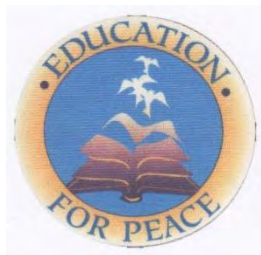


Терренс Уэбстер-Дойл



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



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”

*С искренней благодарностью
доктору культурологии, профессору
Владимиру Ивановичу Ионесову
за его полезные советы, ценный вклад в перевод
и издание этой книги на русском языке.*

Terrence Webster-Doyle

**MIND GAMES:
TO UNDERSTANDING
THE ROOTS OF PREJUDICE
AND CONFLICTS OR HOW
LEARN LIVE PEACEFULLY**

Samara 2021

Терренс Уэбстер-Дойл

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

Самара 2021

УДК 327.36 +159.9:316.6

ББК 67.91 + 67.91

У 97

Под редакцией В.И. Ионесова

Перевод с английского:

В. Ионесова, Е. Макаровой, М. Тен, А. Чечелевой

Рецензенты:

доктор психологических наук, А.И. Белкин (*Цфат, Израиль*)
кандидат исторических наук, С.Н. Фоломеев (*Самара, Россия*)

У 97 Уэбстер-Дойл, Т. Игры разума: к пониманию природы предрассудков и конфликтов, или как научиться жить в мире = Mind Games: To Understanding the Roots of Prejudice and How Learn Live Peacefully: научно-просветительское издание / Т. Уэбстер-Дойл. 2-е изд., дополненное и уточнённое. Самарское культурологическое общество «Артефакт – культурное разнообразие». – Самара: Самарский научный центр, 2021. – 65 с.

Существует ли антропологическая предрасположенность к войне, и являются ли конфликты между людьми генетически обусловленными? Долгое время проблеме конфликта в этом ракурсе рассмотрения не уделялось должного внимания. Большинство подходов в разрешении конфликта лишь регистрируют уже возникшее противостояние либо регулируют отношения между людьми в конфликтной ситуации, когда конфликт уже произошел, и сами по себе его не предотвращают. Принимая современные знания о конфликте, нам необходимо понять природу обусловленного мышления, исследовать генетическую программу мозга, то, как нами воспринимается все, что связано с войной и насилием.

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

Печатается по изданиям

Webster-Doyle, T. *Are We Born Hardwired for War?* – Atrium Society / Brave New Child Peace Museum, 2017; Webster-Doyle, T. *No More Images – No More Enemy – No More War.* – Atrium Society, 2019.

ISBN 978-5-6045896-8-7

© Т. Уэбстер-Дойл, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	7
ВВЕДЕНИЕ	11
I. ИГРЫ РАЗУМА: ИСПЫТАНИЕ МИРОМ, ИЛИ ЧТО ДЕЛАЕТ НАШ МОЗГ ПОЛЕМ БИТВЫ?	19
II. ПРЕДРАСПОЛОЖЕНЫ ЛИ МЫ К КОНФЛИКТАМ? 90 ТЕЗИСОВ О МЕТАМОРФОЗАХ ОБУСЛОВЛЕННОГО МЫШЛЕНИЯ	26
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	59
ПОСЛЕСЛОВИЕ	63
Об авторе	65

ПРЕДИСЛОВИЕ

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 что проясняет. Системы верований также часто уводят нас от истинного понимания насилия и вражды в человеческих отношениях и с трудом находят адекватный ответ на вызовы конфликта. Вся история цивилизации об этом свидетельствует. Что остаётся всякий раз незамеченным — это то, что конфликт — не проблема, которую нужно решать, но специфика нашего восприятия себя и друг друга в мире. Конфликт есть реальность, которую нам следует изучить и понять. Понять себя, значит понять всю человеческую расу, поскольку мы есть мир, а мир есть мы.

Парадокс состоит в том, что мысль пытается решить проблемы, которые она часто сама и порождает. Это можно назвать оксюмороном, противоречием непримиримых понятий. В своей книге я пытаюсь показать, что мир не может держаться на силе, он держится только на понимании и основанном на этом понимании конкретном и ответственном участии каждого, здесь и сейчас. Нет пути к миру, мир — это путь (М. Ганди). Вот почему всем нам надо учиться жить в мире и всеми возможными способами творить его, понимая, что всегда мы будем сталкиваться с окружающей нас конфликтующей реальностью и сопротивлением нашей природы.

*** **

Я намеренно в данной работе избегаю ссылок и цитирования. Я исхожу из того, что ссылки создают интеллектуальный шум, вынуждая всякий раз что-то сравнивать и обсуждать, допуская одну интерпретацию вслед за другой. Зачастую это переводит наше восприятие в систему оценок, мешает пониманию, поскольку заслоняет сам наблюдаемый нами объект. Я не рассматриваю свою работу как ещё одну интеллектуальную концепцию в изучении того, что нам мешает мирно жить.

Всё что я хочу – это побудить читателя использовать и развивать свой непосредственный взгляд на причины конфликта, основываясь на своих знаниях, жизненной практике и опыте переживания. Нам всем не хватает прямого восприятия того, что мы хотим и должны понять, того фактического представления о том, что нас беспокоит...

Иногда так важно просто сказать ребёнку: «ПОСМОТРИ!» Показать ребёнку достойный пример поведения – значит не только увидеть что-то важное, но и его понять.

Мой многолетний опыт работы с детьми показывает полезность в этом процессе ролевых игр. Так, если ребенка (в образе хулигана или объекта его нападок) включить в ролевую игру и наглядно продемонстрировать возможные конфликты в общении детей друг с другом, поместить их в ситуацию, при которой ученики визуализируют и разыгрывают свои страхи или агрессию, то им легче будет справиться с конкретными угрозами в реальной жизни.

Во многих случаях УВИДЕТЬ проблему и обозначить её – значит наполовину её решить. Если игра удалась, и всё сделано правильно, то всё видится так, как есть или должно быть на самом деле. Это не требует каких-то особых интеллектуальных усилий. Уже потом, после игры, ученики

могут обсудить некоторые моменты, чтобы проанализировать то, что произошло во время ролевой игры. Но при этом само знание ими уже получено из первичного опыта игрового участия, когда методом прямого наблюдения и фактического поведения был осуществлен переход от ролевой игры к реальному обучению.

Следовательно, через разыгрывание (имитацию) драматической ситуации осваиваются необходимые навыки для профилактики и преодоления конфликтов. Тем самым достигается актуальный и конкретный миротворческий опыт для реальной жизни.

Таким образом, я пытаюсь предложить читателю настроить себя на самостоятельное восприятие излагаемого в книге материала. Для меня важно помочь читателю самому увидеть и понять, что такое хорошо, и что такое плохо в том виде, каким ему это предстаёт, без какой-либо избыточной интеллектуальной интерпретации. Если бы я мог обойтись без слов, возможно, было бы ещё лучше для понимания. Ведь когда нам всё ясно, слова не нужны.

Я хочу, чтобы люди смотрели на мир напрямую, а не через какие-то теории или предположения, порождённые многочисленными бесконечными обзорами и концепциями. Я пытался сделать так, чтобы моя книга стояла на собственных ногах, где автор только слегка своим текстом направляет читателя, помогая ему пробуждать разум через прямое восприятие, а не через отвлечённое теоретизирование.

Разумеется, я не отвергаю аналитические разработки. Я только считаю, что обзоры и анализы подходят для научных журналов и монографий, но не для пропедевтической книги по миротворчеству. Глядя на справочные страницы каждой научной книги по теориям воспитания мира, мы видим ссылки на буквально сотни самых разных сочинений. Каждая из этих ссылок в свою очередь отсылает нас к другим

многочисленным ссылкам и так далее. Экспоненциально число этих ссылок может быстро увеличиться до миллионов, учитывая, что некоторые упоминания уходят в прошлое на многие годы, а некоторые даже – на столетия. Основываясь на этом понимании, с моей стороны было бы нечестно продолжать эту традицию, включив в книгу очередной длинный список ссылок.

Поэтому я говорю: «НАБЛЮДАЙТЕ» за своим умом и действительно осознавайте, что он делает в каждый момент. Это главное. Избыточные аналитические рассуждения порою отвлекают разум на бесконечные предположения, теории и догадки.

Итак, давайте читать эту небольшую книгу таким образом, чтобы пробудить разум для мира и добродетели.

ВВЕДЕНИЕ

Почему и для кого написана эта книга: некоторые пояснения

Буллинг, или измывательство, появились за много лет до возникновения цивилизации. Придирка, запугивание, ёрничество, подтрунивание, издёвка – все эти виды посягательства обусловлены стремлением человека достичь чего-то с помощью принуждения как морального, так и физического. Вся социальная история людей буквально пронизана этими неблагоприятными действиями. Как бы ни стремились люди укрощать посягательства в поисках эффективных способов нейтрализации насилия, всё было тщетно. Жертв этих посягательств не становилось меньше. В стремлении справиться с буллингом общество наказывало тех, кто издевается, и поддерживало тех, кто этого не делал. Но это не помогло людям остановить насилие и понять причину издевательств.

В предлагаемой книге я попытаюсь помочь читателю понять, что вызывает издёвки и посягательства в межличностных отношениях и в большом мире. Я собираюсь показать, как можно исправить эту непростую и извечную проблему через её понимание и новое восприятие того, каковы истинные причины конфликтов и буллинга в обществе.

Я опираюсь на опыт своей многолетней образовательной программы по преодолению вражды между людьми и разрешению преимущественно детских и подростковых конфликтов. Иногда я использую игровые приёмы для того, чтобы правильно понять причины буллинга и надлежащим образом справиться с ним. Ведь игровая площадка позволяет симитировать возможные столкновения

людей в реальной жизни и предложить эффективные приёмы для примирения враждующих сторон.

Начну с того, что почти каждый человек встречался с задирами и в той или иной мере и когда-либо подвергался их посягательствам и преследованию. Обычно наша встреча с задирами происходит на игровой площадке, в школе, в повседневной жизни и даже в домашнем кругу и семейных отношениях. По-разному люди реагируют на агрессивные выпады и придиры. Некоторые сильно страдают, впадают в отчаяние, кто-то замыкается в себе, отстраняется от других или озлобляется и сам становится задирой, уподобляясь тому, кто его обидел. Иногда всё это заканчивается трагически, как то, что произошло в американских и в ряде других школ мира.

Мы время от времени видим ужасающие кадры, в которых обиженные подростки в ярости стреляют в тех, кто над ними издевался. Есть также дети, которые эту обиду обращают на себя, культивируя свою ненависть и ярость или даже накапливая в себе отчаяние, не имеющее выхода, идут на крайнюю меру, лишая себя жизни. Во многом всё это происходит от того, что большинство людей, особенно взрослые, не знают, как предотвратить насилие и подстрекательство.

Зачастую люди просто делают вид, что не замечают эти тревожные и драматичные всплески насилия и почти ничего не предпринимают для того, чтобы реально помочь детям, которых унижали и оскорбляли. Вот почему так важно найти эффективные средства умиротворения обиженного, которые позволили бы излить боль, обиду и негодование наиболее безопасным и конструктивным способом, не тиражируя личную месть и не направляя свою злость на других.

Взяв в руки эту книгу, вы уже делаете большой шаг к тому, чтобы помочь себе и другим понять причины запугивания и конфликтов. Всё начинается с обусловленного

мышления, приучающего нас думать и действовать на основе сложившихся стереотипов восприятия. Термин «обусловленное мышление» исключительно важен для понимания того, почему люди так часто враждуют друг с другом. Обусловленность здесь означает выполнение чего-либо автоматически, неосознанно, без тени сомнения, например, так, как работает компьютерная программа. Наш мозг похож на компьютер. В нём запрограммирована определенная информация, которая помогает нам выжить, например, знать, где вы живёте, звонить в службу 911, знать, какие продукты можно есть и даже как защитить себя от опасности и вреда.

Во время поездки в машине вы замечали, когда водитель видит красный свет, он автоматически нажимает ногу на тормоз. Это *позитивная обусловленность*, потому что она помогает вам выжить. Это автоматическая реакция, которая происходит потому, что она «запрограммирована» в голове водителя. Это своего рода полезная привычка. Существует также *негативная обусловленность*, которая запрограммирована в нашем мозге, что вызывает конфликт и снижает наши шансы на выживание. Это «негативное обусловливание» можно назвать *предубеждением*. При этом действует оно так же, как и «положительное обусловливание» и, более того, часто им прикрывается и маскируется. Конфликтная ситуация порождается «негативным обусловливанием», поскольку оно в состоянии переживаемой человеком тревоги и угрозы нагнетает страх и агрессию, одновременно отстраняя его от понимания того, почему и из-за чего начался конфликт, каковы его последствия для отдельного человека и других людей. Действительно, как говорит русская пословица: у страха глаза велики.

И положительная, и отрицательная обусловленность — это всегда некая информация или знания, которые

программируются в мозге. Образно говоря, информация – это как записанный диск, а мозг – это система программного управления, в том числе для извлечения информации с этого «диска». Другими словами, *мы – то, о чём думаем*. И то, что мы думаем, также является тем, что мы чувствуем.

Затем наша запрограммированная способность думать и переживать создаёт то, как мы действуем. В свою очередь, такая последовательность запускает встроенную в нас защитную систему борьбы или бегства, которая реагирует на страх, посланный нашим мозгом. В такой ситуации мы воспринимаем угрозу очень реально, хотя чаще всего она есть лишь пугающий образ нашего воображения или предубеждение, которое при активации начинает реагировать как «коленный рефлекс». Поэтому очень важно не только осознавать, как всё это работает в нашем мозге, но также видеть информацию, помещаемую в мозг (образно говоря, на «диск»). Всё это позволит нам знать, что он делает с нами и другими людьми, особенно когда «диск» содержит «вирус негативной информации», который может повредить систему и нарушить её функции.

Неисправность мозга как живой программной системы нашей мыслительной деятельности может вызвать сбой в наших отношениях. Негативная информация запрограммирована в нашем мозге, но мы не подозреваем, как она быстро может обернуться для нас конфликтом. Изучающий историю знает много примеров того, как предрассудки или «негативная обусловленность» порождали серьёзные конфликты и даже войны. К примеру, фашистский диктатор Гитлер, опираясь на нацистский миф об идеальной расе, убил миллионы людей, которые не соответствовали этой бесчеловечной «программе» и его параноидальным взглядам.

Всякая «негативная обусловленность» закреплялась в нашем мозге на протяжении тысяч лет; старые предрассудки,

издевательства, унаследованные от прошлого опыта, всё ещё не исчезли. Более того, они продолжают программировать сознание новых поколений всё той же старой племенной ненавистью и местью.

Однако есть и хорошая новость. Она состоит в том, что вы можете кое-что сделать с этим обусловленным мышлением для себя и для других. Всё, что для этого нужно – это желание понять, как все мы так или иначе запрограммированы. Это значит, что вам придется в процессе обучения понимать **три О: объяснение, образец (пример) и опыт.**

*Первая буква «О» означает **Объяснение**, подобное тому, что я пытаюсь показать в книге, рассказывая об обусловленном мышлении. Конечно, это только работа нашей мысли. Само по себе *объяснение* лишь описывает проблему, но не решает её.*

*Вторая буква «О» означает **Образец** или некий пример для подражания. Так, когда вы говорите: «Ой, что я наделал, как мне теперь стыдно!» По существу, этим признанием вы подтверждаете то, что находились во власти негативного обусловленного мышления, иными словами, предрассудков и предубеждений. Вы начинаете вспоминать разные эпизоды их воздействия на ваше поведение. Например, когда они принуждали вас опасаться и конфликтовать с новым учеником в школе только потому, что он не такой как вы – он не так одевается, не так думает, не так говорит, или оттого, что он приехал из другого города или даже страны.*

Можно считать, что в этом примере вы перешли от простой характеристики своего предвзятого поведения, вызванного негативным типом обусловленного мышления, к пониманию того, как на самом деле создавался конфликт из закрепленных в вашем сознании предрассудков прошлого. Это называется «ретроспективным взглядом», то есть своего рода воспоминание беспокойного и пережитого сознания.

Оба вышеупомянутых «О» так или иначе обращены в прошлое.

Требуются некоторые уточнения, которые помогут читателю понять то, что я пытаюсь показать, рассуждая о негативном обусловленном мышлении. Хотя каждый человек в своей жизни почти ежедневно сталкивается с пагубными вызовами наших предрассудков, у всех есть свой опыт реагирования на конфликты. Но третья буква «О» означает не «прошлый опыт», а саму *переработку* переживаемой информации, которая нас беспокоит и которая глубоко засела в нашем мозге. Это **Опыт** позитивный или преобразованный, активируемый здесь и сейчас. Поскольку эта информация запрограммирована обусловленным мышлением, она всякий раз воспроизводится в одном и том же стереотипе. В его основе – страх и стремление любой ценой выжить. Вырваться из этих давящих на человека позывов можно, прервав их повторяющийся деструктивный порядок. Сделать это позволяет то, что я называю *прозрением*. Именно оно позволяет видеть обусловленное мышление и негативное чувство в том виде, какими они есть на самом деле. Это осознание (прозрение) прерывает длительную цепочку в воспроизводстве страха, придирчивости, предубеждений и прочих пагубных привычек.

Если раньше вы не видели негативной обусловленности, и она просто автоматически действовала, управляла вами и создавала конфликт, то, зная о «запрограммированном диске», вы будете вести себя иначе, отстраняясь от него. Следовательно, вы сами способны прервать вереницу, казалось бы, бескончаемых вызовов негативной обусловленности наших мыслей и чувств. Это что-то вроде того, когда вы включаете свет там, где раньше было темно.

Как только вы увидите негативные образы своих предубеждений, вы тут же их (в той или иной мере) нейтрализуете, тем самым освобождая себя от пагубных

последствий обусловленного мышления. Как-то точно заметил Г.К. Честертон: «Человек никогда не будет хорошим, пока не поймет, какой он плохой или каким плохим он мог бы стать».

Так что, если вы будете себя контролировать и поддерживать это осознание, то предубеждения в конечном итоге исчезнут, хотя бы в силу того, что ими перестали пользоваться. Это означает, что у вас появляется возможность остановить «негативную обусловленность» мышления и не допустить её в вашу дальнейшую жизнь. «Негативная обусловленность» маскируется в наших мыслях, словах, жестах, то есть использует всё то, что и позитивная мыслительная практика.

Но здесь необходимо помнить, что само по себе неосторожно произнесённое обидное слово – это не материальный предмет; оно есть проекция нашего мышления и переживания. Стоит его увидеть, осознать и понять, как его деструкция прекращается. Однако при всём том, *Объяснение* или *Образец* – это лишь значимые установки, и они сами по себе ещё не могут изменить ваше поведение, не в силах остановить пагубность негативного обусловленного мышления, которое вызывает конфликт. Важно добиться трансформации «негативной обусловленности» в позитивную жизненную практику, то есть сделать так, чтобы хорошим заслонить путь плохому, добиться того, чтобы настрой на доброе, созидательное и мирное стал естественной программой вашего жизненного реагирования.

Итак, путь негативной обусловленности примерно таков. Мы начинаем с основных причин запугивания, а затем с внутреннего хулигана в нашей голове переходим к хулигану школьного двора, стороннему наблюдателю, затем к групповым предрассудкам и наконец к хулигану на поле боя. Все эти посягательства зарождаются сначала в нашей

голове, и, если их не остановить, они перерастут в насилие в семье, в школе, в обществе и во всём мире.

Помните, что у всех измышательств и запугиваний, по существу, одна и та же механическая структура подобная информации в компьютере. Поэтому, если вы поймете основную программу обусловленного мышления, которая запускает пагубный механизм посягательств, вы сможете понять и устранить всё то деструктивное, что мешает вам жить.

I

ИГРЫ РАЗУМА: ИСПЫТАНИЕ МИРОМ, ИЛИ ЧТО ДЕЛАЕТ НАШ МОЗГ ПОЛЕМ БИТВЫ?

- **Природа предрассудков:
что делает наш мозг полем битвы?**
- **Наше обусловленное сознание:
почему я всегда выбираю себя?**
- **Предрасположены ли мы
к предрассудкам?**
- **Метаморфозы миротворчества, или
способна ли культура предотвращать
насилие?**
- **От предрассудков и конфликтов
к когнитивному пониманию и умению жить в мире**
- **Игры разума, или как мы попадаем
в конфликтные ситуации, и что нужно понять,
чтобы сохранить мир**
- **Понимание есть ключ к миру**
- **Нет предрассудка в виде образа,
нет врага, нет насилия, нет войны**

ИГРЫ РАЗУМА: ИСПЫТАНИЕ МИРОМ, ИЛИ ЧТО ДЕЛАЕТ НАШ МОЗГ ПОЛЕМ БИТВЫ?

Отбросьте всё невозможное, то,
что останется, и будет ответом,
каким бы невероятным он ни казался.

Шерлок Холмс

Зададимся вопросом: существует ли антропологическая предрасположенность к войне, и являются ли конфликты между людьми генетически обусловленными?

Ветераны войны, скорее всего, ответят так, как это понимает бывший пилот вертолёта морской пехоты, воевавший во Вьетнаме: «Жажда борьбы и сражений заложены в нашей человеческой ДНК и это желание требует выхода... Вопрос в том, сможем ли мы, люди, развиваться мирно, или так и не сумеем совладать со своими инстинктами?» Попробуем разобраться.

Долгое время проблеме конфликта в этом ракурсе рассмотрения не уделялось должного внимания. В случае внутриличностного конфликта проблему пытались разрешить с помощью психотерапевтов или медикаментов. Когда конфликт обретал социальную природу, прибегали к переговорам или задействовали рычаги дипломатического и политического примирения. В некоторых случаях социальный конфликт разрешался с помощью судебного или даже военного вмешательства.

Однако все эти подходы лишь регистрируют уже возникший конфликт и регулируют отношения между людьми в конфликтной ситуации, когда конфликт уже произошёл, и сами по себе его не предотвращают.

Учитывая весь возможный инструментарий разрешения конфликта, необходимо обратиться к основным причинам его обусловленности. Что порождает конфликт? Откуда он происходит, и какие симптомы его усиливают? Принимая имеющиеся знания о конфликте, мы между тем должны осознать одну простую вещь. Конфликт нельзя разрешить внутри конфликта. Для того чтобы понять его природу, нам необходимо выйти за пределы так называемого обусловленного мышления. Ведь всякий конфликт лишь регистрирует уже существующее противоречие, которое воплощается в сознании человека в образах врага, недруга, надвигающейся угрозы.

Мы исходим из того, что для понимания конфликта необходимо исследовать генетическую программу мозга, то, как нами воспринимается всё, что связано с войной. Наше сознание подвержено различным вызовам внешнего мира. Инстинктивный страх перед тем, что мы считаем угрозой нашей жизнедеятельности и рефлексивно вызывает жесткую реакцию.

Обусловленный этими тревогами образ «врага» прочно закреплен в нашем сознании. Такую картину мы могли бы назвать планом биологической самозащиты. Она, подобно компьютерной базе данных, всякий раз создаёт необходимый структурный порядок в сознании человека и позволяет нам чувствовать себя защищенными. Причем это происходит автоматически, без какой-либо сознательной команды. Это то, что можно назвать «генетически запрограммированной инстинктивной реакцией». Находясь в той же зависимости, что и марионетка, которая управляется веревочками, мы верим, что эта реакция нашего мозга гарантирует нам необходимую защиту. Хотя, на самом деле, данное повеление мозга несёт нам угрозу.

Конечно, нельзя не признать, что в первобытном обществе, опираясь на инстинкты самосохранения, человек

во многом обеспечивал себя определённой биологической защитой. Но с наступлением цивилизации этот механизм обусловленного сознания всё больше оборачивается нетерпимостью, насилием и враждой. В условиях глобального мира эти конфликты могут принести беду и обернуться большими войнами.

Информация, которая закладывается в наш мозг, похожа на диск с программным обеспечением – база данных даёт нам команды, что делать и как действовать. Однако в некоторых случаях эти команды мозга запрограммированы генетически инстинктивной реакцией, которая не всегда оправдана и даже иногда неверна. В этом информационном поле нашим мозгом расставлены указатели на тех, кто есть или может быть нашим врагом.

Такая система исходящих от обусловленного сознания импульсов похожа на поврежденный компьютерный диск с вирусом, который зачастую нас убивает. Ведь однажды закреплённый в мозге образ врага, даже спустя какое-то время и уже не будучи таковым, всё ещё по инерции и привычке продолжает напоминать нам о себе и влияет на систему принятия решений. Проблема в том, что механизм адаптации в меняющемся мире даёт серьёзные сбои – сдвиги, переходы, трансформации идут быстрее, чем за ними может успеть наша обусловленная мысль. Так в изменившейся среде всё ещё продолжают заявлять о себе старые предрассудки. Причина в том, что наш мозг не может отличить реальную угрозу от мнимой.

Зная об этом, мы должны помнить о том, что конфликт, созданный этой биологической генетической программой, не является чьей-то виной, это не чей-либо «персональный моральный недостаток», но общая беда нашего обусловленного сознания. Здесь проблема конфликта – в «неисправности» примитивной биологической системы мозга. Это можно назвать системным дефектом.

Человеческий мозг, работающий на устаревшей программе, ориентирован на то, чтобы выжить, вызывая конфликт. По сути, мы рождаемся с этим ошибочным рудиментом, несущим нам большие проблемы.

Вот почему так важно увидеть и понять, что конфликт, исходящий из биологической предрасположенности, практически одинаков у всех людей. Ведь человеческий мозг как биогенетический комплекс структурно одинаков для всех людей. Мы мир, а мир – это мы. Реакции людей в этом плане можно просчитать и вовремя нейтрализовать мнимые угрозы, которые могут нас привести к уже реальным конфликтам.

Между тем неослабевающее стремление к выживанию продолжается уже многие тысячелетия с тех пор, как люди начали свое путешествие на планете Земля. Люди снова и снова пытаются укротить вызовы природы, приблизить к себе и одомашнить мир, сделав его безопасным и справедливым. От своих предков мы унаследовали не только эффективный опыт выживания, но и программы, которые ведут человечество к разрушению. Как говорится в старой поговорке: «мы встретили врага, а он – нас».

Безусловно, технологически и с научной точки зрения мы продвинулись очень далеко, мы научились управлять тем, что раньше управляло нами. Но психологически, на уровне нашей биогенетической организации, мы всё ещё находимся в пещере невежества. Самый главный вопрос в этой связи заключается в том: сможем ли мы стать свободными от этого саморазрушительного генетического наследства или продолжим поддаваться инстинктам, так и не сумев их превзойти?

Чтобы исправить этот квазиадаптивный процесс, нам необходимо правильное образование, позволяющее вновь заглянуть в старую программу, которая создает конфликт, ошибочно пытаясь защитить нас от того, что только кажется реальной угрозой для нашего выживания. В этом новом

понимании, свободном от старых интеллектуальных предположений, можно увидеть, что конфликт вовсе не является проблемой, которую надо решать, но, скорее, он есть неизбежная реальность, которую нужно учитывать и надлежащим образом соблюдать.

Этот когнитивный принцип определяется как *проприоцептивное обучение*. Здесь обучение не включает в себя сбор и анализ информации как таковой, чтобы в итоге прийти к определенному интеллектуальному заключению. По существу, здесь знания не играют принципиальной роли. *Проприоцептивное обучение* – это навыки или способность правильно осознавать своё индивидуальное положение и социальные действия в мире за счёт способности к психологической самокоррекции.

Однако мы не должны переоценивать и его значение, полагая, что проприоцептивное обучение само по себе есть идеальное решение конфликта. Всё гораздо сложнее. И прежде всего потому, что человеческие действия основаны на обусловленном мышлении. Это значит, мысль не может сама себя контролировать.

Как свидетельствует знаменитый физик Дэвид Бом: *«Мы может 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»*. Дэвид Бом был квантовым физиком, который внес значительный вклад в области теоретической физики, философии и нейropsychологии. Он был профессором Принстонского университета, где тесно сотрудничал с Альбертом Эйнштейном. Его книги о *проприоцептивном обучении* – это система, диалог и опыт изменения сознания.

Проприоцептивное мышление нельзя изменить, если оно само не изменится. Так же как научить ничему нельзя, научиться можно. Но для того, чтобы наше мышление стало творить и преобразовывать мир, система образования должна учитывать характер, структуры и возможности условного мышления. Мир не может держаться на силе, он держится только на понимании. Понимание есть ключ к миру.

II

ПРЕДРАСПОЛОЖЕНЫ ЛИ МЫ К КОНФЛИКТАМ?

90 ТЕЗИСОВ О МЕТАМОРФОЗАХ ОБУСЛОВЛЕННОГО МЫШЛЕНИЯ

- **Является ли война генетически обусловленной инстинктивной реакцией на выживание?**
- **Возможно ли найти фундаментальный источник человеческого конфликта через вопрошание?**
- **Если мы попытаемся установить мир, то какой мир нам нужен, и кто и как его сделает лучше всего?**
- **Как иногда неправильное знание может положить конец истинному знанию, которое порождает конфликт?**
- **Нужно ли нам больше знаний, чтобы противостоять информации, которая нас разделяет и создает конфликт?**
- **Что такое мир?**
- **Что такое социальная справедливость?**
- **Что вызывает социальную несправедливость, насилие, нетерпимость, нарушение прав человека, конфликт и войну?**
- **Каковы истоки, стратегии и цели общественных движений, стремящихся к справедливости, миру и уважению прав человека?**
- **Каковы философские, культурные, религиозные и политические основы традиций ненасилия и этического поведения?**

90 ТЕЗИСОВ О МЕТАМОРФОЗАХ ОБУСЛОВЛЕННОГО МЫШЛЕНИЯ

Мы – источник веселья и скорби рудник.
Мы –местилище скверны и чистый родник.
Человек, словно в зеркале мир, – многолик.
Он ничтожен – и он же безмерно велик!
Омар Хайям

1
Неужели мы запрограммированы на войну?
Заложено ли предрасположение к конфликту в нашей
ДНК?

2
«Большинство ветеранов войны честно скажут вам, что,
по сути, человек есть конфликтующее существо. Вопрос в
том, можем ли мы, люди, развиваться мирно, или же
поддадимся инстинктам, которые подчинят нас себе?» –
цитата бывшего пилота вертолета морской пехоты во
Вьетнаме.

3
Согласно теории инстинктов, мотивация – это результат
биологического, генетического программирования. Таким
образом, все существа внутри вида запрограммированы на
одни и те же мотивации.

В основе этой проекции лежит генеральная мотивация к
выживанию – мы изначально биологически
запрограммированы на выживание. И все наши поступки, и
побуждающие стимулы проистекают из этого
биологического программирования.

Таким образом, наши действия во многом
инстинктивны. В процессе естественного отбора индивиды,

лучше всего предрасположенные к адаптивному социальному поведению, передавали гены будущим поколениям.

Несмотря на то, что в современном мире эти тенденции, возможно, не развивают нашу физическую форму, этапы развития человека, прошедшие в более суровых условиях, сделали нас генетически предрасположенными к выполнению определенных социальных действий, когда ситуационные сигналы пробуждают в нас древние инстинкты.

4

Является ли война генетически обусловленной инстинктивной реакцией человеческого выживания? Обусловлена ли эта борьба нашей ДНК и требует ли она выхода и нейтрализации?

5

Быть может, генетическая предрасположенность и биологическое стремление к выживанию побуждает людей к конфликту? Возможно ли, что выживание – это наше родовое инстинктивное принуждение?

6

Контролирует ли нас это генетически созданное биологическое стремление к выживанию до такой степени, что никакое количество знаний не может нас от него избавить? Случается ли, что само знание становится причиной конфликта, а не средством его преодоления?

7

Если мы, делая ставку на мир, будем основываться только на инстинктах, которые изначально подталкивают нас к конфликту, разве мы не обострим конфликт ещё сильнее?

8

Способны ли созданные человеческими сообществами этноцентрические идеологии, основанные на предрассудках, вызванные обусловленным мышлением, позволить нам жить в мире и безопасности? Хотя когда-то в нашей эволюционной истории это работало, не мешают ли сегодня этноплеменные идеологии нашей безопасности?

Означает ли это, что мы не можем иметь культуру – искусство, музыку и литературу цивилизации, которая может продемонстрировать удивительное разнообразие человеческой расы, – которую мы так ценим именно за её различия? Возможно, сложности возникают только тогда, когда речь идёт об «этноцентризме»? Оксфордский словарь английского языка определяет этноцентризм как «отношение к собственной расе или этнической группе как к наиболее важной» и «веру в превосходство своей собственной этнической группы».

9

Если это так, то как человеческие сообщества оказываются этноцентричными, и что с этим можно сделать? Откуда берется эта глубоко укоренившаяся потребность в идентификации? Что за этим стоит? Позволительно ли видеть в этноцентризме фундаментальный источник человеческого конфликта? Возможно, обсуждение этой темы откроет нам глаза на проблему конфликта в человеческом обществе.

10

Есть ли ещё какой-либо серьёзный фактор, позволяющий нам нейтрализовать «деструктивные» силы инстинкта выживания? Понимая, что в основе инстинктивного выживания лежит потребность в идентификации, можем ли мы временно её отложить?

Может ли наш первичный паттерн выживания нас реально обезопасить, освободить от привычных стимулов, которые удерживают и тиражируют этноцентрически обусловленные паттерны?

11

Раньше потребность мозга в безопасности была основана на механизме замораживания, борьбы или бегства. Это было нужно для того, чтобы защитить человека от предполагаемой угрозы. Если кто-то наставит на нас пистолет, значит угроза реальна и требует немедленного внимания. Однако если кто-то просто держит в руках картинку, изображающую нечто опасное, или же кто-то выглядит как представитель другой идеологической группы, вызывающий чувство угрозы, тогда угроза ложна и должна быть квалифицирована только как образ. Изображение не может нас ранить так, как пистолет. Однако наше обусловленное мышление реагирует и на реальный факт, и на фантазию одинаково: дерись или беги. При определенных воображаемых угрозах архаичные стереотипы мышления не дают нам возможность отличить реальную угрозу от предполагаемой. То есть мозг реагирует одинаково как на реальную опасность, так и ложную, воображаемую: нападай или беги.

12

Будем надеяться, что человек достаточно разумен, чтобы осознавать это различие и не будет реагировать на воображаемую угрозу без достаточных на то оснований. К сожалению, многие люди ограничены в своих возможностях быть рациональными и не могут отличить воображаемую угрозу от реальной. Их действия во многом определяются рефлексом, что-то вроде того, как врач постукивает по нашему колену, чтобы увидеть, как быстро оно дергается.

Условный образ «врага» обычно глубоко укореняется благодаря длительному действию стереотипов обусловленного мышления. Может ли среда самопонимания потенциально изменить эту глубоко укоренившуюся в нашем мозге программу? Прежде всего мы должны увидеть, что эта обусловленность не только поведенческая и психологическая, но также биологическая и физическая, то есть генетически обусловленная тысячелетним опытом выживания, укоренявшегося в физиологии человеческого мозга. Мы предполагаем, что эта генетическая структура конфликта – «запрограммированность на войну», может быть преобразована путем создания правильной образовательной среды для развития интеллекта.

13

Чтобы освободиться от вызывающего противоречия обусловленного мышления, мы должны осознать одну очень важную часть головоломки: на начальном уровне развития нет места привычному для нас знанию. Обусловленное мышление раздробило и, следовательно, разделило человеческую расу на противоположные идеологии, но это не есть та проблема, которую нужно решать в первую очередь. Снова и снова мы безуспешно пытаемся решить «проблему» конфликта, находя, как нам кажется, разумное «решение». В науке и технике этот процесс решения проблемы имеет место быть. Здесь знание, безусловно, имеет значение для нашего физического выживания. Но для понимания того, что реально мешает установлению мира, мы должны понять природу и специфику обусловленного мышления, чтобы не оказаться в ловушке его деструктивных предрассудков.

14

В тот момент, когда в голове возникает образ «другого», знание само по себе не может решить проблему неприятия

того, кто от тебя отличается. На самом деле возможно только отложить корректное обращение к знанию, потому что, если к этому подходить как к «проблеме», значит, что спустя какое-то время можно надеяться на её решение. В психологическом плане у этой проблемы нет будущего. Хронологически – да, психологически – нет.

Другими словами, обусловленный образ всегда находится внутри нашей системы восприятия, готовый реагировать на любой стимул, который его вызывает, например, образ нашего «врага», «опасность», «угроза». Любой метод или система знаний так или иначе откладывают моментальное устойчивое осознание, необходимое для «деактивации» этой генетической базы данных, этого жестко запрограммированного биологически паттерна, лежащего в основе человеческого конфликта.

15

Представьте себе эту биологически вшитую в наше мышление «первичную программу» как жесткий диск в примитивном мозге. Можно также использовать аналогию с автомобилем без водителя. Он может двигаться вперед, но без водителя он не может двигаться так, как надо. Аналогичный пример с программным обеспечением, где диск – это драйвер. Он представляет собой культурную этноцентрическую обусловленность. Когда драйвер «вставляется» или «вселяется» в мозг, он активирует жесткий диск или автомобиль, а потом отправляется по той же дороге, по которой он путешествовал в течение многих эпох.

16

Продолжая зависеть от механизма идентификации с определенной группой или сообществом, в который было «вписано» наше старое программное обеспечение, мы основываем свои психологические потребности в выживании

на фактически устаревшей программе, неадаптированной к настоящему времени и реальным ситуациям.

17

Пытаясь «установить мир», мы продолжаем воссоздавать конфликт просто потому, что не знаем о глубоко укоренившейся программе, которая поддерживает в нас эту непрекращающуюся борьбу.

18

Как мы традиционно пытаемся «решать проблему» человеческих конфликтов? Нельзя не заметить, что большая часть внимания и ресурсов, выделяемых на эти цели, приходится на третичный уровень управления конфликтами. Очень мало внимания мы уделяем вторичному уровню разрешения имеющихся у нас конфликтов.

Поэтому насилие не прекращается. Это происходит потому, что мы не уделяли должного внимания уровню первичной профилактики в этой генетически и, следовательно, биологически основанной первичной программе и этноцентрическому программному обеспечению, которое продолжает реактивировать её таким квазиадаптивным образом.

Мы до некоторой степени рассматривали поведенческие или психологические аспекты, но редко, если вообще когда-либо, обращали внимание на его основу в физиологическом строении мозга. Поэтому мы продолжаем пытаться «решать проблему» конфликта с помощью старых инструментов познания.

19

Мы продолжаем придерживаться установки воспринимаемого нами образа. А что, если бы у нас было больше знаний о том, почему мы боремся, могли ли мы

перестать бороться? Важно помнить, что поведение можно изменить не абстрактно, но только здесь и сейчас, в настоящий момент конкретным участием.

20

Традиционные научные подходы к установлению мира часто сбивают нас с толку, не давая сосредоточить внимание на проблеме этноцентрического мышления. Другими словами, самонадеянно продолжая эту линию, мы никогда не сможем положить конец войне и обрести мир в будущем, потому что психологически как такового будущего нет. «Нет пути к миру, мир – это путь» (Махатма Ганди). Нам нужно понять, что именно мешает миру сейчас, а не «как» этого достичь в перспективе. Утверждение «как добиться мира» лишено логики и, как это ни парадоксально, приводит нас не к желанному миру, но к конфликту.

21

Если мы пытаемся установить мир, то чей мир мы защищаем, для кого мы это делаем? Стоит ли достигать мира любыми способами? Не является ли «путь достижения мира», представленный широко варьирующимися идеологическими ожиданиями выживания, банальным способом фрагментации человеческой расы, разделяя нас на противоположные стороны и потворствуя конфликту? Если это так, то, возможно, нам нужно принять «негативный подход» и отойти от того, что мешает миру как таковому.

22

Можем ли мы посмотреть на «решение проблемы» конфликта рационально, чтобы увидеть, насколько эффективно это работает? Можем ли мы рассмотреть многоуровневый академический подход к образованию в области мира как системе решения проблем и

урегулирования конфликта? Можем ли мы взглянуть на то, что препятствует миру глазами научного сообщества через мириады академических интерпретаций: антропологию, социологию, историю, философию, политологию, психологию и т. д., чтобы в какой-то момент найти правильный «ответ» на «проблему» конфликта?

23

Зачастую в университетах, где ведётся работа по образованию в области мира, информация преподается отрывочно в зависимости от специализации академической области. Всё это ещё больше запутывает студентов.

24

Вот несколько примеров общепринятых программ обучения миру в колледже:

1. *Основополагающая предпосылка исследований мира и конфликтов:* война и другие формы насилия могут быть смягчены и преобразованы через обращение к знаниям.

2. *Природа насилия и его причины:* поскольку они сложны и многогранны, ожидается, что студенты будут подходить к своим исследованиям с различных междисциплинарных позиций.

3. *Причины войны и причины мира:* исследование всего процесса конфликта, связанного с войной, с различных теоретических и методологических точек зрения, включая рационалистические и поведенческие модели, которые исследуют концепцию войны и причины возникновения войн.

25

Нельзя не усомниться в том, что обычное «применение знаний» или «исследования с различных междисциплинарных точек зрения», или «различные

теоретические и методологические концепции, включая рационалистические и поведенческие модели» сами по себе могут положить конец человеческому конфликту?

Мы считаем, что это невозможно, так как здесь поставлены неверные условия. «Знание» или предубеждение, которое я имею о вас и которое вы имеете обо мне – разделяющий образ «другого», который зачастую и создает человеческий конфликт. Это «знание» включает в себя образы и установки, которые нам внушили. Так как в основании лежит генетический фактор, это знание закреплено в памяти каждого человека.

26

Как может и какое «знание» положить конец тому, что создает конфликт? Нужно ли нам больше знаний, и какие они должны быть, чтобы противостоять информации, которая разделяет нас и создает конфликт?

27

Пожалуйста, помните, что мы рассматриваем первичный уровень предотвращения конфликтов, понимая, что мешает миру. На вторичном или третичном уровне разрешения или управления конфликтами некоторые научные дисциплины, безусловно, могут внести ясность, но они сами по себе не останавливают и никогда не могут остановить конфликты, которые зарождаются на первичном уровне и обусловлены первичной профилактикой. Поскольку знание по своей природе является сравнительным («знание есть постижение различия» – Библия), а всякое сравнение основано на противопоставлении и тем самым предопределено к конфликту. Следовательно, такой подход, обусловленный отстранёнными суждениями и стереотипами восприятия, сам по себе не способен предотвратить конфликт.

28

Нижеперечисленные вопросы обычно задаются в университетских программах обучения миру на тему «Социальная справедливость».

- Что такое социальная справедливость? Что такое права человека? Что такое мир? Каковы истоки этих концепций и как они интерпретировались во времени и пространстве?

- Что вызывает социальную несправедливость, нарушения прав человека, конфликты и войны? Каковы последствия этого для отдельных людей и сообществ?

- Как можно предотвратить социальную несправедливость, нарушения прав человека и конфликты? Какие условия нужны для создания справедливости, мира и уважения прав человека?

- Каковы истоки, стратегии и цели общественных движений, стремящихся к справедливости, миру и уважению прав человека?

- Каковы философские, культурные, религиозные и политические основы традиций ненасилия и этического поведения?

29

Когда студенты просматривают эту типичную страницу из университетской программы обучения миру или социальной справедливости, то обнаруживают, что от них требуют ответы на вышеуказанные вопросы.

30

Такой путь имеет место быть, но безмерное количество поставленных перед учащимися вопросов, каждый из которых имеет бесконечное число потенциальных ответов, не оставляет возможности им преуспеть в выборе и взаимном согласии.

31

Что нужно сделать, чтобы в полной мере исследовать эти вопросы? Если бы это было возможно, сколько бы времени это заняло? Разве не потребовалось бы огромных исследований только в одной из этих областей, к примеру, по «религиозным основам традиций ненасилия и этического поведения»? Существуют тысячи религиозных традиций ненасилия, и каждая из них утверждает, что её система верований посвящена миру. Как насчет культурных, философских или политических традиций ненасилия и этического поведения? Многие, многие тысячи таких традиций восходят, возможно, к началу записанной человеческой истории.

32

Касательно первой группы приведенных выше вопросов чрезвычайно сложно найти и согласовать рабочие ответы на них. Масштабные исследования, проведенные в этих областях, не дали никаких результатов. Найти работающие ответы буквально невозможно. В то же время войны продолжают бушевать, хотя мы продолжаем пытаться их остановить и почти всякий раз терпим неудачу.

33

Проверяя ссылки любой книги по теории обучения миру, мы можем обнаружить буквально сотни других установок, вывесок и наименований. Ссылки множатся в геометрической прогрессии, некоторые уходят в прошлое на многие года и даже столетия.

34

Таким образом, мы оказываемся в ловушке бесконечного лабиринта мыслей, которые никогда не приводят нас к окончательным ответам и эффективным

решениям. Все эти вопросы, по-видимому, откладывают любые немедленные действия по прекращению конфликта, тогда как на самом деле конфликт может быть прекращен здесь и сейчас, в данный момент конкретным усилием, реальным действием.

35

Это приводит нас к осознанию того, что на протяжении тысячелетий мы смотрели в неверном направлении, считая мышление средством разрешения конфликта, который бессознательно сама мысль и создавала. Другими словами, мысль не осознает того, что она делает. Она всё ещё заставляет нас думать, что «проблема» и её «решение» находится «где-то там» в теоретических конструкциях и абстрактных моделях знания.

36

Но трагическая ирония заключается в том, что эти представления во многом иллюзорны, они далеки от реальности и потому часто оборачиваются для нас «ловушками воображения» или «играми разума». Все понятийные конструкции, так или иначе, создаются мыслью, мысль движима биологическим мозгом в его стремлении выжить, найти безопасность в определенной группе, племени, клане. Но в мыслях, в образах как таковых нет настоящей безопасности. Они зачастую обманывают нас, вводят в заблуждение, заставляя верить, что они реальны и что они защитят нас. Всё что они делают – это дробят человеческую расу на противостоящие этноцентрические группы, каждая из которых борется за господство, власть и контроль. Эти этносоциальные стереотипы чрезвычайно опасны, ибо они являются основой войны, когда дело доходит до их защиты.

37

Изучая этот вопрос, мы обратили внимание на то, что мысль является ответом на вызов конфликта, но при этом сама лишь приумножает противоречия и обостряет напряжённость – *ad infinitum* – непрерывно, неистово, беспорядочно и фрагментарно. Когда мы таким образом приближаемся к миру, наш поиск становится всё более и более неистовым, и тревожным, пока он просто не выходит из-под контроля.

38

Это особенно верно сейчас, когда у нас есть доступ к бесконечным знаниям в Интернете, потому что мы начинаем понимать, что этот лабиринт мышления, связанный с «решением проблем», просто не работает. Напротив, в этих условиях мышление само может становиться формой насилия.

39

Иногда нам кажется, что мы недостаточно глубоко проникли в суть проблемы. Поэтому мы продолжаем исследовать бесконечные теории бесчисленных авторитетов, надеясь, что однажды у нас будет достаточно «свидетельств», чтобы «подтвердить» наши воззрения. Но какие доказательства, какие свидетельства и какие теории могут искоренить проблему насилия в обществе? Зачастую сами теории приводят к непримиримому противостоянию – моя теория против вашей, моя вера против вашей – каждая пытается доминировать над другими, чтобы быть признанной истиной последней инстанции.

40

Нам следует видеть нелогичность этих посягательств на истину. Наблюдая за этим, мы начинаем понимать, как

стремление к миру зачастую препятствует достижению самого мира, которого мы так сильно желаем. Те, кто отважно пытается понять, попадают в ловушку определений, объяснений, гипотез и убеждений (что по иронии судьбы означает «действовать без достаточных доказательств»). Пытаясь пройти через этот лабиринт спекуляций, чтобы доказать свои теории, они в конечном счете видят, что это не срабатывает. Однако продолжают неистово пробовать и повторять одни и те же ошибки. В чём же проблема? Вероятно, в том, что все эти теории на самом деле никогда не обращались к тому, что, собственно, мешает миру реально осуществиться.

41

Всё это похоже на нелепую и бессмысленную гонку Красной Королевы из книги Льюиса Кэрролла «Зазеркалье». В этом сюжете «Приключений Алисы в стране чудес» Красная Королева и Алиса постоянно бегают, но остаются на одном и том же месте: «Ну, в нашей стране, – говорит Алиса, всё ещё немного задыхаясь, – вы обычно попадаете куда-нибудь... если долго бегать очень быстро, как это делали мы». «Медленная страна!» – говорит Королева. «Вот, видите, нужно как можно больше бегать, чтобы оставаться на том же месте!».

42

Если знания, применяемые на уровне первичной профилактики, по иронии судьбы мешают миру, что нельзя не заметить, возникает вопрос: какое место знания занимают в образовании, где и когда они могут быть полезны в воспитании культуры мира? Может ли знание решить проблемы, им самим создаваемые?

43

Кажется, что мы живём в зазеркалье, в доме, где противоречащие друг другу представления о себе фрагментируют наш мир, разделяют человечество на противоположные идеологии и потворствуют распространению распрей и конфликтов.

44

У всех животных, включая людей, есть инстинкт выживания, генетически встроенный в ДНК. Но разница между людьми и другими животными заключается в том, что люди могут думать. Мы можем создавать образы «врага», противника, что приводит к уничтожению миллионов и миллионов из нас в нашем ошибочном стремлении к выживанию.

45

Но трагическая ирония состоит в том, что эти образы являются иллюзиями, они не реальны, они лишь образы, и поэтому они лишь плод нашего воображения. В какой-то момент они были придуманы. Любая национальность, религия, культура была создана мыслью, движимой биологическим мозгом, стремящимся к выживанию, необходимостью найти для себя безопасность в определенной группе, племени, клане.

46

Но в мыслях как устойчивых образах нет настоящей безопасности. Они обычно обманывают нас, вводят в заблуждение, заставляя поверить в то, что они реальны, и что они защитят нас. Всё что они делают – это фрагментируют человеческую расу на враждующие стороны, культивируют этноцентрическое высокомерие в борьбе за господство, власть и контроль. Эти «образы врага» чрезвычайно опасны,

потому что они являются источником войны, когда затрагиваются их амбиции.

47

Если бы мы не были обусловлены представлениями о том, кем мы себя считаем и кем считаем других, могли бы мы создать образ врага, начать войну? Однако эти образы продолжают существовать благодаря биологическому инстинкту выживания. Они реальны или просто выдуманы? Защищают ли они нас?

48

Примитивные структуры в биологии человеческого мозга являются источником потенциального конфликта, так как он мгновенно реагирует на образ, вызывающий страх, запуская систему борьбы или бегства. Здесь нет необходимости думать о том, как исправить эту ситуацию, найти «решение» этой проблемы.

49

Мысль необходима, чтобы передать реакцию словами, но это не тот процесс, который корректирует реакцию мозга в моменте развёртывания конфликта. Слова исходят из переживания, из действительного факта непосредственного осознания обусловленной реакции. Но слова – это не вещь, описание – это не описываемое, объяснение или примеры – это только слова, абстракции, которые слишком часто идеализируют реальность, обращают её к нашему интеллекту в надежде найти решение проблемы человеческого конфликта.

50

Знание и его непрерывное стремление увидеть перспективу часто препятствуют непосредственному

прозрению и именно в тот момент, когда оно способно рассеять раздвоенность предвзятого обусловленного мышления. Как заметил Джон Леннон: «Жизнь проходит мимо нас именно тогда, когда мы строим свои планы».

51

Дети свободны от большинства предрассудков обусловленного мышления. Но они не лишены фундамента для запуска этой обусловленности, который можно назвать «первичной программой», генетически установленной в мозге для обеспечения удовлетворения потребностей физического выживания. Это иногда называется «социальной стратификацией», поскольку ребенок биологически обусловлен отождествлять себя со своей группой, а не с другой для физически безопасного развития.

52

На протяжении десятков тысяч лет эта структура идентификации формировалась в нас через усиление нашей потребности в выживании, создавая таким образом генетическую или наследственную основу социальной жизнедеятельности. Эта примитивная программа или система инстинктов содержит сильный естественный импульс — автоматический и непроизвольный рефлекс в ситуации, когда он возбужден или ему брошен вызов.

53

В современные исследования влияния генетики и наследственности на поведение психологи включают теорию инстинктов, которая утверждает, что наше поведение и мотивация в значительной мере происходят из биологического, генетического программирования. Поскольку у каждого вида заложены одни и те же мотивы, а самой сильной программой является выживание, все наши

действия изначально проистекают из наших древних инстинктов. Благодаря естественному отбору особи, даже с небольшой склонностью к адаптации своего социального поведения, были «наиболее приспособленными», обычно живя дольше и будучи более успешными в передаче своих генов следующим поколениям.

54

В древности социальная жизнь людей всё больше регулировалась мифо-ритуальными практиками. Современное общество, освобождаясь от табуированных ритуалом ограничений, тиражирует новые виды социальной зависимости (глобализация, информатизация, коммерциализация и пр.), при этом оставаясь в онтологическом плену исторически укоренённых предрассудков обусловленного мышления.

55

Даже если эти тенденции не совершенствуют нашу физическую форму в современном мире, пройденный и испытанный человеком в суровых условиях путь эволюции делает нас генетически предрасположенными к выполнению определенных социальных действий, когда ситуационные сигналы так или иначе пробуждают древние инстинкты.

56

Что это за «социальное поведение», которое «приводит в чувства» наши древние инстинкты? Разве это не процесс «естественного отбора», обеспечивающий наше выживание? Как и чем обеспечивается наше выживание? Является ли это «первичной» биологической или генетической программой, которая призвана защитить нас в группе, обеспечить физическую безопасность благодаря идентификационным

маркерам и сцеплению с этно- и родоплеменными идеологиями?

57

Возникает существенный вопрос. Является ли страх и предубеждения сами по себе чистым инстинктом, который побуждает нас защищаться и отстаивать свою безопасность без какого-либо реального повода? Есть ли конфликт результатом этой биологической программы? Если это так, то здесь речь идёт не о социальной морали как таковой, ибо в этом биологическом, генетическом представлении нет хорошего или плохого поведения – просто обусловленное поведение, которое инстинктивно запрограммировано в нас для нашего выживания.

58

Если это так, то не обречены ли мы быть управляемыми этой устаревшей программой, бесконечно воевать друг с другом? Некоторые называют это «социальным дарвинизмом», имея в виду, что мы биологически пойманы в эволюционном искривлении времени, которое преследует нас миллионы лет и будет оставаться таковым до тех пор, пока этому не придёт конец. Или эта дилемма может быть решена мгновенно?

59

Трудно не признать, что обусловленное, этноцентрическое, вызывающее разногласия мышление заложено в человека генетически, чтобы обеспечить наши первичные позывы физического выживания. Однако это самое побуждение выжить по иронии судьбы сейчас угрожает нашему выживанию, порождая образы врага, сея распри и культ насилия. Итак, всё более значимой становится задача решить эту первичную (родовую), корневую,

генетическую предрасположенность к выживанию, которая в угоду инстинктивной самозащиты отдельного человека угрожает выживанию всей человеческой расы? Можем ли мы понять эту «первичную программу» и освободиться от её воздействия без ущерба для себя? Для того чтобы выработать действенную стратегию позитивной жизнедеятельности человека и не стать жертвой инстинкта, нужно понять, что можно ему противопоставить.

60

Во-первых, следует понять, что поддерживает эту первичную программу? Давайте воспользуемся уже указанной аналогией, что эта программа является жестким диском, как автомобиль, но без водителя, сообщающая ему, что делать. Водитель, или диск, или программное обеспечение, управляющее автомобилем, говорит ему, куда идти и что делать. Она усиливает «этноцентрические установки», которые на протяжении тысячелетий ошибочно пытались «обеспечить» наше выживание. Есть ли возможность освободиться от этого запрограммированного поведения?

61

Предполагается, что такое существование может закончиться в наносекунду, если мы подойдем к этому состоянию с правильной точки зрения – устойчиво осознавая то, как мысль, контролируемая биологическим мозгом, создаёт и поддерживает конфликт. Между тем мы редко подвергали сомнению наше устойчивое представление о том, что мысль как воспринимаемый образ осуществляла эту биологическую программу, и что посредством понимания мы действительно способны освободиться от её разрушительного воздействия. На протяжении тысячелетий люди всякий раз пытались высвободиться из суровых

объятий конфликта. Но по-прежнему в мире властвует насилие – идёт война за войной, конфликт за конфликтом.

62

В данной работе оспаривается мнение о том, что знание само по себе на уровне первичной профилактики может облегчить страдания, вызванные человеческими конфликтами. Вместо этого мы стремимся к тому, чтобы мысль была «проприоцептивной». Вот в чём дилемма. Как правило, мысль превращает знание о конфликте в «проблему», и тогда мысль говорит, что ответ на неё «где-то там». Таким образом мысль заставляет нас искать способ разрешения конфликта «где-то на стороне». В этом состоит синдром обусловленного мышления. Поскольку это инстинктивно, мы обычно не осознаем этого процесса.

63

Как это ни парадоксально, но в процессе использования мышления, пытаясь решить наши социальные проблемы, им же созданные, на самом деле мы снова и снова тиражируем нескончаемые конфликты.

Поскольку эта первичная стратегия выживания глубоко укоренена в истории и при этом, так или иначе, тысячелетиями гарантировала наше выживание, пусть и конфликтное, встает вопрос: зачем менять привычную для нас стратегию? Таким образом, мы вновь защищаемся «воображаемым и исторически консервированным опытом», так нам удобнее, привычнее. Мы успокаиваем себя самообманом, загоняя себя в так называемую воображаемую «зону комфорта» для предполагаемой безопасности, исходящей от первичной биологической реакции самозащиты.

Таким образом мы защищаемся от того, чтобы реально видеть и понимать происходящее, создавая мнимую зону

удобного для нас самообмана. Любой вызов этому установленному распорядку вещей рассматривается как угроза безопасности. Например, мы сильно сопротивляемся тому, чтобы подвергать сомнению устоявшиеся в обществе точки зрения. Понятно, что мало кто хочет чувствовать себя неловко.

64

Этот плохо приспособленный генетический инстинкт побуждает нас к получению того, что он считает необходимым для удовлетворения собственной независимой потребности в выживании, а именно к неустанному захвату и расширению мировых территорий, выгодных владений у других людей, которые сами также по иронии судьбы упорно ищут то, что они считают необходимым для своего собственного выживания.

65

То, что было создано исторически в этом искаженном стремлении к выживанию есть избыточная и неоправданная тяга ко всему тому, что позволяет непрерывно расширять своё индивидуальное, групповое или этническое превосходство над всеми остальными, стремиться одержимо состязаться за своё преимущество, чтобы удовлетворить свои потребности возвыситься над другими. Таким образом, мы видим, как нации вторгаются на территории друг друга в примитивной решимости завладеть тем, что считают необходимым для своего дальнейшего существования. Это навязчиво управляемое примитивное выживание отдельной группы над всеми остальными уничтожает парадоксальным образом нас всех.

66

В этом ракурсе рассмотрения, если использовать аналогию, мы, люди, в чём-то похожи на муравьев, борющихся за выживание колонии (нашего племени, нашей нации). Муравьи запрограммированы сражаться, монополизировать пищевые ресурсы, защищать свое гнездо, завоевывать или защищать территорию или препятствовать другим насекомым красть их пищу.

67

Так что же нам делать? Вероятно, прежде всего освободить себя от предрассудков и ненужных стереотипов обусловленного мышления, которые сковывают нас и обрекают на нескончаемые распри. Случается так, как будто нас сызмальства насильно засунули в стеклянную банку с плотно привинченной крышкой, и мы задыхаемся в ней в процессе своего взросления. По мере того, как мы приближались к совершеннолетию, крышка завинчивалась ещё туже, мешая нашей жизни расцвести. В этих давящих и сковывающих условиях мы были подобны умирающим растениям – у нас не было ничего, что могло бы помочь нам развиваться.

68

Образование должно давать не столько абстрактные и часто оторванные от реальности знания, сколько развивать понимание своей творческой вовлеченности в жизнь. К этому пониманию, как ни странно, больше всего близки дети. Дети ещё не заключены в «застенки» мышления. Для большинства взрослых слишком поздно что-то менять, потому что, подобно китайской пальчиковой головоломке, взрослые попадают в ловушку своих же собственных сложных и запутанных объяснений.

69

Однако, даже оказавшись жертвами «игр разума» и попав в западню обусловленного мышления, мы должны объяснить своим детям, к каким последствиям это может привести как индивидуальным, так и социальным. Мы должны поддерживать их в наблюдении различий между образом и реальностью, поощрять их к тому, чтобы они обладали пытливым умом, который приглашает к диалогу без осуждения.

70

В чём важность понимания обусловленного мышления? В каком контексте его можно открыто исследовать? И в какой обстановке это можно наблюдать? Ключом к этим вопросам является контекст взаимных придирок – от детской площадки до поля боя.

71

Буллинг («bullying») или воинственная придирка – это поведение, с которым может столкнуться каждый. Обсуждая причины буллинга, мы сможем лучше понять природу обусловленного мышления, лежащего в основе человеческого конфликта. Некоторые люди думают, что буллинг – это просто процесс взросления, из разряда, что «мальчики есть мальчики», и что вы должны просто научиться бороться с хулиганством как таковым. Однако исследование буллинга дает толчок для изучения всей лежащей в основе конфликта природы и структуры обусловленного мышления.

72

Побуждение к травле – это биологически и генетически обоснованный инстинкт, защищающий нас от человека или группы, которые, как мы считаем, представляют угрозу. Мы

полагаем, непроизвольное запугивание парадоксальным образом необходимо как средство самозащиты, оно позволяет нам выжить в условиях потенциальной угрозы.

73

Кроме того, любой человек в группе, который кажется слабым, становится угрозой для выживания группы и воспринимается как тот, кого нужно устранить или вытравить из группы. Мы избегаем, угрожаем, травим – и всё это во имя выживания. Так что же способно освободить нас от этого деструктивного принуждения к выживанию? Как мы уже видели, освободит нас не знание само по себе, а осознание этих чувств и побуждений внутри нас самих, психологический самоконтроль.

74

Знание, движимое примитивным биологическим инстинктом, есть предрассудок. Предвзятый образ того, что я думаю о вас, и предвзятый образ того, что вы думаете обо мне – это то, что разделяет нас, мешает нам понимать друг друга и создает конфликт.

75

Дело не в том, кто враг, а в том, как он создается – рождается в нашей голове. Понимая это, мы не можем винить «другого» только за то, что он «другой». Это лишь условный образ, шаблон «недоброжелателя», который, как нас учили, является или может быть нашим врагом, тогда как на самом деле «враг» инстинктивно исходит из первичных участков мозга, заставляя нас всякий раз с целью самозащиты выводить этот образ наружу. Поэтому нам необходимо научиться управлять своими чувствами, не позволяя ложному образу врага проецировать деструктивную угрозу и обращать нас к конфликту.

76

Конфликт, созданный этим биологическим «буллингом», не является ничьей виной – это не «личный моральный недостаток» – это не моя вина или ваша вина – это просто созданный в нашей голове предрассудок, ошибочно квалифицирующий угрозу, и принуждающий нас конструировать образ врага и проявлять насилие.

77

Это можно назвать неким системным дефектом – человеческий мозг несовершенен, помимо всего прочего он работает по архаичной программе, направленной на первородную самозащиту даже там, где в этом нет необходимости. Конструируемый мозгом ложный образ врага с целью самозащиты провоцирует наше поведение на конфликт. В известном смысле, это похоже на коллективный вирус, поражающий всю человеческую расу. Мы рождаемся с этим «недостатком», примитивным дефектом. Запускаемый примитивными (наиболее древними) участками мозга механизм выживания заставляет нас думать, что опасность существует, и враг рядом. В этой ситуации мысль зачастую не способна себя контролировать, она начинает слепо выполнять полученную от мозга команду самозащиты.

78

Здесь самое важное – это понять, что конфликт, порожденный предвзятым обусловленным мышлением, исходящим из примитивного биологического мозга, одинаков у всех людей. Другими словами – конфликт всегда есть конфликт. Если мы поймём, чем и как он порождается, мы сможем нейтрализовать его деструктивную силу.

79

Поскольку человеческий мозг структурно подобен всем человеческим существам, конфликт, созданный обусловленным мышлением, проистекает одинаково для всех нас.

80

Понимание себя – это понимание всего человеческого рода, ибо мы – это мир, а мир – это мы. В своей основе мы все одинаковы. Смотри глубже: мы можем видеть в анатомической структуре нашей мыслительной деятельности многое из того, что всех нас объединяет. В этой целостной перспективе мы смотрим не на отдельного человека, но на всех вместе. В этом случае мы сможем смотреть друг на друга непредвзято, без обвинения, без осуждения и без нападок.

81

Это фундаментальное квазиадаптивное стремление выжить продолжается с тех пор, как люди начали свое путешествие по этой земле, пытаясь остаться в живых в мире, который был суровым и угрожающим. Люди с самого начала находились в состоянии войны с самими собой, биологически унаследовав многое из того примитивного мозгового «котла», который может привести человеческую расу к её уничтожению.

82

У людей есть способность, которая может исправить обусловленное мышление – это «проприоцептивное обучение». Это некумулятивное обучение является противоположностью знанию, которое является накопительным обучением, сбором и анализом информации для того, чтобы прийти к определенной интеллектуальной

теории или заключению, решить проблемы, созданные в результате воздействия этой обусловленности.

83

Проприоцептивное обучение – это состояние некумулятивного наблюдения, которое видит обусловленное мышление без суждения, без попытки его изменить.

84

Проприоцептивное обучение – это врожденная способность к психологической самокоррекции. Эта способность интеллекта действует сама по себе, поскольку она видит то, что неправильно в процессе мышления, и в момент разумного осознания она сводит на нет эффект обусловленного мышления, тем самым нейтрализует его деструкцию, делая его неэффективным.

85

Человеку не нужно ничего особенного предпринимать, потому что проприоцептивное обучение само по себе самокорректируется. Но для того, чтобы проприоцептивное обучение вступило в силу, образование молодого человека должно быть сориентировано на изучение природы и структуры обусловленного мышления, исходящего из примитивного биологического мозга, который препятствует этой способности выполнять свою врожденную способность.

86

Как утверждает квантовый физик д-р Дэвид Бом (David Bohm), «мы можем сказать, что практически все проблемы человеческой расы связаны с тем, что мышление не является проприоцептивным. Мысль постоянно создает проблемы таким путем, а затем пытается их решить. Но чем больше мы

думаем, тем больше проблем создаем, потому что мозг не проприоцептивен в том, что делает».

«Человек уделяет пристальное внимание всему, что происходит в связи с текущей деятельностью мысли, которая является основным источником общего беспорядка. Человек делает это без выбора, без критики, без принятия или отвержения того, что происходит».

Младенцы не любят тех, кто от них отличается. Младенцы, как и взрослые, могут иметь тяжелый характер, утверждает в новом исследовании Центра детского познания Университета Британской Колумбии. Профессор психологии и ведущий автор Кайли Хэмлин (Kiley Hamlin) обнаружила, что младенцы, которым было всего девять месяцев, предпочитали тех, кто похож на них и опасались всех тех и всего того, что отличалось от них самих.

Она сказала, что взрослые, как правило, любят людей, которые похожи на них, оправдывая их даже там, где речь идёт о насилии. «Мы хотели посмотреть, можем ли мы утверждать, есть ли у младенцев такое же суждение, – сказала Хэмлин в интервью. – Мы были шокированы полученными результатами».

87

В исследовании, опубликованном в журнале Psychological Science, рассматривались две группы младенцев в возрасте девяти месяцев и 14 месяцев, и пища, которую они предпочитали – зеленые бобы или хрустящие крекеры. Дети смотрели кукольное представление, в котором две куклы изображали что-то вроде зеленых бобов и крекеров. Затем к постановке присоединилось ещё несколько кукол, демонстрирующих милое, нейтральное или злое поведение по отношению к первым двум куклам.

88

Исследование показало, что дети предпочитали марионеток, которые посягали на марионетки с противоположными предпочтениями в еде. Один ребёнок даже поцеловал приставучую куклу. В исследовании говорилось, что желание плохо относиться к тем, у кого есть различия было более распространено в возрастной группе 14-месячных младенцев, что свидетельствует об увеличении предвзятости с возрастом.

Хэмлин говорит, что почти все испытуемые дети вели себя одинаково, что было неожиданным результатом.

89

Разве дети рождаются хулиганами? Исследование Университета Британской Колумбии, показывает, малыши узнают социальное расслоение уже в девять месяцев. Результаты исследования Центра детского познания показывают, что время сна может стать новым фронтом в войне с буллингом.

Запуганные дети могут навлечь на себя отчуждение из-за генетически обусловленного поведения. Исследование доказывает, что эпизоды запугивания, которые омрачают ранние школьные годы сотен детей, могут быть связаны с синдромом жертвы.

Поведение, которое чаще всего приводит к изоляции и виктимизации в классе или школьном дворе, имеет свои корни в генах ученика, говорится в исследовании. Кроме того, утверждается, что гены оказывают прямое влияние на качество взаимодействия со сверстниками. Результаты этих исследований были опубликованы на сайте журнала Child Development.

Мишель Буавен (Michel Boivin), ведущий исследователь и профессор психологии Университета Лавала, утверждает, что гены ребенка часто диктуют то, как он действует, что в свою очередь формирует его опыт как в классе, так и вне его.

В проведенных профессором психологии Университета Британской Колумбии Кайли Хэмлин (Kiley Hamlin) экспериментах стало очевидным, что дети в возрасте от девяти до 14 месяцев получали определенное удовольствие от наказания людей, которых они считали отличными от себя.

Исследование по рекогносцировочному анализу потенциально конфликтного поля – школьного кафетерия, предложило детям выбор между закуской из крекеров или зеленой фасолью. После чего детям показали видео с двумя куклами. На видео одна кукла предпочитала ту же закуску, что и ребенок, в то время как другая кукла совершала пищевой *faux pas*, выбирая закуску, которую ребенок передал. Когда детей спрашивали: какая из кукол была их любимой, они всякий раз выбирали куклу со схожими вкусами.

Эксперимент принимает несколько пагубный оборот, когда детям показывают видео с марионетками, конфликтующими друг с другом. Дети не только не возражали, когда их любимая кукла дразнила куклу, которая имела иные предпочтения и вкусы, но проявляли открытую неприязнь к этим куклам.

Думается, что результаты этих исследований могут послужить основой для будущих стратегий борьбы с буллингом. Пока же они представляют собой всего лишь пугающий взгляд на истоки детского насилия и на то, как младенцы учатся прокладывать свой путь в этом мире.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Несколько слов о так называемых когнитивных искажениях

Моя первая цель при написании книги по преодолению страха, агрессии и посягательств негативной обусловленности – это помочь людям, особенно молодёжи, узнать об основных факторах, вызывающих конфликт и деструктивные отношения в их поведении. Я надеюсь, что мои разъяснения смогут помочь людям по-настоящему увидеть эти факторы до того, как их поведение станет серьезной проблемой.

Всякий конфликт начинается с обусловленных мыслей, неких стереотипов восприятия себя и других, то есть с мыслей, которые мы принимаем как данность, никогда не подвергая их сомнению. Эти первоначальные обусловленные мысли запускают цепную реакцию, которая мгновенно вызывает эмоции страха, заставляя нас либо сражаться, либо убегать, вызывая конфликтную напряжённость. Начавшийся внутренний конфликт перерастает в конфликт внешний, нагнетая борьбу с другими.

Сталкиваясь с пагубной последовательностью условных рефлексов, мы можем и должны осознавать природу нашего конфликта на уровне его первичного предотвращения. Когда происходит событие, которое беспокоит нас, наш мозг автоматически реагирует на это, заставляя наши мысли работать в определённом порядке. Всё это происходит так быстро, что мы не замечаем, как становимся жертвой собственных защитных реакций наших мыслей! Но если мы их не замечаем, мы, конечно, не будем их подвергать сомнению. Тем не менее эти мысли влияют на наше поведение, настроение и даже телодвижение. Нарушается

способность правильно воспринимать вызов и принимать адекватные решения.

Такие мысли часто называют *когнитивными искажениями*, и они становятся предметом изучения так называемой «когнитивно-поведенческой терапии». Мой подход в стремлении пролить новый свет на этот принцип обусловленного мышления состоит в том, чтобы сместить акцент с «терапии», которую я считаю «реактивным, лечебным подходом» (другими словами, терапия уже возникшей проблемы, следствия случившегося), на *когнитивное образование*, которое развивает «превентивный подход» к предотвращению проблемы, то есть недопущения самого факта возникновения конфликта. Я называю этот образовательный подход *биокогнитивным* или *когнитивно-эмоциональной биореактивной обусловленностью* (BioCognetics™ – Cognitive Emotive Bio-reactive Conditioning).

Это означает, что, когда условная мысль «запускается» внешним стимулом (например, приближающимся к вам хулиганом), она снова и снова провоцирует наши эмоции (в данном случае страх), после чего наши мысли и чувства принуждают нас идти в бой или спастись бегством.

С помощью такого образовательного принципа мы можем наблюдать весь процесс того, как условный устрашающий образ (к примеру, хулигана) начинает, как ряд домино, вызывать цепную реакцию в мозге, чтобы защитить себя. Сам по себе это необходимый и полезный процесс, если нам действительно угрожает настоящий хулиган, и нам на самом деле нужно защищаться.

Но проблема возникает тогда, когда эта цепная реакция стимулируется или запускается ложным страхом, который навязан нам воображением, нагнетающим наши тревоги и беспокойства. В этой ситуации угроза не является неизбежной, но мозг реагирует на неё, как если бы она была

на самом деле. И здесь у нас возникают проблемы. Если мы готовимся сражаться или спастись бегством от предполагаемой (ложной) угрозы, то мы тем самым напрягаем себя без необходимости. Наши реакции только обостряют конфликт. Это то, что мы называем *когнитивным искажением*, поскольку оно основано на ложном восприятии реальности. Такая реакция на ложные вызовы и искажённое восприятие действительности происходит не только в ситуациях беспокойства и посягательства, но и в обычной жизни. Мы сталкиваемся со многими когнитивными искажениями, которые вызывают у нас ложную тревогу, поиск врага и ненужные конфликты.

Таким образом, если мы не обращаем внимания на напряжённость в наших отношениях друг с другом, то мы забываем о главном. Конфликт начинается с самого малого и заканчивается самым большим и нередко трагичным – вооружённым столкновением и войной. Так что конфликт – это не только проблема одного человека, но проблема всех людей, всех народов и всех рас. Это вопрос о том, как устроены и как работают наши мозг, мышление, эмоции.

Я хорошо представляю возможные трудности читателя в понимании излагаемого в книге материала. Как и всё новое, многое из того, что я предлагаю читателю, вероятно, будет нуждаться в дальнейшем прояснении и уточнении. Тем, кто захочет что-то для себя узнать дополнительно по представленной в книге теме, пожалуйста, свяжитесь со мной по электронной почте atriumsociety@gmail.com или загляните на сайт www.atriumsociety.org. Я непременно вам отвечу.

Пока же не забывайте смотреть на трудности жизни как на вызовы обусловленного мышления. Помните, что мозг – это мыслительная система, которую, как компьютер, вы всегда можете правильно настроить, освободив себя от страха пагубных установок обусловленного мышления. Учитесь не давать волю своим негативным эмоциям. Умейте

замечать в людях лучшее. Цените то, что делает вас счастливыми. Стремитесь понять себя и других.

Как кто-то однажды сказал: «Неисследованная жизнь не стоит того, чтобы жить». Я желаю вам удачи в этом невероятном путешествии по самопознанию – самом увлекательном, полезном и величайшем из всех устремлений человека!

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Сегодня я смотрел фильм о России, сделанный много лет назад. Моя жена Джин посетила Россию в 1961 году, по-видимому, она была одной из немногих американцев, которые в то время смогли посетить Россию (СССР). Спустя почти 60 лет я нахожу этот фильм очаровательным, поучительным и полезным для всех, кто его смотрел. Признаюсь, что мне жаль, что я не был воспитан в России. Я радуюсь и вдохновляюсь замечательно красивой и интеллектуально богатой культурой русского народа, которую в чём-то важном мы здесь не имеем. Русский язык такой благозвучный.

У меня была возможность в этом убедиться, когда я впервые побывал в России (СССР) в 1988 году. Я своими глазами увидел российский балет и посетил московский цирк. Меня поразило дружелюбие и гостеприимство русских людей. С тех пор у меня появилось много друзей в России. Мои партнёрские связи с Россией ещё сильнее окрепли в совместной миротворческой проектной деятельности с педагогическим сообществом Самары и прежде всего с Самарским культурологическим обществом «Артефакт – культурное разнообразие». Я бесконечно ценю наше длительное партнёрство, благодаря которому мы сближаем наши народы и культуры и старательно открываем в них всё лучшее, что нас объединяет во имя торжества знания, гуманизма и мира.



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

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). Автор более 150 научных и учебно-методических работ, в том числе 15 монографий и 20 учебных пособий. 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».

Научное издание

Терренс Уэбстер-Дойл

**Игры разума:
к пониманию природы предрассудков и конфликтов,
или как научиться жить в мире**

Корректор: Л.В. Кузьмина

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

Подписано в печать 20.02.2021
Формат 60х84 1/16. Бумага офсетная.
Печать офсетная. Объём 4,1 усл. п.л.
Тираж 1000 экз. Заказ №2365

Отпечатано в типографии АНО «Издательство СНЦ»
443001, Самарская область, г. Самара, Студенческий пер., 3А

Для заметок

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.

