний, употребления алкоголя, который также прибыл с белыми людьми, и трех столетий не прекращавшихся войн, число индейцев сократилось до 23 700. Погибло практически 750 тысяч человек.

Ранняя история Соединенных Штатов насчитывает целую серию сражений между индейцами и поселенцами, начиная с резни 1622 года и французско-индейской войны, затем было Понтиакское восстание, битва при Типпекано, война Сиу, война Нес Перс и заключительная кровавая битва у Ручья Раненого Колена.

Некоторые считают, что белые проявили себя настоящими героями в борьбе с индейцами. На мой же взгляд, европейцы «покорили Запад» вовсе не героизмом, они убивали и грабили, силой сгоняли людей с родной земли. Ребенком играя в «ковбоев и индейцев», я всегда хотел быть «ковбоем». Тогда я считал, что ковбои всегда «хорошие». Став взрослым, я воспринимаю это по-другому. Вот если бы

белые и индейцы сумели договориться, как сообща жить на земле, это было бы настоящим героизмом.

Одержав кровавую победу над индейцами и согнав их в резервации, белые были убеждены, что это правильно. А понравится ли тебе, если тысячи людей высадутся сейчас на территории Соединенных Штатов и захотят отнять землю у нас, а всех, кто живет здесь, включая и тебя со всей твоей семьей, отправят жить в резервации?

Прочти, что сказал известный вождь племени Нес Перс Джозеф по поводу сражения, которое ему было навязано армией США, когда он пытался спасти своих людей, проводя их через Монтану и Айдахо в Канаду.

«Я устал от сражений. Наши вожди убиты... старики убиты... Наступили холода, и у нас нет одеял. Маленькие дети погибают от холода. Часть моих людей скрылась в горах, но у них нет одеял, нет пищи, и никто не знает, где они, может быть, тоже погибли от холода. Я должен отыскать своих детей. Сколько их осталось? А, может быть, я отыщу их лишь среди – мертвых. Слушайте меня, мои вожди, я устал, сердце мое полно тоски и печали. С этого часа я прекращаю войну навсегда».

III. КАК ВОЗДЕЙСТВУЕТ НА НАС НАШЕ ОБУСЛОВЛЕННОЕ СОЗНАНИЕ?

Глава 7 ВОЙНА СТАНОВИТСЯ ТРАДИЦИЕЙ

- Наш мозг подобен компьютеру



История человечества наполнена войнами. Веками мы насилием отвечали на насилие. Со времени возникновения первых североамериканских поселений в начале XVII века Америка пережила сотни сражений. Такая форма разрешения конфликтов передавалась от поколения к поколению. Война стала традицией.

С возрастом я стал понимать, что «хорошие» и «плохие» не были хорошими и плохими на самом деле. В случае с Америкой речь идет о двух различных культурах. Один народ уже жил на этой земле, другой хотел здесь поселиться. И то, что они не сумели мирно ужиться, крайне трагично. Хотя наверняка ведь существовали белые и индейцы, которые прекрасно ладили между собой, однако нам мало что известно об этом. Расхожая точка зрения, что индейцы были дикарями и землю у них следовало отобрать.

Такая жестокость не сугубо американское явление, и возникла она впервые не у европейцев, которые пилигримами явились на американскую землю. Насилие существовало на протяжении всего исторического развития человечества. Это «старый мозг», тот, что сохранился еще с пещерных времен, заставляет человека вот уже несколько тысячелетий подчиняться механизму «бей или беги».

Несмотря на все попытки сделаться более миролюбивыми, наш мир остается жестоким. Если задуматься над тем, что белые, «покоряя» Запад при помощи

автоматических винтовок «Винчестер», сотнями отправляли индейцев на тот свет, а индейцы, могли защищаться только луками и стрелами или в лучшем случае одностволками, то невольно возникает вопрос: «Да как же человек мог поступать так с другими людьми?» Но сравни это с тем, что показывают сегодня по телевизору и поймешь, что человек нисколько не изменился.

Упражнение:

Играли ли вы с друзьями в «ковбоев и индейцев»? Наверное, играли ради забавы. А теперь давай поиграем по-другому. Ты должен постараться почувствовать, что ощущает настоящий ковбой или индеец. Представь себе, что идет настоящая схватка не на жизнь, а на смерть.

1. Разделитесь на две группы – индейцев и ковбоев. Ковбои появляются на территории индейцев и объявляют, что эта земля принадлежит им. Индейцы утверждают, что территорией исконно владеет их племя.

А. Предводитель ковбоев говорит:

Б. Вождь индейцев отвечает:

В. Постарайтесь поддерживать диалог между ковбоем и индейцем несколько минут. Отстаивайте свои аргументы до полной победы одной из сторон.

2. Каково тебе было чувствовать себя ковбоем (или индейцем)?

А. Ты ощущал свое превосходство или униженное положение? Почему?

Б. Тебе понравилось исполнять роль ковбоя или индейца? Почему?

В. Что ты думал о «противнике», пока вы «сражались»?

3. Совершил ли ты что-нибудь по ходу игры, от чего чувствовал себя героем?

4. В чем различия между ковбоями и индейцами?

5. Как, по-твоему, могут быть разрешены противоречия между ними?

6. Что общего между ковбоями и индейцами?

Может быть, ты подметил, как отражалось на твоих словах то, кого ты изображал. Твои слова, в свою очередь, вызывали определенную реакцию у другой стороны – они влияли на его мысли и ответные поступки. Представь себе – любое наше действие сначала возникает в нашем мозгу, именно он является центром наибольшей активности и в особенности в ситуации конфликта. В следующей главе мы увидим, как работает мозг в конфликтных ситуациях.

Наш мозг подобен компьютеру

Человеческий мозг – это сложное и замечательное устройство. Он является источником наших мыслей, чувств и

действий. Мы с вами посмотрим, каким образом мозг может вызвать конфликт. Поняв это, ты сумеешь останавливать конфликт уже одним только тем, что осознаешь суть происходящего.



В мозгу хранится множество всякой информации, и он способен вызвать в памяти любую, нужную в данный момент. Ты помнишь, как добираться домой из школы. Ты узнаешь своих близких, свой дом, родительскую машину, вашу собаку, кошку, свою одежду. Если ты собрался писать

письмо, мозг подсказывает тебе, как надо взять в руки ручку и как пользоваться ею при письме. И все это происходит благодаря твоей памяти. Можно себе представить, что вся, информация, попадающая в мозг, записывается там, как на киноплёнку. И твое представление об окружающем мире, состоящее из кусочков записанной в мозгу информации, проецируется на внешний мир, как изображение с плёнки на экран. Когда тебе нужна какая-нибудь информация, мозг, действуя подобно компьютеру, вызывает ее из запасников памяти.

Глава 8

ВСЕГДА ЕСТЬ МЕСТО ДЛЯ ОШИБКИ

- Обусловленность Эланы
- Обусловленность Теда
- Застенчивость: как мы воспринимаем себя
- Предубеждение
- Создание стереотипов
- Подавление
- Примеры подавления чувств
- Проецирование и поиск
«козла отпущения»
- Путаница в голове

Даже самый совершенный компьютер может допустить ошибку. Обычно это происходит от того, что в него вводят неверную информацию. Если ты когда-нибудь имел дело с компьютером, то знаешь, что иногда в него случайно вводится неправильное слово или неверные данные, и это ведет к совершенно неожиданным результатам. То же происходит и с нашим мозгом. Помнишь парнишку, который решил, что умеет летать.

Это произошло потому, что информация о летающих людях, поступившая в его мозг, не соответствовала действительности. Глядя на экран, он принял вымысел за реальность. Ложная информация попадает в наш мозг разными путями. И мы далеко не сразу осознаем ее несоответствие действительности, а порой мы так свыкаемся с нею, что, даже узнав правду, с большим трудом вносим нужные поправки. Вот примеры того, как неверная информация влияет на нашу жизнь.

Обусловленность Эланы

Когда Элана покупала себе новую вещь, ее сестра, всегда хорошо к ней относившаяся, вдруг начинала кричать, что Элана эгоистка, что покупает все только себе и не думает о сестре. Поскольку такие сцены повторялись многократно, Элана привыкла, что о себе надо думать в последнюю

очередь. Она также была убеждена, что люди только внешне кажутся добрыми, а на самом деле так и норовят ее обидеть.

Элана выросла и стала дизайнером. Хозяин фирмы был доволен ее работой и относился к ней очень хорошо. Но Элане казалось, что хозяин может ни с того, ни с сего накричать на нее, чем-то обидеть. Она была не способна идти навстречу доброму человеческому отношению.

Вопросы:

1. Видишь ли ты связь между отношениями Эланы с сестрой и ее отношениями с хозяином фирмы?

2. Как ее детский или юношеский опыт отразился на теперешних взаимоотношениях с Людьми?

3. Каким образом Элана была приучена думать, что внешне добрые люди могут на поверку оказаться злыми и агрессивными?

4. Понимаешь ли ты, как обусловленность Эланы вести себя настороженно по отношению к тем, кто к ней по-настоящему расположен, может вызвать серьезные проблемы в ее жизни?

Обусловленность Теда

Тед считал, что надо быть агрессивным по отношению к людям, иначе они сами будут нападать. Отец частенько ругал его, однако Тед обнаружил, что если он огрызался в ответ, то отец старался с ним не связываться.

Тед вырос и стал заниматься политикой, был известен своей жестокостью, и считал, что с другими странами США должны разговаривать с позиции силы. Если «мы» не будем управлять «ими», был убежден Тед, «они» станут управлять «нами».

Вопросы:

1. К чему был приучен Тед, когда был маленьким?

2. Как эта обусловленность отразилась на его дальнейшей жизни?

3. Понятно ли тебе, как личная обусловленность Теда может привести к серьезным внешним конфликтам?

Если нас приучили считать, что русские агрессивны, белые имеют превосходство над черными, а индейцы – тупы, потребуется немало времени и усилий, чтобы исправить эту ложную информацию, поскольку в нашем мозгу прочно укоренились навязанные нам образы. Лишь при большом желании и при внимательном, вдумчивом отношении к жизни, можно изменить сложившиеся представления о мире. Самое главное – дать себе искренний отчет в том, что ты в действительности думаешь о других и о самом себе.

Наш мозг способен спровоцировать конфликт абсолютно непреднамеренно. Это может случиться от того, что информация, получаемая нашим «компьютером», неполная или мы сами осуществляем неправильный отбор информации. Что же происходит в результате, и к чему это приводит?



Застенчивость: как мы воспринимаем себя

Тебе может быть хорошо знакомо это чувство, если, к примеру, ты оказался в незнакомой компании на вечеринке и чувствовал, что одет не так, как остальные собравшиеся.

Быть застенчивым – значит, болезненно относиться к тому, что, по твоему мнению, о тебе думают окружающие. О тебе могут говорить, что ты очень скромный или очень шумный, кто-то из ребят может обзывать тебя «толстяком» или «худышкой», учителя – ругать за лень или излишнее любопытство, родители – считать, что ты «непоседа» или «болтун». Все эти мнения создают в твоём мозгу твой собственный образ. Каждое из них имеет положительную или отрицательную окраску.

Задай себе такие вопросы:

1. Стеснительный ли я? Почему?

2. Что происходит из-за того, что я стесняюсь?

3. Испытываю ли я внутренний конфликт из-за своей застенчивости?

4. Если да, что это за конфликт?

Если твоя застенчивость является причиной конфликтов, уверяю тебя, ты не одинок, многие застенчивые люди живут в состоянии конфликта с самими собой и окружающими.

Пример:

Эрик стесняется своего маленького роста и хочет казаться «крутым» парнем. Дебби стесняется того, что она высокая и худая, поэтому ходит «задрав нос» — делает вид, что ей на всех наплевать. Стоит Эрику и Дебби где-нибудь встретиться, как они перестают быть самими собой — начинают обзывать друг друга и не хотят подумать о том, что каждый из них представляет из себя на самом деле.

Застенчивые люди начинают конфликтовать из-за того, что каждый из них находится в разладе с самим собой. Понятно ли тебе, как это происходит?

Бывал ли ты когда-нибудь за границей? Если да, то не приходилось ли тебе испытывать некоторую неловкость, будто ты там не к месту? В чем здесь причина? Учитывая все, о чем мы с тобой говорили, задумайся, каким образом ты был обусловлен, чтобы так себя чувствовать. Сумеешь ли ты

определить, как было обусловлено твое сознание в отношении людей, населяющих ту страну?

Если бы тебе представилась возможность попасть снова в эту или какую-нибудь другую страну, какие действия (назови хотя бы два) ты бы предпринял, чтобы изменить свое отношение.

1. _____

2. _____

Считаешь ли ты, что эти действия уменьшат вероятность твоего внутреннего конфликта? Почему?

Как мы воспринимаем окружающих? От того, как мы воспринимаем людей, тоже могут возникать серьезные конфликты.

Предубеждение

Наш мозг приходит к неверным выводам на основании ограниченной информации. Так, например, если первое дерево, которое ты видел в жизни, это сосна, то вполне возможно, что, не получив никакой другой информации, ты будешь считать, что все деревья на земле – это сосны. Слово

«сосна» для тебя будет означать «дерево». Это вполне безобидный пример предубеждения. Когда ты узнаешь другие породы деревьев, – твой мозг перестроится соответственным образом.

Но если у вас дома принято считать, что все русские агрессоры, тебя приучили так думать, и ты принимаешь это на веру, значит, ты предубежден против целого народа. Такая предубежденность может принести немало вреда.

Каждый раз, когда мы сталкиваемся с чем-то новым и используем имеющуюся в нашем сознании информацию для того, чтобы дать этому новому какое-то определение, навесить ярлык, мы порождаем предубеждение. Таков механизм работы мозга – выводить новую информацию на базе уже имеющейся. Но у мозга может не оказаться нужного обозначения для какого-то нового явления, в таком случае он выбирает ярлык, обозначающий нечто похожее.

Как к этому относиться? В первую очередь – осознать, что это происходит, и, если мозг выбрал не совсем подходящий ярлык, следует разобраться в этом и исправить ошибку. В самом крайнем случае полезно проявить сомнение.

Бывало ли с тобой, к примеру, что ты видишь человека впервые, а он тебе неприятен? Возможно, он напомнил тебе кого-то, с кем ты не ладишь. Память способна вызывать у нас подобные реакции. Когда такое происходит, полезно

«поймать» свое сознание на этом и исправить ошибку. Осознавая, что с тобой происходит, ты как бы говоришь себе: «Нет никакой причины относиться с предубеждением к совершенно незнакомому человеку».

Создание стереотипов

Порождая предубеждение в отношении какого-то человека, мозг фактически «создает стереотип», то есть рассматривает его как представителя определенной категории, группы, типа. Это ошибочный способ мышления потому, что, исходя из него, люди заявляют: «Да он такой же, как все подростки!», – совершенно не задумываясь об особенностях конкретного молодого человека.

Примеры стереотипного мышления:

1. Эрик совершил преступление. Эрик – рыжий. Все рыжие – преступники.
2. Джон туго соображает. Джон черный. Все черные – тупицы.
3. Сьюзен все время ревет. Почему это все женщины такие нервные?
4. Артуро и Ганс очень сдержаны. Мужчины крайне бесчувственны.

Все выводы, которые сделаны из приведенных посылок, являются предубеждениями, примерами стереотипного мышления. Предубеждения разделяют людей.

Если ты поймаешь себя на мысли, что предубежден против кого-то, значит, ты начал осознавать это. Ты начинаешь понимать, каким образом ты был обусловлен.

Это важный шаг вперед. Значит наше обучение успешно продолжается. Если человек понимает, что предубежден, он может избавиться от этого.

Подавление

Нам очень часто хочется забыть свои отрицательные эмоции, мысли, отрешиться от них. Поэтому мы «подавляем» их. Подавлять – значит, делать вид, что этого не существует. На самом же деле подавленные мысли и чувства никуда не исчезают, они уходят глубоко в подсознание и бурлят там всюду.

Когда в 1989 году восточные немцы получили, наконец, возможность ездить в Западную Германию и другие страны, подавленные чувства и обиды народа стали известны всему миру – об этом тогда говорилось по радио и телевидению. Тяжелые чувства заставляли их жить в состоянии серьезного конфликта и боли на протяжении многих лет. Свобода слова и передвижения значительно ослабила этот конфликт.

Примеры подавления чувств

Лэс всегда сердился на сына, когда тот просил его покататься с ним на лодке. Мальчик долгие годы не знал, что у отца на озере утонул брат. Лэс тогда позвал брата кататься, произошло несчастье, и с тех пор Лэс всеми силами подавлял свои чувства и не хотел говорить об этой трагедии.

Спустя много лет Лэс, наконец, согласился поехать с сыном на озеро, где погиб брат. После он плакал, давая, наконец, волю своим чувствам.

Чувства и мысли, ушедшие в подсознание, оказывают свое действие через много лет. Лэс переживал события многолетней давности, но его чувства влияли на отношения с сыном уже в настоящем.

Подавление чувств часто происходит от самоосуждения или отрицательного отношения к другим людям. Иногда те, кому мы доверяем, заставляют нас стыдиться каких-то наших поступков или мыслей. Вот мы и прячем свои мысли и чувства подальше, чтобы не осознавать их. Однако, таким образом, мы только ухудшаем свое положение. Давайте посмотрим, каким образом мы можем себе помочь.

Если ты никогда не подавал вида тому, кому доверяешь, что обижен на него за что-то, имеет смысл рассказать ему об этом. Подавленные чувства порождают у тебя внутренний конфликт. Высказав свою обиду, ты

облегчишь свое состояние. Другой путь — понять, как и почему мозг подавляет твои мысли и чувства и каким образом.

Проецирование и поиск «козла отпущения»

Бывало ли, что тебя ругали за то, чего ты не совершал? Случалось ли тебе сваливать вину на другого? Такое поведение называется проекцией или поиском «козла отпущения» и может вызвать конфликт, по крайней мере, по двум причинам: во-первых, оно обижает невиноватого человека и, во-вторых, это заведомая ложь.

Примеры проекции:

Каждые четыре года мы наблюдаем по телевизору предвыборную борьбу между Республиканской и Демократической партиями. От каждой из них выдвигается представитель, а затем телевидение прямо-таки захлестывает рекламная кампания, агитирующая то за одного, то за другого. По мере того, как приближается день выборов, оскорбления и обвинения в адрес соперника множатся и усиливаются. Каждая партия стремится выставить противника в крайне непривлекательном виде.

На самом деле, обе стороны представлены людьми со свойственными им достоинствами и недостатками. Никакое проецирование не изменит того, что есть на самом деле.

Если когда-нибудь ты обвинял кого-то, в глубине души сознавая и свою вину, ты поступал несправедливо. В конце концов, в этой ситуации проигрывает и обвиняемый тобой человек, и ты сам – вы оба испытываете обиду. Проецирование – приобретаемая форма поведения, еще один результат обусловленности.

Проецирование способствует созданию образа врага; подавляя свои отрицательные обидные чувства и мысли о самих себе, мы часто проецируем их на других людей. Отводя их от себя, мы как бы получаем возможность осудить их – ведь они не имеют отношения к нам и их можно считать плохими, не испытывая угрызений совести.

«Ты заставил меня почувствовать себя плохим, это – неприятно. Ты хочешь обидеть меня, поэтому ты – мой враг». Проецирование может происходить и на уровне личных отношений, и на уровне отношений целых народов.

Поиск «козла отпущения».

Пример:

Девин разлила молоко и, испугавшись, что ее накажут, сказала, что это сделал ее младший братишка Дейв, считая,

что его за это наказывать не станут. Солгав и свалив вину на другого, Девин как бы сняла с себя ответственность за проступок. Тем не менее, факт остается фактом – Девин пролила молоко, и ответственность за это лежит на ней.

От того, что девочка, пролила молоко, она не делается плохой – ведь это была случайность. Ответ за провинность мог означать, что ей бы пришлось вымыть пол или пойти в магазин за молоком, но какими бы ни были последствия, Девин бы только выиграла, если бы повела себя честно.

Когда человек проливает молоко и сваливает вину на другого, возможно, ничего страшного не происходит, но, когда одна страна обвиняет другую в преступлениях, которых та не совершала, это может иметь крайне тяжелые последствия. Чаще всего это приводит к войне.

Если ты в ответ на обиду обвиняешь в глупости или эгоизме своего приятеля, это приводит к ссоре лишь между вами, но если одно государство начинает в подобном тоне разговаривать с другим, то здесь разражается колоссальный конфликт и обида перерастает в войну.

Когда люди проецируют свои страхи и проблемы, являющиеся результатом их групповой обусловленности, на другую группу людей, возникает конфликт, способный перерасти в войну.

Путаница в голове

Создавая предубеждения, подавляя свои чувства, проецируя их на других людей, сваливая на них вину, мы порождаем в своем мозгу мысли, не соответствующие действительности. Одна неправда накладывается на другую, и вот мы уже настолько далеки от реальности, что добраться до сути дела становится невозможным. В голове получается невероятная путаница.

Вот ее механизм:

Он большой.

Он страшный.

Я его боюсь.

Он наверняка хочет меня обидеть.

Он мой враг.

Я должен защищаться.

Если он – враг, то я должен быть героем.

Герой – всегда прав, защищаясь от врага.

Враг – плохой.

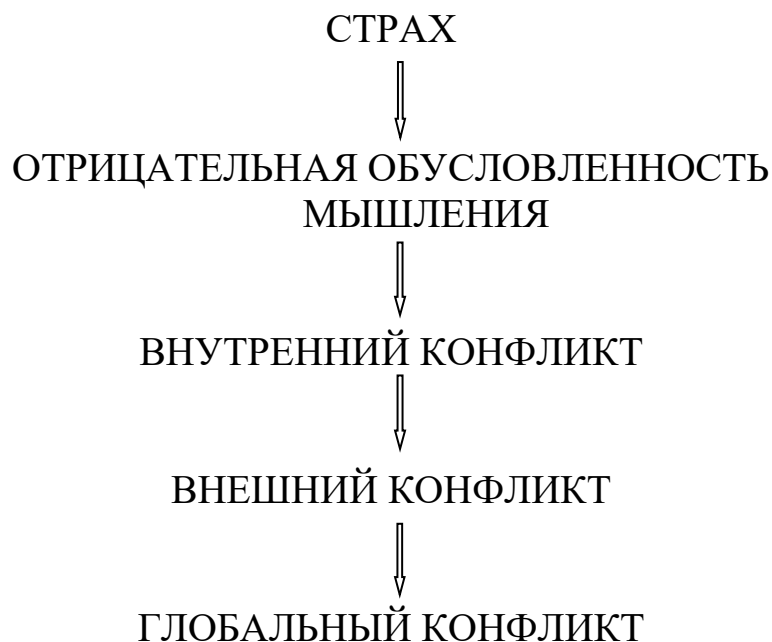
Герой – хороший.

Герои всегда правы, они хорошие и должны защищаться от врагов, которые всегда плохие.

Понятно ли тебе, как обусловленность сознания порождает внутренний конфликт? Чем больше мы даем ему развиваться, тем больше вероятности переноса его на других

людей. А если много людей начинают переносить свои конфликты на других, разве не оказываемся мы перед опасностью глобальных конфликтов, разрушительных и бескомпромиссных войн!

ОТ СТРАХА К ВОЙНЕ





Глава 9

ЗНАЕТ ЛИ ВАШ МОЗГ КТО ВЫ?

- Что такое самовосприятие?
- Обусловленное представление о себе может привести к конфликту
- Что влияет на наше мышление

Теперь вы знаете, что обусловленность влияет на то, как вы думаете и действуете. Знаете ли вы, что оно также влияет на то, как вы выглядите? Если бы вы задали себе вопрос: «Кто я?», что бы вы ответили? Здесь нет правильного или неправильного ответа. У каждого из нас есть представление о себе, основанное на том, кем мы себя считаем. Я уверен, что в вашей школе есть дети, у которых очень явное представление о себе. Каково ваше самовосприятие? Что это такое? Как вы видите себя? Очень важно задать себе эти вопросы, потому что самовосприятие определяет не только то, как вы видите себя, но и то, как вы воспринимаете других.

Что такое самовосприятие?

Самовосприятие – это представление о себе. Иногда ваше представление о себе положительное, а иногда – негативное. То, как вы воспринимаете себя, может меняться изо дня в день, иногда от часа к часу. Бывают моменты, когда вы смотрите на себя и вам не нравится то, что вы видите. В том, как вы себя видите, большую роль играет воспитание.

Я уверен, что бывают моменты, когда вы хотели бы быть кем-то другим, возможно, рок-звездой, кинозвездой, великим спортсменом, великим человеком, гуманистом или любым человеком, которым вы восхищаетесь. Вы можете

одеваться, чтобы создать определенное представление о себе. Существует множество различных способов подчеркнуть свой образ. Кроме того, у каждого есть несколько образов в зависимости от обстановки и ситуации, в которых мы себя представляем.



Знаете ли вы людей, которые придерживаются какого-нибудь узнаваемого образа или выражают себя несколькими статусами?

Калифорниец (серфер);
Преппи (лидер/староста класса);
Рок-звезда (панк-рокер);
Спортивный фанат (болельщик);
Форвард (футболист);
Киногерой (супермен);
Отличник в учёбе (ботаник).

Можете ли вы назвать другие «образы»? Люди одеваются, чтобы соответствовать этим образам, потому что они считают, что это делает их узнаваемыми и привлекательными, подчёркивает кто они есть, или дает им чувство принадлежности к группе или «страту». Молодые люди, как вы, часто экспериментируют с этими образами, меняя один на другой в процессе изучения и презентации самого себя.

Иногда эти поиски продолжаются, когда студенты заканчивают школу и отправляются на рынок труда, вступая в большую жизнь. Они одеваются определенным образом, чтобы получить желаемую должность или стать частью определенной группы. Становясь старше, они иногда меняют свой «типаж», потому что он больше не соответствует тому, кем они себя ощущают или хотят быть. Есть много

корпоративных руководителей «преппи», которые раньше одевались как «хиппи». Сегодня преппи (от англ. *Preparatory* – подготовительный) – это стиль в одежде, произошедший от формы учащихся «college preparatory schools» – престижных частных школ, готовящих к поступлению в элитные высшие учебные заведения. Стиль преппи характеризуется смесью делового стиля и smart casual и подразумевает опрятность, элитность и удобство.

Обусловленное представление о себе может привести к конфликту

Проблема с самовосприятием заключается в том, что оно может привести к конфликту – не всегда, но тогда, когда люди считают, что их образ превосходит другие. В том случае также, когда люди верят, что их образ – единственно верный. Если вы панк-рокер и решили, что вам не нравятся преппи, то вы создаете конфликт между собой и другими людьми, даже если это несоответствие – плод вашего воображения. Оппозиция «хороший парень – плохой парень». Такое принудительное мышление разделяет людей.

Пример:

Представьте, что КРАСНЫЙ цвет смотрит на СИНИЙ и заключает, что он ему не нравится только потому, что

синий цвет не КРАСНЫЙ. Звучит ли это для вас также забавно, как и для меня?

А теперь представьте, что Люси, ПАНК-РОКЕР, смотрит на Мэнни, противоположного ей поведения, и решает, что она ей не нравится, потому что ПАНК-РОКЕРЫ самые крутые и все остальные лузеры. Представить это легко и забавно, не правда ли?

Вы можете сказать: «Ну и что, пусть Люси не нравится Мэнни? Трудно нравиться всем!». Важно видеть, что Люси реагирует на Мэнни в силу негативной обусловленности, а не реагирует на то, кем на самом деле является Мэнни. Такой тип обусловленного мышления может привести к следующему. Представьте себе, что Соединенные Штаты Америки объявляют войну какой-либо стране несоответствующей образу жизни американцев, то есть только из-за того, что другая страна ведет иной образ жизни. Разгорается конфликт, начинается война. Как это не печально, но именно так происходит на современной мировой арене. Примеры перед глазами: Ирак, Сирия, Афганистан, Ливия.... Предрассудки формируют образ врага, который принуждает слепо гоняться за призраками, сталкивая одну страну против другой.

Нельзя не видеть, как опасно разделять народы и страны на «правильные» и «неправильные»? Давайте исследуем, что происходит в вашем мозгу, когда вы думаете

о людях в этой разделяющей нас системе координат, искажающей реальное положение вещей. Вспомните моменты, когда вам случалось реагировать на кого-то и из-за чего-то в силу навязчивых образов, типа — кто во что был одет, что говорил, как себя вёл или как выглядел.

Далее опишите ситуацию...

А. Ситуация была:

В. Назовите три причины, по которым вы негативно отреагировали:

- 1.
- 2.
- 3.

С. Была ли какая-либо из этих причин основана на страхе, который вы испытали?

Д. Каков был ваш страх? Если вы не можете вспомнить ни одного примера, посмотрите, подходит ли какой-либо из них к вашей ситуации:

1. Я боялся, что мой друг выглядит лучше, чем я.
2. Я боялся, что моя одежда недостаточно хороша.
3. Я боялся, потому что она была новенькой в городе и отличалась от других.
4. Я боялся, что мои друзья будут смеяться надо мной.
5. Я боялся, что потеряю своих друзей, если не буду смеяться вместе с ними.
6. Я боялся, потому что:

Как вы думаете, почему дети и подростки иногда смеются над тем, как другие дети одеваются, говорят, думают или ведут себя? Как вы полагаете, что заставляет ребенка думать, что его или ее манера вести себя лучшая, по сравнению с чей-то другой?

Что влияет на наше мышление

Если вы догадались, что подобное поведение происходит из-за «обусловленности», то вы угадали правильно. Кто был последним человеком, который укорял вас за то, как вы не так одеваетесь или разговариваете? Как вы реагировали на эти замечания? Разозлились ли вы? Ретировались? Проигнорировали придирку?

Поймите, что в каждом человеке есть и хорошее, и плохое. Идеальных не бывает. Разделение людей на своих и чужих, правильных и неправильных, чаще всего порождает вражду, насилие и конфликты.

Мысли «Я лучше, чем...» или «Она лучше, чем ...», или «Ты не прав, а я прав!» могут существовать только в нашем сознании, но эти мысли легко превращаются в деструктивные действия. Если вы думаете: «Он не прав, а я прав», вы создаете негативный образ напоминающего «злодея» и будете проецировать его на свои отношения в процессе

общения с этим человеком. Между вами будет нарастать конфликт, и вы обычно даже не осознаёте, что он исходит прежде всего от вас.

Конфликт также может возникнуть в процессе идентификации с героем, которым вы восхищаетесь. Допустим, вы представляете себя главным героем фильма, который смотрите. Реальность этой ситуации, однако, заключается в том, что персонаж – это всего лишь изображение на экране, и на самом деле его не существует.

Это все равно что хвататься за воздух! Возможно, вы видите кого-то в школе и отождествляете себя с ним. Вы думаете: «Если бы я мог быть как он, я был бы счастлив». Но насколько хорошо вы его знаете? Может быть, у него больше проблем, чем у вас. Не исключено, что человек, которым вы восторгаетесь втайне хотел бы быть похожим на вас!

Мы причиняем себе вред, пытаясь соответствовать какому-то навязчивому образу – не только потому, что это жизнь во лжи, но и потому, что это ограничивает нас и не дает нам быть теми, кто мы есть.

Попытка быть похожим на кого-то другого вызывает внутри нас конфликт: «Я не он, но я хочу быть как он». Это напряжённо, болезненно и, главное, контрпродуктивно.

Итак, конфликт вызывается:

1. Навязанным нам обусловленным мышлением образом «злодея»: смотреть на кого-то свысока, высмеивать

или чувствовать свое превосходство над кем-то; делать кого-то неправым и настаивать на своей правоте – или:

2. Созданием несбыточного образа «героя»: отождествление себя с кинозвездой или человеком, которым вы восхищаетесь, попытка соответствовать образу того, кого на самом деле в реальной жизни не существовало.

Нас обуславливают наши друзья, семья, политики, религия, культура и средства массовой информации. Наша обусловленность выражается в нашей одежде, языке, пище, образе мыслей, стиле поведения.

Вы когда-нибудь смотрели на свой собственный обобщённый «образ»? Давайте начнем!

На листе бумаги напишите свое имя. Прочитав каждый следующий заголовок (1-10), заполните короткий ответ, который характеризует вас. В качестве примера приведены ответы Юки.

Имя: (Юки Хамада)

1. Любимая одежда:

(Синие джинсы, свитера, черно-белый шелк).

2. Язык:

(Английский и японский)

3. Любимая еда:

(Вегетарианские гамбургеры, чипсы тако и ванильные молочные коктейли).

4. Лучшие друзья:

(Бобби, Филипп, Робин и Пег).

5. Семья:

(Мать, отец, два брата, несколько тетей, дядей, двоюродных братьев, бабушек и дедушек).

6. Образование:

(Гимназия, средняя и старшая школа; уроки игры на фортепиано, уроки испанского языка)

7. Религия:

(Я не верю ни в рай, ни в ад).

8. Культура:

(Мое японское наследие обеспечило моей семье множество обычаев и традиций)

9. Правительство:

(Я не уверен, что согласен с правительством. Иногда кажется, что политики не говорят нам правду. Однажды я хотел бы стать сенатором).

10. Средства массовой информации:

(Я смотрю спонсируемое государством телевидение и новостные передачи. Я слушаю рок по радио и в интернете).

Сравните свои ответы с ответами Юки? Отличаются ли они от ваших? Насколько? Думаете ли вы, что тот факт, что вы разные, мешает вам дружить? Интересно ли тебе было бы узнать Юки? Почему? Как вы думаете, хотят ли люди встречи с другой культурой?

1. Как влияет на вас позитивное представление о себе?

2. Как на вас влияет негативная самооценка?

3. Как самовосприятие ограничивает вас?

Я задаю вам эти вопросы потому, что считаю важным, чтобы вы лучше узнали себя. Мы часто не находим времени на то, чтобы познать, кто мы есть на самом деле. Когда вы познаете собственный образ, вам будет легче понять, откуда берутся многие ваши убеждения и взгляды, интересы и предпочтения, верные оценки и заблуждения.

Случалось ли вам слышать фразу: «Вы – то, что вы едите?».

Так вот, я полагаю, что в этом есть доля правды. Я утверждаю: «ВЫ ЕСТЬ ТО, ЧТО ВЫ ДУМАЕТЕ».

Глава 10

ВЫ ЕСТЬ ТО, ЧТО ВЫ ДУМАЕТЕ

- Разные взгляды приводят к разным убеждениям
- Ваше обусловленное мышление создает конфликт
- Убеждения и отношение



Разные взгляды приводят к разным убеждениям

Когда мы становимся старше, наше самовосприятие, как правило, расширяется далеко за пределами наших манер одеваться или причесываться. Наша идентичность перерастает в ценности и убеждения, которые со временем в нас глубоко укореняются. С течением времени они превращаются в привычки и обычаи. Наша внешность нередко отражает наши убеждения. Вот пример:

Даг носит одежду в стиле «preppy»; его волосы всегда аккуратно причесаны. Он не пьет, не курит и не принимает наркотики. Он – лучший спортсмен. Даг думает: «Я горжусь тем, что хожу в лучшую подготовительной школе. Я делаю то, что правильно и приемлемо. Я усердно учусь и рассчитываю поступить в лучший университет, чтобы стать высокооплачиваемым профессионалом. Я верю, что в моей стране политические взгляды на экономическое развитие – лучшие в мире. Я хожу в церковь и верю, что только мой Бог – единственный и всемогущий, и что моя религия – самая истинная религия».

Когда Даг вырастает, он работает в известной юридической фирме, делает то, чего от него ждут, и получает регулярные повышения по службе. Он и его жена состоят в местном загородном клубе, водят универсал Volvo и

проводят лето на Кейп-Коде. У них двое детей: мальчик по имени Ланс и девочка по имени Маффи. Даг планирует отправить своих детей в самые лучшие подготовительные школы и колледжи, чтобы они добились такого же успеха в жизни, как и он.

У Дорати, которая училась в той же подготовительной школе, что и Даг, другое мнение. Она носит военную одежду; ее волосы коротко подстрижены и выбриты по бокам. Она участвует в движении за мир и марширует против участия своей страны в военных действиях за границей. Дорати считает: «Подготовительная школа, в которую меня заставили пойти родители, была слишком консервативной. Я верю в то, что нужно бросать вызов авторитетам и ставить под сомнение политическую и экономическую политику своей страны. Я хочу работать во имя прав человека и животных, а не зарабатывать деньги лишь для своего личного удовольствия. Зарабатывание денег только создает конкуренцию и конфликт. Я не хожу в церковь, но верю в высшее существо, с которым я вступаю в контакт через медитацию».

Дорати работает в организации по освобождению женщин и активно участвует в движениях за равные права и выбор. Она живет на переоборудованном складе с группой активистов в Сан-Франциско. Она не замужем и не имеет

детей, предпочитая вместо этого посвятить свою жизнь бедным детям, живущим в ее городе.

Даг и Дорати встречаются на встрече выпускников через десять лет после окончания школы. Они вступают в жаркий спор о роли мужчины и женщины. Даг считает, что женщины должны быть домохозяйками и посвящать себя семье и воспитанию детей – это чрезвычайно ценный вклад в развитие общества. Дорати же полагает, что такая позиция привела к угнетению женщин, и что необходимо преодолеть этот ограничивающий стереотип, который мешает женщине реализовать свой творческий и профессиональный потенциал. У Дага и Дорати разные убеждения. Каждый из них уверен, что другой «не прав» и каждый придерживается своего собственного убеждения, считая его единственно правильным. У большинства людей есть веские причины для своих убеждений. Каждый раз, когда вы смотрите на человека и замечаете, что отличает вас от него, не стоит делать поспешных выводов. Вместо этого вы можете принять решение чему-то научиться, присматриваясь к этим различиям.

Ваше обусловленное мышление создает конфликт

Путь к ненасильственному миру – живая и откровенная беседа друг с другом, позволяющая обсудить противоречия и

конфликты, достичь понимания основных причин разногласий и не допустить совсем необязательных ссор. Возможно, это не самый легкий путь, но я считаю, что он наиболее полезен в долгосрочной перспективе.

Ключом к решению конфликта являются следующие установки:

1. Необходимо более глубокое осознание того, кто мы есть;
2. Важно понять, как действует наше обусловленное мышление;
3. Полезно рассмотреть причины наших конфликтов.

Понимание друг друга должно быть приоритетом номер один в школе и дома.

В следующий раз, когда вы посмотрите на того, кого вы считаете «другим», подумайте:

1. Что происходит, когда вы концентрируетесь на различиях?
2. Как вы воспринимаете сходства?

Убеждения и отношение

Давайте рассмотрим некоторые убеждения и взгляды, которых обычно придерживаются люди в мире сегодня. Вы уже знаете, что убеждение – это мнение, истинное или

предвзятое, которое мы вынуждены принимать и ему следовать. Вот несколько примеров различных убеждений:

1. Я считаю, что люди должны уважать и защищать свою страну, несмотря ни на что.

2. Я верю, что посещение церкви делает меня хорошим человеком.

3. Мое отношение к войне заключается в том, что она иногда необходима для поддержания мира.

4. Я считаю, что жизнь должна быть мирной, основанной на любви и согласии.

Стереотипы поведения, взгляды на мир и убеждения передаются из поколения в поколение. Вы перенимаете их в большинстве случаев от своих родителей, бабушек и дедушек или других людей, которые помогли вам состояться в жизни. Тот, кто вас воспитывал и обучал с детства, есть для вас непререкаемый авторитет. Когда мы молоды, мы очень впечатлительны и легко поддаемся внушению. Мы вырастаем с теми идеями, взглядами и убеждениями, которые сформированы нашим повседневным опытом.

День за днем привычки и манеры поведения, которым нас обучили, становятся частью нашей натуры или продуктом обусловленных жизнью обстоятельств и событий.

Некоторые укоренившиеся взгляды, могут измениться, в процессе осознания и понимания новых обстоятельств и информации. Полезно вслушиваться в мнения других людей,

сопоставлять их со своими взглядами и находить правильные решения возникших противоречий.

Пример:

Родители Теда считают, что дать отпор – единственный способ справиться с хулиганом. Тед тоже так считает.

Напротив, родители Гэри полагают, что нужно «подставить другую щеку», если хулиган ударил тебя, и что единственный способ достичь мира – это о нём договориться. Гэри согласен с этим.

Однажды вечером Тед ужинал в доме Гэри и выслушал точку зрения семьи Гэри. Ему все стало понятно, и теперь он согласен с Гэри.

Как мы уже заметили – опыт, взгляды и убеждения составляют основу того, о чём мы думаем. Наши мысли во многом состоят из информации, которую мы получаем от семьи, друзей, школы, общества, средств массовой информации (интернет, телевидение, кино, радио, книги, газеты и журналы). Для нас важно заводить друзей, смотреть на то, как они живут, и знать, во что они верят. Иногда мы обнаруживаем, что-то не самое лучшее для себя и для других. Нас это беспокоит. Мы хотим разобраться. Начинаем действовать. Но подчиняясь эмоциям и предосудительным мыслям наши действия могут привести к конфликту.

Некоторые убеждения и взгляды существуют уже давно, но это не значит, что они верны. Какие из перечисленных ниже убеждений вы считаете истинными? Прочитав каждое из них, подумайте о том, что вы чувствуете по этому поводу. Возможно, вы захотите обсудить и оспорить эти вопросы с родителями, друзьями или в классе.

1. «Сила – это твоё право». Если ты силен, значит, ты прав. Чем больше оружия у страны, тем она сильнее и лучше.

2. «Око за око». Если кто-то ударил вас, вы должны ударить в ответ. Если кто-то вас оскорбил, возникает желание ответить тем же. Если человек груб с вами, хочется нагрубить и ему.

3. «Моя страна всегда права». Многие люди считают это своей патриотической обязанностью, даже если они понимают, что их страна в чём-то виновна.

Такие устоявшиеся воззрения существовали на протяжении веков, и многие люди принимали их как истинные, само собой разумеющиеся. Но укрепляло ли это мир, преумножало ли это согласие и взаимопонимание народов? Ведь мы живём в многополярном мире. И если одна страна начнёт диктовать всем остальным – конфликта не избежать.

Согласны ли вы с этими суждениями? Не провоцируют ли посягательства одного на права других эскалацию

конфликтов и насилия? Как это происходит, и возможно ли этому противостоять?

Необходимо помнить, что, когда нами управляет страх, мы негативно реагируем на тех, кто отличается от нас и, тем самым, неосознанно запускаем маховик насилия и вражды. Именно страх как обусловленная реакция нашего мозга приводит к конфликту.

Полагаю, что в поисках мира и согласия, весьма полезно задумываться над этими вопросами. Сам процесс вопрошания умиротворяет, и придаёт важность тому, что укрепляет взаимопонимание людей.

Возможно, были случаи, когда вы задавали вопросы, но не получали ответов. Это не проблема. Помните, что вы всегда можете задавать вопросы и обдумывать их самостоятельно. Многие вопросы, которые мы задаем, не имеют фиксированных и однозначных ответов. Здесь важен сам мыслительный процесс, через который достигается понимание беспокоящих человека проблем. Мне кажется, что достижение понимания может быть гораздо более ценным, чем принятие фиксированного ответа.





Глава 11

СРАВНИМ СПОСОБЫ МЫШЛЕНИЯ

- Обусловленность «быть хорошим»
- Идеальных людей не бывает
- Когда избиение неизбежно. Рассказ

В школах нас обучают тому, что нам следует думать, но редко объясняют, что такое процесс мышления.

Когда ты исследуешь проблему или конструируешь модель, всегда отправляешься от какой-то основы, на которой и делаешь дальнейшие построения. Если человек строит дом, он сначала закладывает фундамент, а уже потом возводит стены.

Именно такой способ систематического мышления использует человек, решая математические, научные и технологические задачи. Например, ты переезжаешь из большого дома в маленький. Перед тобой встает задача – как разместить всю мебель в новом, меньшем пространстве. Приходится прикидывать и так, и этак.

Но в этой книжке мы с тобой, говорим об ином мышлении – психологическом. Когда мы видим, как двое по-разному обусловленных человек реагируют на одну и ту же ситуацию, мы понимаем, что к любой проблеме можно подойти совершенно по-разному. Вот тебе несколько примеров.

Ситуация

1. Говард и Патрик узнали, что вчера была вечеринка, и...
2. Туда ходили многие их приятели.
3. Вечеринка проходила в доме у Дебби.

4 Патрик и Говард не были приглашены.

Что думает Говард:

1. У Дебби была вечеринка. Меня не позвали.
2. Раз меня не пригласили, значит, Дебби не хочет со мной общаться.
3. Раз она не хочет со мной общаться, значит, я ей не нравлюсь.
4. Раз я ей не нравлюсь, значит, что-то во мне не так.
5. Раз во мне что-то не так, я, видимо, всегда буду один.
6. У меня, наверное, никогда не будет друзей.

Что думает Патрик:

1. У Дебби была вечеринка. Меня не позвали.
2. Раз меня не позвали, значит, была причина.
3. Наверное, у Дебби нет моего номера телефона.
4. Надо дать ей мой телефон.
5. Мне нравится Дебби, и я не хочу пропускать такие вечеринки.
6. Устрою-ка я сам вечеринку на следующей неделе и приглашу Дебби.

Ты видишь, что независимо от того, по каким причинам на самом деле оба мальчика не были приглашены к Дебби, у каждого из них свое объяснение этой ситуации, к которому

они пришли на основании своих умозаключений. Давай посмотрим внимательно на размышления ребят.

1. В чем мысли Говарда отличаются от мыслей Патрика?

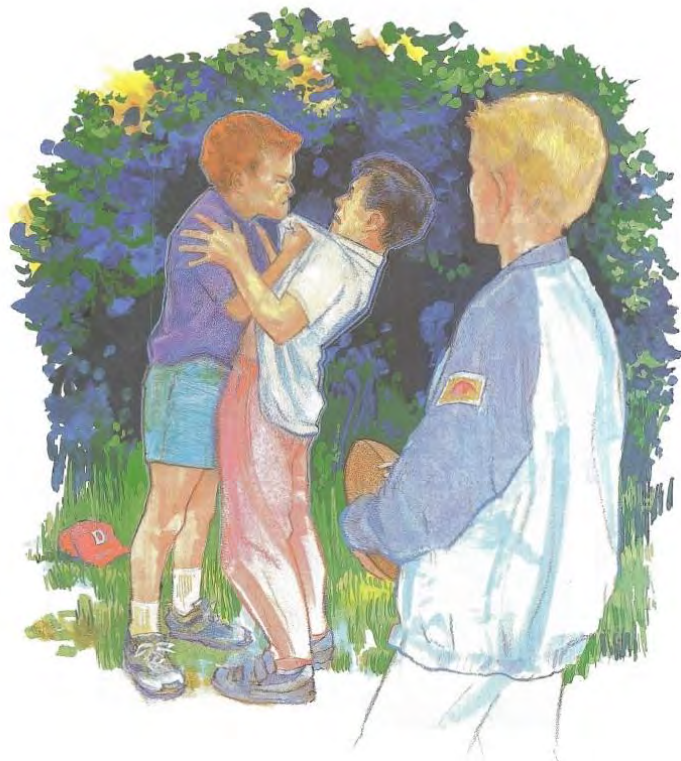
2. Можешь ли ты сказать, какова обусловленность сознания Говарда и каков его «Я – образ»?

3. Представляешь ли ты, какова обусловленность сознания Патрика и каков его «Я – образ»?

4. Каким образом два человека приходят к совершенно различным выводам об одном и том же происшествии?

5. Чья позиция тебе ближе, Говарда или Патрика?

6. Почему ты считаешь, что тебе близка именно эта позиция?



Теперь давай рассмотрим другую ситуацию. Она значительно масштабнее и куда более опасна...

Страна 1 и страна 2 получают сведения о том, что страна 3 располагает свои ядерные ракеты в непосредственной близости от них.

Что думает страна 1:

1. Страна 3 тайно расположила свои ядерные ракеты вблизи наших границ.
2. Это большая дерзость с ее стороны.
3. Видимо, она собирается напасть на нас.
4. По всей видимости, страна 3 вынашивает агрессивные планы захвата наших земель.
5. Они на этом не остановятся.
6. Мы расположим свои ядерные ракеты так, чтобы они были готовы отразить удар противника.

Что думает страна 2:

1. Страна 3 тайно расположила свои ядерные ракеты вблизи наших границ.
2. Видимо, они боятся нас.
3. Скорее всего они опасаются агрессии с нашей стороны.

4. Интересно, откуда там могла возникнуть такая идея.
5. Надо срочно организовать с ними переговоры и все выяснить.
6. Вопросом первоочередной важности на переговорах будет вопрос о разоружении.

Давай теперь подробнее разберемся в рассуждениях стран 1 и 2.

1. В чем различие в подходах этих стран к данной ситуации?

2. Можешь ли ты предположить, каков характер государственной обусловленности у первой страны?

3. Какова, на твой взгляд, государственная обусловленность второй страны?

4. Видишь ли ты, как представители двух стран могут прийти к совершенно противоположным выводам, основываясь на одной и той же посылке?

5. К какой стране ты бы отнес себя? Почему?

Когда мы рассматриваем ситуацию только с одной стороны, мы увеличиваем опасность конфликта.

Обусловленность «быть хорошим»

Хочу рассказать тебе о том, как на одного парнишку по имени Джон Парсонс действовала обусловленность. Джона всегда учили «быть хорошим». У него никогда не было даже возможности «вести себя плохо», что, видимо, и послужило причиной этой истории.

В тринадцать лет Джон был скаутом в отряде «орлов», исправно посещал церковь, учился только на «отлично», был капитаном школьной футбольной команды и президентом своего класса. Джон был всегда приветлив и по праву считался всеобщим любимцем.

Вот почему все, кто его знал, просто глазам своим не поверили, прочитав в местной газете: «Студент местного колледжа Джон Парсонс арестован за кражу наркотиков и сопротивление властям».

В заметке сообщалось: «В двенадцать часов дня в пятницу 14-летний Джон Парсонс из Оук-Сити был арестован за вождение украденного автомобиля в состоянии наркотического опьянения и сопротивление представителю властей. В украденной им машине были найдены шприцы для употребления наркотиков, заряженный полицейский револьвер 38-го калибра и пачка порнографических журналов. Судя по всему, он продавал наркотики и порно-журналы ребятам из местной школы».

«Не могу поверить, что Джои Парсонс способен на такое, – волновалась директор школы Дорис Дэвис. – Это наш лучший ученик. Не понимаю, как он мог это делать и, главное, зачем?»

«Нет, это невозможно! Кто угодно, но только не Джон! У него такие высокие жизненные принципы. Он говорил мне, что собирается идти в священники, чтобы бороться с дьявольскими искушениями», – недоумевал его духовный наставник, преподобный Кен Браун.

Изучая ребят подобных Джону, исследователи-психологи заметили, что под их внешней «идеальной» маской скрываются озлобленные, жестокие люди, которые

становятся такими из-за того, что постоянно вынуждены скрывать свои истинные чувства, боясь быть отвергнутыми друзьями и близкими. Их «освобождение» от этих «плохих» «неправильных» чувств носит порой весьма жестокий характер.

Многие ребята обусловлены всегда поступать «правильно», быть «хорошими», получать отличные оценки. Тебе ведь знакомы такие?

Однако есть на свете истины, которые верны для всех. Вот одна из них:

Идеальных людей не бывает

Желание быть идеальным порождает у нас глубокий внутренний конфликт. Мы разрываемся между тем, какими, как нам кажется, мы должны быть, и тем, какие мы есть на самом деле. Если ты стремишься к совершенству, то наверняка испытываешь немало внутренних проблем. Давай посмотрим, каким образом тебя приучали «быть хорошим».

Упражнение 1.

1. Назови три способа, при помощи которых тебя приучали «быть хорошим».

2. Понимаешь ли ты, каким образом можно было разрешить этот конфликт? Назови трех человек, с которыми ты бы мог обсудить этот конфликт.

3. Как, по-твоему, отреагировал бы каждый из них?

Упражнение 2.

Создай ситуацию «ролевой игры» с кем-то из этих людей. Ты можешь играть все роли сам, продумывая вероятные ответы своих партнеров. Начать можно хотя бы так:

Ты: «Хочу посоветоваться с тобой, как быть – с одной стороны, не хочется огорчать родителей и затевать драку, а с другой – руки чешутся отомстить тому парню, что испортил мой велик. Мать с отцом говорят, чтобы я не обращал внимания, ерунда, мол. Что ты посоветуешь?».

Приятель 1: «Да врежь ты ему, пусть знает, как чужие велики ломать!».

Приятель 2: «А я бы оставил его в покое, правильно предки говорят – не стоит с ним связываться».

Приятель 3: «А как вышло, что он сломал велосипед? Нарочно, что ли?».

Приятель 4: «Для тебя-то самого, что лучше?».

Приятель 5: «Может, поговорить с парнем? Пусть починит велик!».

Иной раз приятели вполне могут помочь тебе советом.

Другой способ ролевой игры – это попросить кого-то из друзей сыграть тебя, ты же будешь исполнять другую роль – таким образом твой друг будет говорить за тебя, а ты – реагировать на это со стороны.

Упражнение 3:

Сравни ход своих мыслей с тем, как рассуждают твои друзья. Соберитесь как-нибудь вместе, и пусть каждый из вас напишет на листке бумаги:

«Быть «хорошим», по-моему, – значит...»

А потом прочитайте ваши записи вслух. Посмотрите, в чем вы согласны друг с другом, а в чем нет. Получилось ли у вас общее определение того, что такое быть «хорошим»? Сумели ли вы прийти к общему мнению?

ЗВЕЗДНЫЕ ВОЙНЫ РЕЗУЛЬТАТ ОПАСНОЙ ОБУСЛОВЛЕННОСТИ МЫШЛЕНИЯ

Для США и многих других стран «быть хорошим» означает быть сильным, первым, ведущим. Для военных организаций быть лучшими значит обладать самыми современными вооружениями.

Наше последнее достижение в этой области пришло прямо из научной фантастики и называется «Звездные войны». Согласно этому плану, в космосе будет развернут противоядерный щит, состоящий из тысяч орбитальных станций, которые способны уничтожить не менее 10 000 «вражеских» объектов, движущихся со скоростью около 20 000 миль в час. Этот щит будет предположительно обладать эффективностью в 90 – 95 %, что означает, что 5 – 10% ядерных снарядов все-таки попадут в цель. Эти 5 % способны уничтожить 100 миллионов человек.

На «Звездные войны» должно быть затрачено невероятное количество средств – триллион долларов! Знаешь ли ты, сколько это – триллион долларов? Это по миллиону долларов ежедневно в течение 2730 лет. Если бы можно было считать триллион однодолларовыми купюрами со скоростью 1 купюра в секунду в течение 24 часов в сутки, у человека на это ушло бы 32 тысячи лет.

Эту сумму можно представить и по-другому. На один триллион долларов можно было бы купить каждой семье, проживающей в штатах Канзас, Миссури, Небраска, Оклахома и Айова, по меблированному дому ценой в 100 000

долларов. И даже если бы в гараж каждого дома была бы поставлена машина стоимостью в 10 000 долларов, остались бы еще деньги на строительство 10 библиотек (по 1 миллиону долларов), 10 больниц (по 1 миллиону долларов) для 250 городов этих штатов, а, кроме того, на оставшиеся деньги можно было построить 10 школ по одному миллиону долларов каждая, для 500 районов. Поверишь ли ты, что и после всего этого еще останутся деньги, только банковский процент от которых даст возможность оплатить труд 10000 медсестер и учителей плюс ежегодные выплаты по 5000 долларов каждой семье, проживающей в названных штатах.

Да, войны невероятно дороги. Один современный истребитель, к примеру, может стоить до 50 миллионов долларов! А знаешь ли ты, что только 5% всего военного бюджета могут выволить из бедности всех детей на свете?

Так кто же оплачивает все эти военные расходы? Твои родители, учителя, ваши знакомые. И ты сам будешь платить, когда подрастаешь и начнешь зарабатывать на жизнь. Ведь все работающие граждане обязаны платить государству подоходный налог, а государство тратит огромную часть этих денег на вооружение. Таким образом каждый из нас напрямую или косвенно способствует развитию вооружения и подготовке к войне. И все потому, что мы не в состоянии научиться разрешать наши конфликты!

Когда избиение неизбежно

Рассказ

Ты на школьном дворе. Сгущаются сумерки, и вокруг ни души. Учителя ушли домой. Ушел даже школьный сторож, школа заперта. Ты надеешься, что Эрик забыл о своей угрозе, но чувствуешь, что он находится где-то поблизости. Прежде тебе удавалось от него убежать, но на этот раз у тебя очень болит нога. Ты растянул, ее во время занятий по баскетболу.

Вокруг все тихо, и ты решаешься выбраться из укрытия и пойти домой. Ты идешь через школьный двор, у дверей школы горит свет. Твой дом в восьми кварталах отсюда, а еще надо пройти через поле и пустыри, где растут редкие деревья и раскинуты одинокие домишки.

Ты вспоминаешь о том, что было утром. Ты причесывался в раздевалке, когда Эрик со своими друзьями ввалился туда – в зеркале отразились их лица.

– Вот он, наш Красавчик, ну, теперь ты не улизнешь. Я предупреждал, что доберусь до тебя, мозгляк. Вот мы и встретились, ты да я!

– И твои дружки! – твой голос срывается на крик от страха и злости.

– Молчи, ублюдок, не то размажу по стенке. Гони-ка бумажник, я-то знаю, он порядком набит. Давай его сюда, а не то тобой займутся эти парни, самому руки марать об тебя неохота.

– Послушай, Эрик, – пытаешься начать ты, чувствуя, что колени у тебя подкашиваются и во рту пересыхает.

Дзинь! Звенит звонок на следующий урок, и в раздевалку врываются три здоровенных старшеклассника, а ты выскальзываешь оттуда и стремглав летишь в свой класс на урок.

– Я до тебя еще доберусь! – несетя тебе вслед.

Ты не из драчливых. Родители учили тебя, что все проблемы надо разрешать мирно, но никогда не объясняли, как именно это делать. Внутри тебя все кипит. С одной стороны ты хочешь быть «хорошим», то есть не лезть в драку, а с другой стороны знаешь, что должен постоять за себя.

Пересекая школьную площадку, ты торопливо направляешься в сторону автостоянки. Твои шаги гулко раздаются в тишине. Ты весь натянут, как струна. Кулаки сжаты, ты напряженно прислушиваешься к каждому шороху. Вдруг ты слышишь какой-то странный звук, как будто щелкнул замок. Ты замираешь. Ладони леденеют и покрываются потом. К тебе приближаются быстрые тихие шаги. Ноги у тебя словно свинцом налились, ты не в

состоянии двинуться с места. Растянутая нога болит – ты с трудом начинаешь бежать, прихрамывая.

Ты не оглядываешься назад чтобы не увидеть того, чего больше всего боишься. Шаги все ближе, ты слышишь, что тебя преследует не один человек. Добравшись до пустыря, ты, споткнувшись, падаешь на мокрую траву. Ты сильно ударился головой, из носа течет кровь. Ты хочешь позвать на помощь, но здесь тебя никто не услышит. Слезы бессилия катятся по твоему лицу, ты поднимаешься, продолжаешь ковылять по пустырю, но не в силах противостоять Эрику и его друзьям.

Внезапно ты вновь теряешь равновесие и падаешь лицом на землю. Тебя толкнули сзади и крепко держат, прижав к земле и заломив руки за голову. Твое лицо в грязи, поту и крови. Тебя резко поднимают на ноги, и опять ты видишь перед собой Эрика с друзьями.

Эрик страшно зол, его лицо стало таким же красным, как и его шевелюра. Он хватает тебя за грудки и чуть приподнимает. Тебя мутит, ты начинаешь плакать. Сейчас тебя непременно отлупят, и этого не избежать.



IV. КАК ОСВОБОДИТЬ СЕБЯ ОТ ПРЕДРАССУДКОВ ОБУСЛОВЛЕННОГО МЫШЛЕНИЯ

Глава 12

АЛЬТЕРНАТИВЫ ДРАКЕ

- День, когда меня укусила пчела
- Какие есть альтернативы?
- Что такое уверенность в своих силах?
- Созерцание как вид наблюдающего мышления
- Очнувшись от кошмара
- Творить мысли заново
- Обусловленное сознание и правда

Что можно предпринять, чтобы изменить ситуацию, о которой идет речь в нашем рассказе? Надо бы убежать, но ведь болит нога. И даже если бы ты убежал, легче бы тебе не стало. Чувствовал бы себя «слабаком», «жалким цыпленком». Родители учили тебя «подставлять другую щеку». Но и это не выход – получишь по обеим щекам, только и всего. А ввязался бы в драку, тебя бы все равно избили, поскольку ты не умеешь защищаться. С какой стороны ни посмотри, ты в проигрыше! Вот тебе и конфликт!

Итак, похоже, твоя альтернатива: либо убежать, либо драться. Но эта реакция «бей или беги» действует как обоюдоострый меч – обе его стороны больно ранят.

Оказывался ли ты в таком положении? Приставали ли к тебе хулиганы? Боялся ли ты, что тебя изобьют? Бывало ли тебе стыдно, что ты не можешь справиться с обидчиком? Если на все эти вопросы ты отвечаешь утвердительно, ты не одинок. На свете есть тысячи детей и взрослых, которые оказывались в аналогичном положении.

День, когда меня укусила пчела

В детстве я сам много раз попадал в похожие ситуации. Там, где мы жили, царили жестокие нравы. Меня частенько обижали и избивали. Сколько раз спасался я бегством! Мне

уже пятьдесят лет, а я до сих пор не могу забыть одного хулигана. Воспоминания о нем и сейчас наводят на меня ужас. (Сильные воспоминания, которые играют важную роль в создании обусловленности сознания, могут не покидать человека всю его жизнь.) Этот парень не давал мне шагу ступить. Я не умел ему противостоять и был вынужден подчиняться.

Однажды, когда он в очередной раз навалился на меня и принялся избивать, меня укусила пчела. Это было так неожиданно и болезненно, что я моментально и безо всякого труда вскочил на ноги. При этом хулиган отлетел в другой конец двора. Мне было тогда лет 12, и я был достаточно крупным для своего возраста. Парень был так потрясен, что больше никогда не тронул меня пальцем. В тот день мы оба поняли, что физически я сильнее его. И хотя он был меньше меня ростом, ему долгое время удавалось держать меня в страхе и уверенности, что я слабее. (Дело заключалось именно в том, что он был абсолютно уверен в своем физическом превосходстве над всеми, такова была обусловленность его сознания, а я, в свою очередь, был приучен считать, что уступаю ему в силе. Ни одно из этих убеждений, как оказалось, не соответствовало истине!)

День, когда меня укусила пчела, сыграл в моей жизни важную роль. Я стал намного увереннее в себе и физически,

и психологически. Кто бы мог подумать, что укус пчелы превратит меня в сильного человека!

Я неспроста рассказал тебе эту историю. Мы можем заблуждаться всю жизнь из-за обусловленности нашего сознания.

Какие есть альтернативы?

Каким образом можно стать сильнее физически и морально? Во-первых, нужно осознать, что тебе совершенно не обязательно убегать или драться, когда возникает конфликтная ситуация. Лично я знаю, как этого избежать. Честное слово!

Помнишь, мы говорили о страхе? Страх воздействует на тебя на различных уровнях и, в первую очередь, на физическом. Воспринимая сигналы физической угрозы, твой «старый мозг» (биологический) реагирует при помощи обусловленного механизма выживания, то есть реакцией «бей или беги». И при определенных обстоятельствах это может быть действительно единственно правильным решением. Но чаще всего, если начинаешь драться, оказываешься избитым, а если убегаешь, то испытываешь моральные мучения.

Я обучаю ребят приемам каратэ, чтобы они могли спокойно и достойно вести себя в подобных ситуациях, а именно, не вступать в драку и не убегать. Если человек знает,

что он силен физически и способен защищаться, он всегда встретит угрозу в полной уверенности в своих силах.

Что такое уверенность в своих силах?

Мои воспитанники знают, что существует два вида уверенности:

1. Физическая уверенность. Приемы самообороны придают человеку физическое ощущение силы и ловкости, способности защищаться и противостоять угрозе. И мальчишки, и девчонки начинают понимать, что им не надо чувствовать себя жертвами и что в случае необходимости они могут постоять за себя.

2. Психологическая уверенность. Умение реагировать спокойно и разумно в потенциально опасных ситуациях возникает благодаря тому, что механизму «бей или беги» нет причины вступать в действие. Когда человек свободен от страха, в его сознании образуется некоторое «окно», момент, когда он может задуматься и дать разумный отпор. Поэтому, важно научиться таким способам поведения, которые сводят конфликт на нет, гасят его, и тем самым защищать: себя.

Как можно вести себя, не проявляя жестокости и страха.

Если ты решил заниматься каратэ или каким-нибудь другим видом самообороны, тебе просто необходимо

научиться вести себя разумно, поскольку такое поведение и приемы самообороны в действительности составляют единое целое. Если человек владеет и физическими приемами защиты, и правильными моделями поведения, то при виде угрозы, когда «старый мозг» сигнализирует «бей!» или «беги!», «новый мозг» спрашивает: «Разве я не смогу с этим справиться?» И ответ, разумеется, будет: «Конечно, смогу!»

Таким образом, человек не следует своему древнему инстинкту, а поступает обдуманно.

В моей книжке «Лицом к обоюдоострому мечу» я подробно разбираю, как может реагировать человек в той или иной угрожающей ситуации. Здесь коротко остановлюсь лишь на некоторых.

1. Предложи дружеские отношения. Постарайся поговорить с задирой как с другом. У него, может быть, и нет друзей. (Скажи, например: «Привет, Эрик! Откуда у тебя такой отличный велик? Что это за модель?»)

2. Используй чувство юмора. Только не допускай издевательского тона по отношению к самому человеку. Покажи, что забавна ситуация, в которой вы находитесь: «Да ты что, с тобой драться!? Да куда мне против тебя! Пойдем лучше в футбол поиграем!»

3. Придумай какую-нибудь уловку: «Послушай, у меня брат в полиции работает, мы с ним через пять минут на углу встречаемся. Так что пока!»

4. Просто уйди. Не давай спровоцировать себя на драку. Повернись и спокойно иди по своим делам.

5. Соглашайся с тем, что обидчик говорит тебе. Например, он утверждает, что ты слабак. Ты можешь ответить: «Ты прав, Эрик, я слабак, самый что ни на есть распоследний слабак. Ну, хорошо, все это знают. Так чего же драться? Что ты кому докажешь? Я пошел, привет!»

6. Откажись драться. Невзирая ни на что не вступай в драку, и все тут: «Можешь ударить меня, Эрик, твое дело, но я с тобой драться не собираюсь, я в это дело не верю. Ты ко мне что-то имеешь, давай поговорим!»

7. Закричи. Громкий крик может отвлечь внимание хулигана, и ты успеешь уйти.

8. Прими боевую стойку каратэ. Если ты владеешь приемами каратэ, то можешь это сделать. Надеюсь, до этого дело не дойдет, но, в крайнем случае, хулиган увидит, что ты способен защищаться. Однако применяй это как самое последнее средство".

Можно придумать много вариантов поведения, я просто дал тебе представление о некоторых из них. Важно понять, что такое поведение возможно и что оно дает результаты. Это должно придать тебе уверенности в себе, что, в свою очередь, уменьшит твой страх и даст возможность реагировать спокойно и разумно.

Мозгу бывает порой крайне трудно отличить вымысел (например, изображение войны и драк на экране) от реальности (настоящей войны). Поэтому человек способен испытывать страх, наблюдая жестокость в кино или по телевизору и отвечать все той же реакцией «бей или беги». Сердце учащенно бьется и выделяется энергия, которая должна идти в ход либо в драке, либо при побеге.

Угроза носит лишь психологический характер, но воспринимается как вполне реальная необходимость защищаться, быть воином. Образы на теле- и киноэкране создают и усиливают чувство, будто ты со всех сторон окружен врагами. Мозг стремится избавиться от этой угрозы, но не может.

Созерцание как вид наблюдающего мышления

Тот способ мышления, которым ты пользуешься, читая книжку, называется «интеллектуальным мышлением». Ты прочитываешь слова, и в процессе наблюдения за ними как бы даешь напечатанному слову проникнуть в твое сознание в виде образа.

Процесс созерцания сродни ему. Быть может, ты наблюдал кого-нибудь в состоянии медитации. Создается впечатление, что человек просто отдыхает в сидячей позе. Медитация (или созерцание) предполагает спокойное

наблюдение за процессом мышления. С ее помощью можно замедлить ход мыслей и увидеть, каким образом они влияют на твои поступки. Медитация действует подобно зеркалу, позволяя тебе посмотреть на себя со стороны, осознать мотивы своих действий. Вот как это делается:

1. Найди место, где тебя никто не будет тревожить и отвлекать.

2. Сядь на стул или на пол, скрестив ноги или как-нибудь по-другому, но, чтобы было удобно. Спину держи прямо, дыши ровно.

3. Наблюдай за своими мыслями. Один из лучших способов успокоиться и замедлить ход своих мыслей, это сосредоточиться на дыхании: вдох – выдох.

4. Начинай считать свои вдохи и выдохи – раз, два, три... и так до десяти, затем возвращайся к началу счета.

5. Посвяти этому одну-две минуты. С каждым днем увеличивай понемногу время. Это упражнение поможет тебе успокоиться и посмотреть, как протекает процесс мышления.

6. Затем постарайся продолжить медитацию, но уже не считая вдохи-выдохи. Наблюдай, как твои мысли появляются, подобно пузырькам газировки. Не задумывайся над ними. Пусть они лишь приходят и уходят.

За время медитации тебе в голову придет немало мыслей. Это могут быть обрывки информации, которые никак не связаны между собой и не несут никакого смысла.

В голову ежедневно приходит множество всяких мыслей. Например, «А что у нас сегодня на обед?» или «Я забыл сделать домашнюю работу!» Некоторые из них вызывают определенные эмоции: «Почему это мама на меня накричала?» или «Терпеть не могу, когда брат так поступает».

Сильные эмоциональные мысли могут получить разрядку в процессе медитации. Подавленный гнев («И почему это отец не пустил меня на вечер?!») или подавленное тщеславие, – горечь самооценки («Почему я такой некрасивый?» или «Был бы я ростом повыше да половчее!», «Вот бы стать отличным спортсменом!») могут всплыть во время медитации. Пусть они появятся, не суди их, не считай «хорошими» или «плохими». Просто наблюдай и постарайся понять, как они вызывают у тебя внутренний конфликт.

Очнувшись от кошмара

Если насмотришься страшных фильмов или читаешь ужасов на ночь, тебе могут присниться кошмарные сны. Вот что можно предпринять по этому поводу.

1. Проснувшись от такого сна, сядь спокойно и посчитай свои вдохи-выдохи. Считай до 10 и обратно до тех пор, пока страшные образы потихоньку не начнут исчезать.

2. Успокоившись, попробуй припомнить сон. Наблюдай за этими воспоминаниями как за кинокадрами и отнесись к ним так, словно это и есть кино. Помни, пожалуйста, что они не могут причинить тебе вреда.

3. Осознай, что ты способен управлять этими образами.

А. Вот появляется страшное лицо. Если это человек, попробуй заговорить с ним.

Б. Скажи ему, что ты его не боишься.

В Расскажи ему шутку, и пусть он засмеется.

Г. Попробуй изменить внешний облик этого образа в своем сознании. Если он большой, попробуй уменьшить его. Если у него кровожадный вид, попробуй придать ему нежный взгляд.

Точно таким же образом, как ты пытаешься выработать в себе уверенность в отношениях с задирой, ты можешь научиться бороться со своими страхами и ночными кошмарами. Не удивляйся, ты действительно способен управлять своими страхами. И чем больше будешь в этом тренироваться, тем больше уверенности приобретешь. Всем бывает страшно, все мы совершаем какие-то поступки из страха, поэтому вовсе не удивительно, что в мире так много конфликтов.



Упражнения:

Назови три ситуации, в которых тебе было страшно:

1. _____

2. _____

3. _____

Выбери одну из них и постарайся включить ее в процесс медитации. После того, как закончишь медитацию, запиши свои мысли на листке бумаги. Помогла ли тебе медитация?

Какие мысли приходили к тебе в голову? Увидел ли ты причину своего страха и нашел ли выход?

Творить мысли заново

Занимаясь медитацией, ты просто позволяешь своему сознанию беспрепятственно проявляться. Ты не должен предпринимать никаких действий, все, что нужно делать, это наблюдать за своими мыслями, «смотреть» их, как кино.

Важно понять, что:

1. Ты создаешь эти мысли в своей голове в данный момент.
2. Ты сам отвечаешь за эти мысли.

Осознав собственную ответственность за свои мысли, ты оказываешься перед выбором:

- А. Можешь действовать, исходя из этих мыслей.
- Б. Можешь не предпринимать никаких действий.
- В. Можешь изменить сами мысли.

Медитация позволяет продумать проблему или ситуацию, прокрутить ее в голове прежде, чем переходить или не переходить к реальным действиям. Это активное творческое мышление позволяет найти разрешение конфликту сначала в твоём сознании и предотвратить действия, которые могут привести к серьёзному конфликту. Медитация помогает избавляться от болезненных мыслей до того, как они толкнут тебя на жестокие и необдуманные поступки.

Упражнение 1.

До медитации. Ты расстроен: на тебя накричала мама.

— Медитация начинается: Сосредоточься на дыхании, успокойся. Теперь задумайся над своей проблемой. Задай себе вопрос: что могло вызвать мамино возмущение? Подумай, чем ты лично мог огорчить ее, не в этом ли

причина. Потом задумайся обо всем, что произошло за день, может быть, ты вспомнишь, что беспокоило или раздражало маму.

Ты видишь, что у мамы много проблем. Вместе с тем, тебе обидно, что она накричала на тебя. Ты решаешь сказать ей о своей обиде, но при этом и сам просишь у нее прощения за то, что вынудил ее накричать на тебя, и предлагаешь ей свою помощь.

По окончании медитации ты чувствуешь себя значительно спокойнее и уравновешеннее, ты нашел путь к разрешению конфликта, который возник до твоей медитации.

Упражнение 2.

Помнишь, мы с тобой представляли ситуацию, в которой отец не пускает тебя на вечер. Сумеешь ли ты найти разумный выход из этого конфликта сейчас? Что ты предпримешь? Припомни и другую нашу ситуацию — незнакомый человек звонит в дверь и просит разрешения воспользоваться вашим телефоном, потому что у него застряла машина, а родители не разрешают тебе открывать чужим людям дверь. Попробуй найти выход из этого положения.



Упражнение 3.

Мы уже говорили с тобой, что вследствие обусловленности сознания человека ему свойственны искажённые мысли типа. Так многим американцам с детства внушал, что русские стремятся к войне.

Некоторые американские семьи под влиянием политической пропаганды были убеждены в этом и приучили своих детей считать так же. Так запускались в общество предрассудки, культивирующие искажённые представления о людях и народах.

Как ты считаешь, что нужно предпринять, чтобы тебя не сбили с толку, пугая тем, что:

Все русские стремятся к войне.

Интересно, стремятся ли русские в действительности к войне? _____

Отчего люди могут стремиться к войне?

Как рождаются пугающие образы врага, не имеющие в действительности никаких оснований?

Обусловленное сознание и правда

Супермена у нас всегда изображают героем, сражающимся за «правду, справедливость и американский образ жизни». Однако в мире живет огромное количество людей, и у каждого из них есть свое представление о правде. Тот, кто является героем для одного, совершенно не обязательно покажется героем другому. «Правда» одного человека может не совпадать с «правдой» другого. У католиков – своя правда, а у иудеев – своя. У арабов свое представление о ней, а у израильтян – свое. Вы с родителями тоже можете иметь каждый свою правду.

«Справедливость» предполагает для убийцы – одно, а для жертвы – или ее близких – совершенно иное. Американский образ жизни есть всего лишь образ жизни американцев. Русские, китайцы, африканцы, австралийцы, японцы живут так, как принято у них, и считают, что их образ жизни правильный. Чем старше мы становимся, тем серьезнее мы воспринимаем свои мысли. Чем глубже и серьезнее наш внутренний конфликт, тем более, серьезные действия мы предпринимаем, и тем значительнее их последствия. Пример арабо-израильского конфликта один из наиболее трагичных в этом смысле. Барьеры непонимания, существующие между русскими и американцами, палестинцами и евреями, буддистами и мусульманами

построены из слов, идей и концепций. Конфликты между ними заключены в том, как они думают, как воспринимают ситуацию.

Понимая, как возникает конфликт внутри тебя самого, ты научишься понимать, как может возникнуть конфликт в мыслях и поступках других людей.

Согласен ли ты со следующим утверждением:

Если понять, как обусловленное сознание создает барьеры между тобой и окружающими людьми, это будет важный шаг к пониманию сути противостояния между народами и религиями в мире.

Нации и религиозные группы состоят из отдельных людей. Именно поэтому, поняв суть индивидуального конфликта, можно проникнуть в суть глобальных конфликтов.

Глава 13

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ОБУСЛОВЛЕННОСТИ

- Телевизионная реклама
- Что можно сделать?



Телевизионная реклама

Ты знаком с некоторыми приемами, которые могут помочь в конфликтной ситуации. Теперь давай посмотрим, какая потенциальная опасность подстерегает нас в телерекламе. Тебе, наверное, и в голову не приходило, что в ней может крыться опасность?

В программах для детей рекламируют каши, сладости, игрушки, кукол, игры и разные аттракционы. Ну и, разумеется, военные игры и игрушки – автоматы, пушки, солдатиков, танки, военную форму, комиксы, фильмы и видео соответствующего содержания. Ты смотришь телерекламу и невольно хочешь все это иметь. Таким образом рекламируются военные игрушки, чтобы вызвать у тебя желание обладать ими. Знаешь ли ты, что компании, производящие эти игрушки, тратят огромные средства именно на это?

Есть, к примеру, фирмы, которые тратят больше двух миллиардов долларов в год на рекламу сигарет, хотя давным-давно уже доказано, что курение вредно для человеческого здоровья. Закон даже требует, чтобы это указывалось на упаковке. Однако производители всеми силами стараются убедить нас, что нам этот товар крайне необходим.

Что можно сделать?

В вопросах бизнеса главную роль играют «спрос и предложение». Это означает, что если ты, потребитель, хочешь что-то иметь (это – спрос), то какая-нибудь фирма или компания обязательно станет это производить и продавать (это – предложение). Если люди прекратят покупать военные игры и игрушки, то спрос на них упадет и компаниям придется прекратить их выпуск. А когда прекратится их выпуск, никто не сможет их покупать!

Если ты, как и я, считаешь, что играть с пистолетами и другим игрушечным вооружением опасно, поскольку это настраивает человека на агрессивный лад, то ты и сам можешь предпринять кое-какие шаги, чтобы этому противостоять.

1. Выясни свои права. Потребитель – это тот, кто покупает произведенную продукцию. Поэтому ты – потребитель и в качестве такового обладаешь определенными правами. Производством детских товаров занят крупный бизнес. Доходы от продажи одних только игрушек составляют миллиарды долларов, поэтому дети – очень важная часть потребителей.

2. Не покупай то, что наносит вред. Ты можешь повлиять на производителей тем, что не станешь покупать то, что считаешь вредным. И ты убедишь своих друзей

поступать так же. Ты можешь не принимать в подарок военных игрушек или обменивать их в тех магазинах, где они были куплены, на другие игрушки.

3. Поговори с хозяином местного магазина. Вы с друзьями и родителями, словом, со всеми единомышленниками, можете заявить хозяину магазина, чтобы он не продавал игрушек, наносящих вред подрастающему поколению.

4. Составьте список полезных и безвредных игр и игрушек. Пусть в этом списке будут названы ваши любимые игры и игрушки типа конструкторов, строительных наборов, наборов для опытов, для занятия различными видами искусств, материалы для поделок. В отношениях с людьми всегда полезно рассматривать различные варианты.



Глава 14

ПРАКТИКУМЫ И УПРАЖНЕНИЯ

- Осознание внутреннего конфликта
- Игра в светлые моменты
- Шкала самооценки
- Детективная игра
- Игра в наблюдение
- Игра: я вижу / мне кажется
- Игра «Полюби хулигана»
- Игра в страх
- Обыгрывание слов

В этой главе тебе предлагаются упражнения, которые помогут справиться с обусловленностью сознания — источником всех конфликтов. Однако самое главное это все—таки понимание того, что с тобой происходит, когда ты вступишь в конфликт. Очень полезно проанализировать причину охватывающего тебя страха, разобраться в чем же настоящая причина конфликта.

Осознание внутреннего конфликта

Конфликт не всегда проявляется в агрессии. Он может выразиться в несогласии или даже остаться внешне невыраженным — как, например, тебя обидели, а ты виду не подаешь.

Следующие упражнения помогут тебе осознать присутствие такого внутреннего конфликта. Можно выполнять их, записывая ответы на листке бумаги, или с кем—то из приятелей или близких. Если вас несколько человек, можно записать ответы, а потом прочитывать их друг другу.

1. Напишите на листке бумаги слова: Я убежден (верю), что... а затем напишите первое, что придет в голову. Пусть таких ответов будет 10.

2. Теперь напишите: Я не убежден (не верю), что ... и опять завершите фразу 10 различными вариантами.

3. Теперь напишите: Я должен ... и вновь дайте 10 вариантов окончания фразы, записывая первое, что придет в голову.

4. Теперь пишите: Я не должен ... (10 раз).

5. Теперь попробуйте: Я верю в ... (10 раз).

6. А теперь: Я не верю в ... (10 раз).

Сравните ваши ответы и спросите друг друга:

1. Почему ты убежден, что...?

2. Почему ты не веришь, что ...?

3. Почему ты считаешь, что должен ...?

4. Почему ты считаешь, что не должен ...?

Что тебе удалось выяснить? Совпадали ли твои ответы с ответами твоих приятелей? Были ли они разными, противоположными? Спросите друг друга:

1. Откуда берутся убеждения и представления о том, что человек должен или не должен? Сможете ли вы припомнить, когда впервые столкнулись с этими убеждениями? Дома? В школе? Услышали от друзей или родных?

2. Считаешь ли ты, что родился с этими представлениями или ты перенял их у кого-то?

3. Почему тебя приучали думать таким образом?



Игра в светлые моменты

Ты видел когда-нибудь китайскую головоломку, в которую вставляют пальцы с обеих сторон, тянут в оба конца, и чем сильнее человек старается высвободить палец, тем крепче он там застревает. Таким же образом происходит в мире борьба добра со злом. Чем сильнее ты стараешься быть «хорошим» (что бы это ни означало в твоём понимании), тем больше тебе приходится сражаться с «плохим».

В жизни каждого человека бывают моменты, которыми он может гордиться и которых ему приходится стыдиться.

1. Запиши, в какие моменты своей жизни ты был доволен собой:

Примеры:

А. Я убрал свою комнату, не дожидаясь напоминания мамы, и она была приятно удивлена.

Б. Я влез на дерево, чтобы снять котенка моего друга, хотя мне было страшно лезть так высоко.

В. Мне удалось избежать драки с одноклассником и выяснить отношения мирным путем.

2. А теперь запиши те случаи, за которые тебе стыдно:

Примеры:

А. Я огрызнулся на отца, когда он попросил подстричь траву.

Б. Я отнял у малыша деньги.

В. Я свалил на сестренку вину за пролитое мною на ковер молоко.

Поделись этими эпизодами с друзьями. Пусть каждый расскажет о своих светлых и неприятных моментах. Только не судите друг друга, а, обратив внимание на достоинства и недостатки друг друга, отметьте, что у каждого из вас есть и те и другие, и это свойственно каждому нормальному человеку. Так же, без всякого осуждения, выслушай, во что верят и в чем убеждены твои друзья.

Когда ты вникаешь в чьи-то убеждения без осуждения, ты начинаешь действовать с меньшей обусловленностью. Понимая суть своих убеждений и поступков, ты становишься более ответственным за то, что говоришь и думаешь. Чувство ответственности вселяет в тебя большую уверенность в своих силах.

Шкала самооценки

(запиши ответы или обсуди их с друзьями)

1. По-моему, я поступаю плохо, когда ...
2. Я поступаю хорошо, когда ...
3. Людям не нравится, когда я ...
4. Людям нравится, когда я ...
5. Я бы хотел быть похожим на ... (назови человека).
6. Я не хочу быть похожим на ... (назови человека).

7. Мне не нравится, когда мои друзья (родители, близкие, учителя) думают, что я...

8. Мне нравится, когда мои друзья (родители, близкие, учителя) думают, что я...

Постарайся понять, откуда у тебя берется представление о том, что такое «хорошо» и что такое «плохо», и почему ты чувствуешь себя так, а не иначе.

Детективная игра

1. Один человек рассказывает о том, чего он боится.
2. Остальные пытаются отгадать, в чем причина страха первого.
3. Водящий либо подтверждает, либо отрицает эту догадку.
4. Все играющие делают попытки угадать причину, пока им не удастся, наконец, выяснить это.
5. Если же угадать истинную причину этого страха не удастся, то водящий сам раскрывает ее.
6. Тогда каждый из присутствующих пытается предложить свой вариант того, как лучше этот страх преодолеть.



Игра в наблюдение

1. Кто-то из присутствующих говорит, что-то обидное другому играющему.

2. Тот, кому были адресованы эти обидные слова, должен:

А. Выслушать их.

Б. Спокойно наблюдать те образы, которые будут возникать в его сознании.

В. Не предпринимать никаких действий.

Г. Глубоко дышать.

Д. Дать словам появиться и уйти.

3. Помните, что возникающие в сознании человека образы, сами по себе, не могут причинить ему никакого вреда. Весь смысл упражнения в том, чтобы спокойно наблюдать за этими образами и словами и осознать, что они не могут управлять тобой и твоими поступками, если ты им этого не позволишь.

4. Каждый играющий должен получить возможность сказать что-нибудь неприятное другому, и каждый должен услышать аналогичные слова по отношению к себе, чтобы почувствовать, как следует вести себя в такой ситуации.

Игра: я вижу / мне кажется

Это очень простая игра, которая дает возможность увидеть разницу между тем, что ты видишь в действительности и что тебе только кажется.

Например, я вижу, что у тебя влажные глаза и спрашиваю: «Почему ты плачешь?» Я вижу, что у тебя глаза на мокром месте и думаю, что ты плачешь оттого, что тебе грустно. Но на самом деле может оказаться, что ты только

что резал лук или что-то попало тебе в глаз или ты до слез хохотал над остроумной шуткой. Понимать разницу между тем, что кажется, и тем, что есть на самом деле, крайне важно, иначе можно натворить немало бед и вызвать серьезные конфликты.

Вот как играют в эту игру. Возможны, разумеется, и другие варианты. Начинаящий игру смотрит на кого-то из присутствующих и говорит:

Я вижу, ты хмуришься,
Мне кажется, ты сердишься.

Или:

Я вижу, у тебя разорвана рубашка.
Мне кажется, ты дрался.

Или:

Я вижу, ты улыбаешься.
Мне кажется, ты рад, что тебя похвалили.

Каждый человек в группе играющих (3-4 человека вполне подходящее число) обращается по очереди ко всем остальным. Потом обсуждают возникающие недоразумения.

Еще один вариант этой же игры – вспомнить и обсудить возникавшие за день конфликты и недоразумения. Каждый из играющих по очереди говорит:

Сегодня я видел:

и мне показалось, что

Возникло недоразумение или конфликт из-за того, что

Пример:

Сегодня я видела, как Джуди неслась ко мне с дикой скоростью, мне показалось, что она злится на меня. У нас тут же возник конфликт, потому что я крикнула «отстань от меня» и ушла с другими девочками.

Если потом тебе удалось выяснить, как обстояло дело в действительности, можешь добавить: «А на самом деле...»

(Например, Джуди злилась, потому что на нее накричала мама по дороге в школу.)

Не припомнишь ли случаи, когда ты поступал именно исходя из того, что, как тебе казалось, думал и делал другой человек? Известны ли тебе ситуации, когда группы людей или даже целые народы представляли дело не так, как это было в действительности, и это приводило к конфликтам?

Игра «Полюби хулигана»

В эту игру можно играть и вдвоем, и с большим числом людей. Один изображает хулигана, другой – жертву, остальные наблюдают. По ходу игры каждый должен попробовать себя и в роли жертвы, и в роли обидчика. Вот их примерный разговор.

Ролевая игра:

Хулиган: «А ну, гони кошелек! А не то получишь!».

Жертва: (Старается вспомнить, как зовут хулигана и по-дружески обращается к нему): «Привет, Ральф! Тебя ведь зовут Ральф Уилсон. Я вчера на матче видел, какой ты взял великолепный мяч. Просто потрясающе!».

Хулиган: «Нечего про игру заливать! У тебя, я слышал, кошелек слишком тугой, вот мы его и выпотрошим».

Жертва: «Странные у тебя обо мне сведения. Ты случайно не из Миннесоты? У меня там брат двоюродный живет. Он тоже в бейсбол играет».

Хулиган: «Парень, я с тобой о деньгах говорю, а не о Миннесоте».

Жертва: «Слушай, я не хочу с тобой драться. И денег у меня нет, но, если тебе нужно, почему ты не

обратишься к тренеру. Он частенько ребятам одалживает».

Жертва остается спокойной и всем видом показывает, что драться не собирается, поэтому хулигану не к чему прицепиться.

После того, как закончите эту ролевую игру, задайте друг другу следующие вопросы:

1. Что ты чувствовал в роли жертвы?
2. Что ты чувствовал в роли хулигана?
3. Как ты ощущал себя, наблюдая за тем, что человека обижают?

Игра в страх

Кто-то из играющих произносит какую-нибудь угрожающую фразу. Например: «Ты, дохлятина несчастная, а ну, гони монету, а не то расшибу твой велик вдребезги!»

Обсудите, какие у вас, играющих, возникают в этот момент чувства.

Вот несколько примеров:

1. Я бы убежал.
2. Я бы ему врезал как следует.
3. Да у парня что-то с головой не в порядке. Надо его как-то успокоить.

Обсудите свои слова с точки зрения того, что это за реакции:

- А. Реакция «беги».
- Б. Реакция «бей».
- В. Разумное осознание.

Обыгрывание слов

Возьми любое новое слово, которое узнал из этой книжки и организуй ролевую игру, которая бы объясняла значение этого слова. Играют вдвоем. Вот некоторые из этих слов:

Предрассудок Традиция
Отождествление Привычка
Подавление Ценность
Проекция Обычай
Поиск козла отпущения Установка

Пример: предрассудок.

Дейл: «Вон Дэн пошел. В жизни своей не видел такого задаваки».

Пэт: «Я не думаю, что он задается».

Дейл: «А что же он делает, по-твоему, перешел в нашу школу и слова никому не скажет».

Пэт: «Да он со мной вчера разговаривал».

Дейл: «Да? И о чем же это?».

Пэт: «Я с ним поздоровалась и сказала, что мы ему рады. Он ответил: «Спасибо», а потом улыбнулся и покраснел. Я думаю, он просто стесняется».

Такие игры помогут тебе разобраться в значении новых для тебя понятий, явлений и понять, как они проявляются в жизни. Чем лучше ты будешь разбираться в этих вопросах, тем спокойнее и разумнее научишься вести себя в различных жизненных ситуациях.

ОБРАЩЕНИЕ К ЮНОМУ ЧИТАТЕЛЮ

Благодарю тебя, мой юный читатель, что ты прочитал эту книгу. Надеюсь, теперь ты начал разбираться в том, что такое «обусловленность сознания», как она вызывает конфликты и жестокость и как научиться с ней справляться. По-моему, человеку полезно освободиться от отрицательной обусловленности в своем мышлении и жизни. Лично я чувствую себя гораздо свободнее и счастливее с тех пор, как начал от нее избавляться. Как важно уметь жить разумно! Мне было приятно разделить с тобой это путешествие. Если у тебя появились вопросы или ты хочешь поделиться со мною своими соображениями, я буду рад получить от тебя письмо. Пиши мне по адресу:

Dr. Terrence Webster-Doyle
Atrium Society
atriumsociety@gmail.com
atriumsociety.com

Буду с нетерпением ждать твоих писем,
искренне твой,

Терренс Уэбстер-Дойл

P.S. Последние страницы этой книжки предназначены твоим родителям, учителям, воспитателям. Ты тоже можешь прочитать их, если хочешь, а можешь закончить чтение на этом месте и задуматься над прочитанным. Тут есть над чем подумать!

ОБРАЩЕНИЕ К РОДИТЕЛЯМ, УЧИТЕЛЯМ И НАСТАВНИКАМ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ

Главная цель этой книги – помочь молодому поколению понять, в чем коренятся причины конфликтов в их взаимоотношениях друг с другом и окружающими, и предложить им пути преодоления и предотвращения этих столкновений. Часто считают, что человек не в состоянии воздействовать на причину возникновения конфликтов. Я же полагаю, что мы не только в состоянии понять, что порождает конфликты, но и научиться предотвращать их.

Основная их причина в том, что я называю «обусловленностью». Это процесс программирования поведения, заставляющий нас вести себя определенным, общепринятым способом. Наглядный этому пример – дрессировка животных. Чередованием наказаний и поощрений дрессировщик «обуславливает» определенное поведение животного. Хорошо известны эксперименты Павлова с собаками, где наглядно демонстрируются соответствующие реакции на определенные стимулы.

Мы все «обуславливаем» подрастающее поколение поступать так «как принято». В некоторых ситуациях это действительно необходимо. Например, когда детей нужно научить переходить улицу на зеленый сигнал светофора. Причина здесь вполне очевидная: мы предотвращаем несчастный случай. Но существует «обусловленность»,

имеющая отрицательное, разрушительное воздействие. Олдос Хаксли в своих книгах: «Дивный новый мир» и «Возвращение в дивный новый мир» продемонстрировал общество, в котором манипулируют сознанием людей, чтобы сделать их послушными кучке избранных.

Книга «Борьба с невидимым врагом» демонстрирует подросткам, что такое обусловленность сознания, как она возникает и почему некоторые ее виды опасны. Я считаю, что в основе любых конфликтов, как личных, так и общественных, лежит обусловленность сознания и; поведения, и именно она в конечном счете сеет семена войны. Чем больше я занимаюсь этой проблемой, тем более серьезные последствия ее я обнаруживаю. Наши рабочие и личные: взаимоотношения, даже наши игры – все, так или иначе испытывает на себе влияние обусловленности. Мы живем, исповедуя взгляды и убеждения, переданные нам из поколения в поколение. Некоторые из них основываются на разумных, незыблемых ценностях и традициях, но далеко не все. И если подходить к ним некритично, они оказывают крайне разрушительное действие на человеческую психику и эмоциональную сферу.

Никто не ставит под сомнение то, что человек должен жить согласно этическим правилам и нормам. Однако в своем стремлении навязать образцы «правильного», «высокоморального» поведения, мы часто добиваемся

обратных результатов, создавая конфликтные ситуации и вызывая страдания.

Корни конфликта

Отправная идея книги состоит в том, что источник конфликтов – это страх. Страх вызывает обусловленные реакции, а именно он является важным компонентом «невидимого врага». Если мы приглядимся к себе, то увидим, что все мы – «люди привычки». Нам также свойственны определенные биологические инстинкты. Стремление к удовлетворению биологических потребностей – утоление голода, жажды, половые инстинкты – все это есть результат биологической обусловленности. Когда же мы сталкиваемся с опасностью, в силу вступает еще один механизм – реакция «бей или беги». Действие этого механизма можно легко наблюдать на примере встречи кошки и собаки. На мгновение оба животных замирают, а затем либо одно из них бросается наутек, либо набрасывается на противника. Механизм «бей» или «беги» сохранился и у человека в так называемом «старом мозгу», унаследованном современным человеком от его далеких предков. Запускает этот механизм в ход страх.

Как преподаватель и психолог я заинтересовался социальными последствиями действия этого механизма и задался вопросом, не здесь ли кроется основная причина

конфликтов. На протяжении многих лет я преподаю каратэ и выработал способы обмана этого механизма. Я заметил, что ребята, сталкиваясь с физической угрозой, либо лезут в драку, либо убегают, проявляя трусость.

В детстве я и сам вел себя аналогичным образом, но не отличался ни драчливостью, ни быстроногостью. Поэтому я позволял запугивать себя, и это стало моей обусловленной реакцией. Позже я научился простейшим психологическим приемам, с помощью которых можно предотвращать потенциально угрожающие ситуации и добиваться миролюбивого разрешения вопросов, не теряя достоинства.

Будучи преподавателем психологии и инструктором по восточным единоборствам, я нашел возможность объединить психологические и физические приемы самозащиты и выработать такой подход, при котором у ребят развивается и физическая уверенность в себе, и психологическая способность снимать агрессивность в конфликтных ситуациях, которую они приобретают в ходе тренинга на ролевых играх. Какие это дало потрясающие результаты!

Когда дети способны защищаться физически и психологически, они перестают ощущать угрозу своему физическому существованию, которая вызывает к действию тот самый механизм «бей» или «беги». Они получают возможность действовать независимо от страха. Сталкиваясь с угрозой, они могут позволить себе задуматься о том, как

лучше всего вести себя в этой ситуации, какие мирные шаги следует предпринять, чтобы разрешить назревающий конфликт. Как замечательно наблюдать некогда забитого или агрессивного ребенка, искусно справляющегося с непростыми жизненными ситуациями. Разнообразие вариантов поведения перед лицом надвигающегося конфликта больше не ограничивается биологически обусловленной альтернативой: «бей» или «беги». Ведь драка может обернуться физической травмой, а бегство — моральной. Разумные выходы из создавшихся положений, достойные, спокойные слова и действия дают ему возможность успешно справляться с потенциальной угрозой. Когда чувство страха ослаблено, мозг в состоянии реагировать разумно. Разум, в свою очередь, может снять напряжение и открыть дорогу новому знанию.

Угроза иного рода

Меня тревожит еще одно важное обстоятельство, представляющее значительную опасность для нашего подрастающего поколения. Статистика показывает, что большинство ребят проводит у телевизора от 30 до 50 часов в неделю. Это означает, что дети смотрят до 30-40 тысяч часов коммерческих программ в год. Таким образом, они видят приблизительно 2500 сцен жестокости и насилия еще до того, как им исполнится 18 лет. Если к этому прибавить

соответствующие кинофильмы, видео, журналы и комиксы, то получается, что наши дети прямо-таки наспигованы ужасами.

Экранные жестокость и насилие влияют на их поведение, включая механизм страха, который, в свою очередь, возбуждает механизм «бей» или «беги», как будто ребенку в действительности что-то угрожает. Безусловный биологический рефлекс не в состоянии различить мнимую и реальную угрозу. Он лишь реагирует на сигнал: «Опасность!» И детям либо снятся кошмары, либо они стремятся подавить свой страх, копируя поведение героев фильмов, таких бесстрашных суперменов.

В сороковых годах, когда я был еще ребенком, существовал неписанный этический кодекс, согласно которому киноужасы не должны были быть страшными по-настоящему. В картинах тех лет всегда присутствовала доля вымысла, делавшая страшное на самом деле «нестрашным».

Мы сами больше делали вид, что верим в эти ужасы, чтобы получить побольше удовольствия от кино. И что это было за наслаждение! Помню, как я испугался, когда Эббот и Костелло встретили Франкенштейна, но сколько же было в этой сцене юмора и пафоса!

А потом, где-то в период войны во Вьетнаме, мы переступили границу, и жестокость приобрела реальные очертания. Убийцы, орудующие ножами, боевыми

топориками и прочие весьма реалистичные образы насилия наводнили экраны и проникли в наше сознание. Стало абсолютно невозможно отличить вымысел от реальности. Таким образом было положено начало «социальной паранойе». На мой взгляд, все наши страхи и порожденные ими агрессивные и защитные реакции, которые пронизывают нашу сегодняшнюю культуру, происходят от нашего постоянного столкновения с насилием.

Мир ужасов, в котором нам сегодня приходится жить, имеет свою давнюю историю. На протяжении тысячелетий война была вполне распространенным явлением. Боязнь наказания, провозглашаемого религией ада, дьявольского пламени, проклятия, и Всевидящего Господа Бога – также являются сильными формами поведенческого контроля. Теле- и кинообразы становятся новыми факторами, обуславливающими человеческое сознание и делающими его жертвой угроз и агрессии.

Я самым серьезным образом озабочен этим влиянием на поведение ребенка. Наши дети учатся жестокости. «Американские герои» и «военные игрушки» для мальчишек, а теперь ими уже интересуются и девочки, дают вполне реальные и крайне нездоровые образцы для подражания.

Многие склонны считать, что лишь специалисты – психологи, учителя, политики, историки, социологи,

религиозные деятели – способны разобраться в сложных проблемах человеческих взаимоотношений, и что простому человеку это не доступно. Я решительно не согласен с этой пессимистической и унижительной точкой зрения. Ведь именно маленький мальчик понял, что Король был на самом деле голым и сказал об этом вслух. Я верю, что юный ум способен видеть вещи такими, какие они есть на самом деле. Я сам неоднократно был свидетелем тому, как ребята, наблюдая за своими мыслями, начинали осознавать, каким образом их убеждения и предубеждения создают конфликты между ними и окружающими людьми. Поэтому я знаю, что у человека можно развить эту способность.

Наше сознание, сознание взрослых людей, уже настолько обусловлено, что мы просто не в состоянии смотреть на вещи свежим взглядом, непредвзято. Наша постоянная забота о благополучии, общественном положении и власти дают нам возможности услышать простые истины. А совершенно очевидные по-детски простые наблюдения, способные пробить защитную оболочку нашего постоянно обороняющегося и интеллектуально упражняющегося сознания, представляют настоящую угрозу для него, поскольку способны нарушить установившийся статус-кво. Ведь если внимательно присмотреться к тому, как мы думаем и поступаем, придется меняться, а это вызывает страх.

Мы создаем свои конфликты, поэтому только мы и способны покончить с ними, а единственный путь к этому – понять суть конфликтов, что, в свою очередь, означает честно и беспристрастно разобраться в их причинах. Сегодняшнее общество настраивает свое подрастающее поколение на все тот же агрессивный эгоистичный лад, который отличал жизнь наших далеких предков на протяжении многих веков. Но сейчас мы подошли к такому моменту развития истории, что, либо нам придется измениться, либо мы погибнем. И это вовсе не эмоциональное заявление, а констатация факта – человечество давно уже располагает достаточной военной мощью, чтобы уничтожить самое себя.

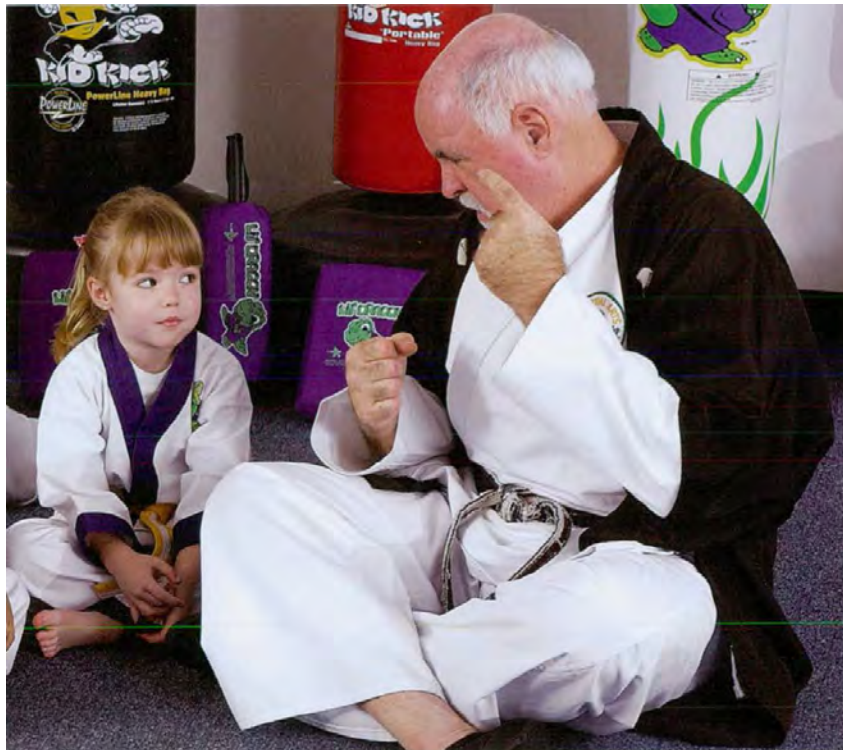
Нужно прекратить существовать за счет других. Для выживания в современном мире требуется сотрудничество. Мы все взаимозависимы. И поэтому мы должны обучать детей разбираться в проблемах человеческих взаимоотношений, видеть и понимать причины конфликтов и стараться избегать или предупреждать их. Это, на мой взгляд, первоочередная задача и школьного, и домашнего воспитания.

Жесткие рамки, в которых мы трактуем «понимание» лишь в смысле способности к интеллектуальной деятельности, должны быть расширены. Человек также обладает интуицией, умением воспринимать суть вещей и

явлений. На мой взгляд, этот компонент человеческого мышления абсолютно игнорируется в нашем образовании. Для того, чтобы стать по-настоящему полным и всеобъемлющим, оно должно интегрировать вопросы понимания человеком самого себя и его взаимоотношений с окружающим миром в новые программы обучения. Тогда можно будет говорить о том, что образование развивает понимание в широком смысле. И, быть может, тогда и мы, и наши дети сможем, наконец, наслаждаться полноценной здоровой жизнью.

**ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ:
КАК НАХОДИТЬ СОГЛАСИЕ С ЛЮДЬМИ
И ЖИТЬ БЕЗ ВРАЖДЫ И НАСИЛИЯ**

**Некоторые полезные советы
От Терренса Уэбстер-Дойла**



Используй свой ум вместо кулака...

«Действуй исходя из разума, а не предрассудков.
Это высшая форма действия»

«Вы можете изменить мир, если научитесь думать сами.
Путешествие в тысячу миль начинается с первого шага»

«Всякий раз, когда у вас появляется мысль, останавливайтесь
и смотрите на нее – не сопротивляйтесь.
Мысль создает чувство. Чувство создает ваше действие.
Решать тебе»

«Без предубежденных людей не может быть предубеждений.
Без конфликта, не может быть войны»

«Мир не может держаться на силе,
он держится только на понимании»

«Будь на стороне мира, а не войны»

«Конфликт не является проблемой для решения, а является
реальностью, которую нужно соблюдать, понимать и учиться
ею управлять»

«Самое главное – увидеть и понять, как и когда конфликт зарождается в нашей голове, чтобы вовремя его распознать, нейтрализовать и предотвратить.

Иначе говоря: конфликт есть конфликт»

«Замечательное свойство жизни в том, что жизнь всегда готово нас простить»

«Великая радость осознавать и продвигать то, что реально помогает молодым людям понимать мир и обустраивать ненасильственный мир, без конфликтов и войн»

«Мы говорим, что “все пути ведут к миру”, и поэтому нам нужно охватить все “пути мира”. И если понимание нас сближает, то через знание можно объединить всех людей, весь человеческий род, потому что, когда мы – это мир, тогда мир – это мы»

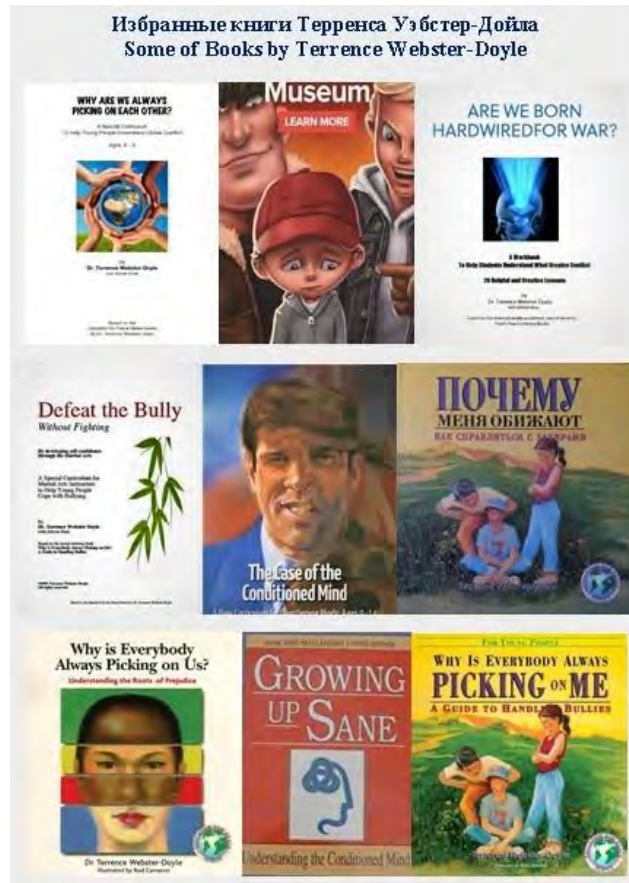
«Как свидетельствует знаменитый физик Дэвид Бом: “Мы можем признать, что практически все проблемы человечества связаны с тем, что мысль себя не замечает и часто сама создаёт проблемы, а затем пытается их решить. Мысль не проприоцептивна, то есть не замечает и не контролирует то, что сама создаёт и потому может

усугублять конфликт”. Вот почему так важно помнить об этом и всякий раз укрощать насилие. Осознавать проблему – значит наполовину её решить»

«Конфликт не столько проблема, которую нужно решать, но суровая реальность, с которой нам надо научиться жить»



ПРИЛОЖЕНИЕ



www.bravenewchild.org
<http://www.preventingwar.org>
<http://biocogneticsedu.org/>

**MARTIAL ARTS FOR PEACE FROM T. WEBSTER-DOYLE:
NEW KNOWLEDGE OF HOW RESOLVE CONFLICT PEACEFULLY**



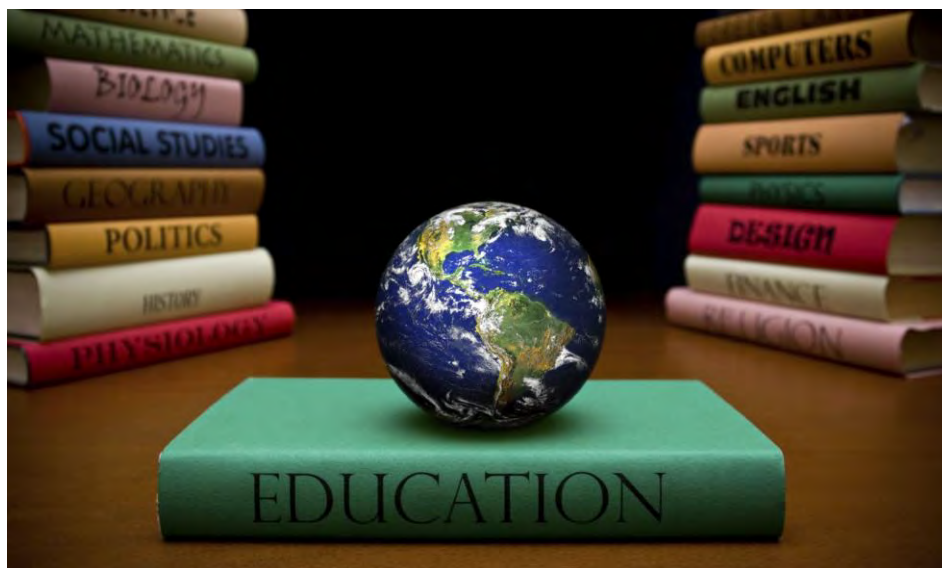
<https://atrium.soc.org/m-ap-landing.php>



Т. Уэбстер-Дойл и его программа
«Интеллектуальные боевые искусства за мир»



Нет пути к миру. Мир – это путь.
Учись жить в мире без насилия и вражды.





Нет образа (предрассудка). Нет врага. Нет войны.

Российская библиотека культуры мира
Терренса Уэбстер-Дойла



Russian Culture of Peace Library
of Terrence Webster-Doyle

Терренс Уэбстер-Дойл



**ИГРЫ РАЗУМА:
К ПОНИМАНИЮ ПРИРОДЫ ПРЕДРАССУДКОВ И
КОНФЛИКТОВ, ИЛИ КАК НАУЧИТЬСЯ ЖИТЬ В МИР**



**Уэбстер-Дойл, Т. Игры разума: к пониманию природы
предрасудков и конфликтов, или как научиться жить в мире
= Mind Games: To Understanding the Roots of Prejudice and How
Learn Live Peacefully. – Самара, 2021. – 65 с.**

Из всех работ, которые я когда-либо написал, именно этот текст, состоящий из двух разделов, является самым важным для меня. Как мне представляется, в нём уделяется предельно конкретное и ясное внимание корневым причинам конфликта, который концентрируется в сознании человека, его мозге. Учитывая природу и биологическую эволюцию человека, – эта гипотеза видится мне вполне логичной и обоснованной. Нескончаемое теоретизирование в изучении причин возникновения конфликта, как показывает опыт, мало приносит пользы. Что остаётся всякий раз незамеченным – это то, что конфликт – не проблема, которую нужно решить, но специфика нашего восприятия себя и друг друга в мире. Конфликт есть реальность, которую нам следует изучить и понять. Парадокс состоит в том, что мысль пытается решить проблемы, которые она часто сама и создает. В своей книге я пытаюсь показать, что мир не может держаться на силе, он держится только на понимании и основанном на этом понимании нашем конкретном и ответственном участии, здесь и сейчас.

Терренс Уэбстер-Дойл



**МИР:
ЧТО ЕМУ МЕШАЕТ?
К ПОНИМАНИЮ ПРИРОДЫ
ОБУСЛОВЛЕННОГО РАЗУМА**



Уэбстер-Дойл, Т. Мир: что ему мешает. К пониманию природы обусловленного разума = Peace: what prevents it? Understanding the conditioned mind. – Самара, 2021. – 84 с.

Всё лучшее в человеке связано с миром. Чтобы добиться мира, мы должны понять, что ему мешает, а что мешает – так это сама наша предрасположенность к этно- и социоцентризму. Истоки конфликтов лежат в нашей предыстории, в биологической предрасположенности нашего мозга защищать себя от внешних угроз – мнимых и реальных. Все конфликты между людьми и культурами сначала зарождаются в голове человека в виде стереотипов неприятия – образов врага, недруга, соперника и обидчика. Человек порою не замечает, как сам становится жертвой собственных предрассудков. Мы многое можем изменить, если освободим свой разум от предрассудков и научимся управлять эмоциями. Важно уметь наблюдать и распознавать ситуации, которые бросают нам вызов, основанный на сопротивлении культур и стереотипах поведения, не поддаваться всплескам нетерпимости, вражды и агрессии. Преодоление конфликтов невозможно без осознания того, что мешает нам жить в мире и согласии. Понимание первопричин конфликта и насилия в человеческой жизни позволит сделать мир лучше и добрее.

Терренс Уэбстер-Дойл



**МИР:
ЧТО ЕГО СОЗДАЁТ,
КАК ЕГО ДОБИТЬСЯ?
ПРОБУЖДЕНИЕ
ИНТЕЛЛЕКТА**



**Уэбстер-Дойл, Т. Мир: что его создаёт, как его добиться =
Peace: What Creates It? The Awakening of Intelligence.
– Самара, 2021. – 156 с.**

Предлагаемая вниманию читателя книга есть третья часть тематической трилогии, в которой автор рассматривает ключевые вопросы понимания первопричин войны и мира, насилия и согласия, хаоса и порядка во взаимоотношениях людей, народов и культур. Что есть мир? Из чего он складывается? Что ему мешает? Как его добиться? Как не оказаться в плену предрассудков? И в чём состоит сила творческого интеллекта, способного освободить мир от стереотипов и вызовов обусловленного мышления? Ответы на эти вопросы позволяют заглянуть за кулисы большой и беспокойной человеческой жизни, найти там что-то важное и полезное, и прояснить то, что может сделать наш мир лучше и безопаснее. Для решения неотложных задач современности нам необходимо перейти от самообмана и мифологем обусловленного мышления к силе творческого интеллекта, способно действительно объединить расколотый мир через знание того, что ему мешает и что его может спасти. Мир не может держаться на силе, но только на понимании и ответственности каждого из нас.

Терренс Уэбстер-Дойл



Complete Peace Trilogy

**МИР:
ЧТО ЕМУ МЕШАЕТ,
ЧТО ЕГО СОЗДАЁТ И
КАК ЕГО ДОБИТЬСЯ**



Уэбстер-Дойл, Т. Мир: что ему мешает, что его создаёт и как его добиться. Как научиться жить мирно без предубеждений и конфликтов = Peace: what prevents it, what creates it and how achieves it. How learn to live peacefully / Complete Peace Trilogy. – Самара, 2021. – 300 с.

Предлагаемая вниманию читателю книга есть полная трилогия, состоящая из трёх ранее изданных брошюр по миротворчеству. Этот текст, включает три основные части, в которых уделяется предельно конкретное и ясное внимание корневым причинам конфликта, сосредоточенных в сознании человека, его мозге. В книге показывается, что единственный надёжный способ создать прочный мир – это пробудить разум, открыть его для себя и для другого, освободиться от предубеждений и предвзятости, увидеть и понять, как всё это происходит в данный момент в живой и творческой включённости в настоящее. Миру не нужны посредники, но лишь прямой диалог, совместное творчество всех тех, кто хочет его достичь. Здесь важно неустанное движение в понимании того, на чём держится мир, что его создаёт и продвигает во имя торжества истины, справедливости и свободы.

Терренс Уэбстер-Дойл



**УМИРОТВОРЕНИЕ
РАЗУМА**

ПОИСКИ НЕВИННОСТИ



**Терренс Уэбстер-Дойл. Умиротворение разума: поиски
невинности = Terrence Webster-Doyle. Peace of Mind. A Quest
for Innocence. – Самара, 2021. – 168 с.**

История человечества есть неустанный и драматичный поиск идей, с помощью которых люди пытаются умиротворить разум и защитить себя от посягательств внешних сил как природных, так и социальных. Это похоже на битву за невинность, в которую вовлечены политические, идеологические и религиозные движения самых разных толков и устремлений. В поисках ответов на вызовы времени эзотерические практики бесконечно доминируют над разумом и зачастую подменяют сложный процесс познания упрощёнными абсолютными истинами, основанными на вере. Существующие идеалистические теории, психодуховные опыты и убеждения лишь успокаивают человека, уводя его от напряжённой работы интеллекта. В книге обосновывается взгляд на волнующие вопросы современности в контексте понимания истоков человеческих заблуждений и всего того, что мешает сделать мир добрее, справедливее и безопаснее.

Терренс Уэбстер-Дойл

**ПОЧЕМУ МЫ
ПРИДИРАЕМСЯ
ДРУГ К ДРУГУ?**



**Как находить согласие с людьми
и жить без вражды и насилия**



**Терренс Уэбстер-Дойл. Почему мы придираемся друг к другу?
Как находить согласие с людьми и жить без насилия.
Дидактический материал для понимания природы войны и
мира = Terrence Webster-Doyle. Why Do We Pick On Each
Other? – Самара, 2021. – 100 с.**

Пособие содержит дидактический материал для понимания природы войны и мира, освоения навыков находить согласие с людьми и жить без вражды и насилия. Человек многое может изменить, если освободит свой разум от предрассудков и научится управлять эмоциями. Важно уметь наблюдать и распознавать ситуации, которые бросают нам вызов, основанный на сопротивлении культур, социальной предвзятости и недоверии, не поддаваться всплескам нетерпимости, вражды и агрессии. Конфликт нельзя разрешить без осознания того, что мешает нам жить в мире и согласии. Понимание первопричин конфликта и насилия в человеческой жизни позволит сделать мир лучше и добрее.

Терренс Уэбстер-Дойл



С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ МИР?

**ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ
ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ПРЕДРАССУДКОВ
И КОНФЛИКТОВ, ИЛИ КАК НАУЧИТЬСЯ
ЖИТЬ В МИРЕ БЕЗ НАСИЛИЯ**



**Терренс Уэбстер-Дойл. Мир начинается с меня. Учебная мини-программа по преодолению предрассудков и конфликтов, или как научиться жить в мире без насилия
= Terrence Webster-Doyle. Peace Begins with Me.
– Самара, 2021. – 100 с.**

Пособие в виде учебной программы содержит дидактический материал по освоению знаний и навыков жить в мире и согласии, без предрассудков и противоборства. Предопределены ли мы к бесконечным распрям, войне и насилию? Человек многое может изменить, если освободит свой разум от предубеждений и научится управлять эмоциями.

Книга будет интересна всем, кто заинтересован в обучении культуре мира и ненасилия, а также широкому кругу читателей, стремящихся освоить образовательные практики преодоления предрассудков и конфликтов в меняющемся мире.

Об авторе



Терренс Уэбстер-Дойл / Terrence Webster-Doyle (род. в 1940 г.) – директор Международного института когнитивного образования за мир, президент *Atrium Society*, основатель и руководитель Музея культуры миротворчества для детей (Паония, Колорадо, США). Имеет докторскую степень в области психологии. Автор более 150 научных и учебно-методических работ, в том числе 15 монографий и 20 учебных пособий. Разработал серию учебно-методических программ по преодолению конфликтов для подростков.

Награжден медалью Роберта Бернса за вклад в литературу и австрийской премией Альберта Швейцера за выдающиеся заслуги в области продвижения мира. Лауреат Золотой медали имени Бенджамина Франклина за книгу «Борьба с невидимым врагом. Понимание эффектов обусловленности», которая была опубликована в 1993 году (№ 1-7) на русском языке ведущим советским и российским педагогическим журналом «Детская литература».

Книги доктора Терренса Уэбстер-Дойла получили широкое признание и отмечены профессиональным сообществом как важный ресурс в профилактике и разрешении конфликтов, включая Советский Фонд мира, Библиотеку им. В.И. Ленина в Москве (Россия), Международный музей мира и солидарности в Самарканде (Узбекистан).



Научно-популярное издание

Терренс Уэбстер-Дойл

**Борьба с невидимым врагом.
Учимся жить без вражды и насилия**

Редактор: В.И. Ионесов

Корректор: С.В. Иванова
Набор текста: С.В. Иванова

Вёрстка: А.И. Львов
Художественное оформление: В.И. Петров

Подписано в печать 30.09. 2021
Формат 21х21. Бумага офсетная.
Печать офсетная. Объём 15,0 усл. п.л.

Отпечатано в типографии ООО «Прайм».
Г. Самара, Байкальский переулок 12

Для заметок / For Notes

Эта книга против насилия во всех его проявлениях, в том числе пропагандой его на теле– и видеоэкранах, в виртуальных играх, в интернете и на страницах иллюстрированных журналов. Цель книги дать молодому поколению представление о природе и структуре конфликта, научить понимать себя и разбираться в своих взаимоотношениях с другими людьми, преодолевать предрассудки, предубеждения и прочие деструктивные стереотипы обусловленного мышления человека.

В отличие от реального сражения, где человек действительно может вступить в бой или спастись бегством, в момент психологической угрозы мозг лишь проигрывает ситуацию, порождая страх, поскольку напряжение никоим образом не снимается. Реакция мозга на зрительные образы насилия может иметь весьма опасное влияние на человеческое поведение. Именно так во всем мире поддерживается жестокость в людях. Такова рабочая гипотеза исследователя, стремящегося разобраться в принципах жестокости и помочь подрастающему поколению научиться достигать взаимопонимания и жить в мире друг с другом.

Книга будет интересна всем, кто небезразличен к вопросам диалога и примирения культур, преодоления насилия в современном обществе.

