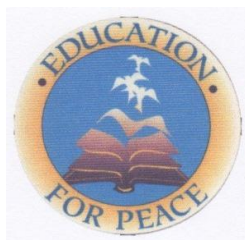


Терренс Уэбстер-Дойл



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



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

BioCognitive 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

**PEACE:
WHAT PREVENTS IT?**

**UNDERSTANDING
THE CONDITIONED MIND**

Samara 2021

Терренс Уэбстер-Дойл

**МИР:
ЧТО ЕМУ МЕШАЕТ?**

**К ПОНИМАНИЮ ПРИРОДЫ
ОБУСЛОВЛЕННОГО РАЗУМА**

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, А. Спириной, М. Тен, А. Чечелевой

Рецензенты:

доктор психологических наук, профессор А.И. Белкин
(Цфат, Израиль)

кандидат педагогических наук, доцент А.И. Бондаренко
(Самара, Россия)

У 97 Уэбстер-Дойл, Т. Мир: что ему мешает. К пониманию природы обусловленного разума = Peace: what prevents it? Understanding the conditioned mind: научное издание / Т. Уэбстер-Дойл; Самарское культурологическое общество «Артефакт – культурное разнообразие»; под ред. В.И. Ионесова. – Самара: АНО «Издательство СНЦ», 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. Преодоление конфликтов невозможно без осознания того, что мешает нам жить в мире и согласии. Понимание первопричин конфликта и насилия в человеческой жизни позволяет сделать мир лучше и добрее.

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

© Т. Уэбстер-Дойл, 2021

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

No more image.
No more enemy.
No more war.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	9
ОБУСЛОВЛЕННЫЙ РАЗУМ И КАК ЕГО ПОНИМАТЬ	17
1. ОБУСЛОВЛЕННЫЙ РАЗУМ	18
2. ТРИ УРОВНЯ КОНФЛИКТА	22
3. ПЕРВОПРИЧИНЫ КОНФЛИКТА	24
4. МОЗГ И ОБУСЛОВЛЕННОЕ МЫШЛЕНИЕ	26
5. МИР – ЭТО МЫ	30
6. НЕУДОВЛЕТВОРЁННОСТЬ КОНФЛИКТОМ	32
7. УГРОЗА: РЕАЛЬНАЯ И МНИМАЯ	34
8. ЭТНОЦЕНТРИЗМ	37
9. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ПРЕДРАССУДКОВ ЧЕРЕЗ ПРОПРИОЦЕПЦИЮ	49
10. ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ БОЕВЫЕ ИСКУССТВА КАК МИРОТВОРЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ	61
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	65
ПОСЛЕСЛОВИЕ	71
Об авторе	79

CONTENTS

FOREWORD	9
CONDITIONED MIND AND HOW WE SHOULD UNDERSTAND IT	17
1. CONDITIONED MIND	18
2. THREE LEVELS OF CONFLICT	22
3. THE FOUNDATION OF CONFLICT	24
4. OUR PRIMITIVE BRAIN	26
5. WE ARE THE WORLD	30
6. DISSATISFACTION WITH THE CONFLICT	32
7. A THREAT: IS IT REAL OR SIMPLY PERCEIVED AS REAL?	34
8. ETHNOCENTRISM	37
9. FREEING VIA PROPRIOCEPTION	49
10. MARTIAL ARTS AS PEACEBUILDING PRACTICES	61
CONCLUSION	65
AFTERWORD	71
About Author	79

ПРЕДИСЛОВИЕ

*Дело не в том, каким предстаёт образ врага
в вашей голове, а в том, как он создаётся
– зарождается в мозгу. Понимая весь этот цикл
воображаемых манипуляций, мы сдерживаем себя
в нападках на другого, принимая то,
что образ врага чаще всего есть лишь
условный знак, имажинативная конструкция.*

В предлагаемой книжке я хочу рассказать о том, что есть конфликт, какова его природа, как мы можем защитить себя от насилия и агрессии, и что мешает миру стать основой современной культуры. Важно понимать, что истоки конфликтов лежат в нашей предистории, в биологической предрасположенности нашего мозга защищать себя от внешних угроз – мнимых и реальных. В этом смысле наш мозг во многом предопределён общими биологическими установками самозащиты, которая часто оборачивается агрессией и нетерпимостью.

Здесь мы мало чем отличаемся от рептилий. Но в отличие от них мы обладаем культурой, которая не только спасает нас от одиночества, и наделяет разумом, но и бросает нам вызовы через такие синдромы как этноцентризм, предрассудки, суеверия, ксенофобия и нетерпимость. Чтобы добиться мира, мы должны понять, что ему мешает, а что мешает – так это сама наша предрасположенность к этно- и социоцентризму.

Мозг способствует тому, что он считает необходимым для выживания, но при этом он разделяет человеческую расу на фрагментированные племенные идеологии. Каждый этнос думает, что его путь – самый правильный. Я надеюсь, что вдумчивый читатель сможет разобраться в этом, потому что я уверен: ключом к миру является понимание.

Выдающийся физик, профессор Дэвид Бом (1917-1992) пишет о трёх составляющих нашего мозга: рептильно-корневом ядре, мозговой части млекопитающих и новой коре – неокортексе. Речь идёт, условно говоря, о старом и новом мозге в одной голове. Неокортекс появился у человека по эволюционным меркам достаточно быстро. Мозг рептилий и млекопитающих обрёл равновесие с окружающей средой и был более или менее подходящим для них. Затем появился неокортекс. Мозг млекопитающего своим эмоциональным откликом реагировал на окружающую среду, и он успешно с этим справлялся.

Но у человека он окружен новой корой – неокортексом. «Новый» мозг может создавать изображения, которые очень убедительны для старого мозга. «Старый» мозг на самом деле не видит эти объекты, но всё тело реагирует таким образом, который соответствует именно этому объекту. «Старый» мозг знает, как соответственно возбудиться в ответ на нападения льва, и говорит: «Беги!» Или если что-то хорошее появляется, эта часть мозга говорит нам: «Идите туда, там безопасно».

«Новый» мозг, однако, может создавать образы, что означает не просто картинки, а ментальное преобразование всей системы, как если бы это было в действительности. Он порождает часто искажённые изображения в виде разного рода предрассудков и образов врага. И мы нередко оказываемся в тревожном окружении собственных мнимых представлений. «Старый» мозг не в состоянии оценить эти вызовы, и это усиливает тревогу и смятение — эти обусловленные возбуждённым сознанием образы пугают человека, вызывая тревогу и агрессию, побуждая защищаться и нападать.

Однако неокортекс функционирует в биогенетической среде «старого» мозга. Все нейрохимические реакции происходят именно оттуда. Наши желания и устремления что-то сделать также приходят оттуда. Обойти этот корневой уровень невозможно. У неокортекса нет причин делать что-либо самому. Поэтому, когда всё смешивается и структурно ломается, сам мозг сбивает нас с толку и зачастую принуждает нас делать неправильные вещи. Это надо понимать и учитывать.

По этой причине «новый» мозг даёт нам не только правильные, но и ложные мысли. Он подобен машине, которая готова сконструировать любые мысли с целью удовлетворения того, что происходит в «старом» мозгу.

«Старый» мозг требует. Допустим, ему нужна еда; еда потребляется, и он успокаивается. Нужна хорошая мысль, которая говорит, что всё будет хорошо. Когда она

приходит нам в голову и овладевает нами, «старый» мозг посылает сигнал: «ОК. Это меня больше не беспокоит». «Новый» мозг даёт в интересах первичных импульсов «старому» мозгу сигналы, которые его успокаивают и умирляют. Он должен считаться с командами «старого» мозга – так, образно говоря, работает наша современная ментальная система. Желание, энергия, намерение в основном происходят из корневых структур нашего мозга.

Сам по себе неокортекс не видит никакой причины что-либо делать. Это своего рода аналитический инструмент и мыслительная функция. Неокортекс не может контролировать «старый» мозг. И в этой структурной нестыковке часто зарождаются иллюзорные мысли, заблуждения и предрассудки.

Но общество и культура повелевают: «Пусть “новый” мозг контролирует “старый”». Быть добродетельным – значит, делать именно это». «Старый» мозг отвечает за выживание, и он посылает сигналы неокортексу о том, что нужно сделать, чтобы выжить.

Таким образом, «новый» мозг обнаружил, что он может помочь «старому» мозгу в борьбе за выживание с помощью всевозможных методов улучшения инструментов и так далее. Задача заключается в следующем: как человечество сможет заставить эти две части мозга работать вместе в интересах реального выживания человека? Нужно какое-то новое движение, которое не может начаться ни в одной части мозга само по себе. Это должно начаться по-другому. Более креативно,

основываясь на так называемом эмпирическом или фактическом действии.

Таким образом, важно помнить, что все конфликты между людьми и культурами, так или иначе, сначала зарождаются в голове человека в виде стереотипов неприятия, предубеждения, часто в образах врага, недруга, соперника и обидчика. Человек порою не замечает, как сам становится жертвой собственных предрассудков. Вот почему ключом к миру является понимание того, что происходит с нами и вокруг нас. Нам очень важно различать реальную угрозу и то, что представляет угрозу лишь в нашем воображении.

Зачастую мы сами придумываем для себя и для других воинствующие образы, хотя на самом деле таковыми они вовсе не являются. Различать истинные и ложные угрозы очень важно, особенно в тот момент, когда нам приходится принимать решения. Ведь всегда легче искать оправдание, перекладывая вину на другого. Это присущее всем свойство нашего разума может разрушить (как это неоднократно доказывала история) даже самые крепкие отношения и, казалось бы, незыблемые ценности.

Однако мы многое можем изменить, если освободим свой разум от предрассудков, научимся управлять эмоциями, опираясь на понимание того, что нам всем необходимо жить вместе в согласии, без насилия и конфликтов.

Важно уметь наблюдать и распознавать ситуации, которые бросают нам вызов, основанный на различиях

культур, религий, национальных традиций, индивидуальных видений, стереотипов поведения, и ни в коем случае не поддаваться всплескам нетерпимости, вражды и агрессии. Ведь каждая культура сама по себе уникальна, бесценна и многому может нас научить. Главное, суметь услышать, увидеть и правильно оценить то, что делает тебя умнее, миролюбивее и добрее.

ОБУСЛОВЛЕННЫЙ РАЗУМ И КАК ЕГО ПОНИМАТЬ

1. ОБУСЛОВЛЕННЫЙ РАЗУМ

Чтобы выяснить, чем и как обусловлено человеческое мышление и система принятия решений, которые часто порождают противоречия и конфликты, необходимо обратиться к сопровождающим и определяющим их контекстам, биопсихологическим, культурным и социальным.

Эти контексты распознаются специальной отраслью знания, именуемой биокогнетикой (biocognetics), проливающей свет на понимание природы психосоматической обусловленности и культурно-генетических оснований различных форм насилия в обществе – от игровой площадки до поля битвы.

Это новаторское направление в исследовании природы и укрощения деструктивного поведения человека основывается на разработанной концепции обусловленного насилия, известного квантового физика Дэвида Бома, а также на идеях философа Джидду Кришнамурти.

В центре нашего рассмотрения вопросы: что такое конфликт, какова его природа, и как мы можем защитить себя от насилия и агрессии? 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 вертолётной 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 произошел, 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 проистекает, и какие симптомы его усиливают?

Предрасположены ли мы к предрассудкам? Влияние генетики и наследственности на поведение человека трудно оспорить. Современная психология включает в эту область изучения теорию инстинктов, которая утверждает, что всё наше поведение и мотивация происходят из биологического, генетического программирования.

Поскольку у каждого вида заложены одни и те же мотивы, а самой сильной и древней программой является выживание, все наши действия изначально проистекают из наших архаических инстинктов. Благодаря естественному отбору, особи, даже с небольшими навыками к адаптации своего социального поведения, оказывались в эволюционном процессе «наиболее приспособленными». Эти особи обычно лучше выживали благодаря более эффективной передаче своих генов будущим поколениям.

Что есть наше обусловленное сознание? Почему я всегда выбираю себя? Ключ к миру – понимание. Конфликт не является проблемой для решения, а является реальностью, которую нужно соблюдать, понимать и ею управлять.

Самопознание – это основа понимания всей человеческой природы, потому что мы – мир, а мир – это мы. Здесь самое важное осознать, что конфликт и вражда порождаются обусловленным мышлением, свойственным всем людям в силу их ментально-антропологической спецификации.

Другими словами: конфликт есть конфликт, и чтобы его понять, нужно разобраться в том, откуда что происходит.

2. ТРИ УРОВНЯ КОНФЛИКТОВ

Нет ничего ценнее мира, ибо без мира всё теряет значение, несёт хаос и разрушение. Вся история миростроительства сопровождается укрощением конфликта. Понимание мира невозможно в отрыве от понимания того, что ему противостоит.

На протяжении веков люди пытались найти средства укрощения насилия, преодоления распрей и агрессии. Наука создавала концепции, теории, политические проекты, правовые системы, религиозные доктрины, и всё для того, чтобы предотвращать и разрешать конфликты. Но люди продолжают сталкиваться с ними каждый день в самых разных ситуациях и территориях.

Что же мешает миру обрести долгосрочное и устойчивое положение в человеческой жизни? Может быть, проблема лежит в искажённом понимании конфликта, его природы и антропологической сущности? Возможно, мы всякий раз что-то упускаем из виду, стремясь добраться до его изначального смысла? Как уже было отмечено, эта проблема в гуманитарных науках рассматривается весьма фрагментарно в контексте изучения иных вопросов. Предлагаются различные модели и стратегии предотвращения и разрешения конфликта, из

которых можно выделить в самом общем плане два основных сценария. *Первый* – реактивный способ реагирования на конфликт, предполагающий разрешение деструктивного столкновения с помощью лечебных или морализаторских приёмов (например, в случае индивидуального или внутриличностного конфликта). *Второй*, переговорный или управленческий, предполагает дипломатическое, правовое или даже военное вмешательство (например, в ситуации социального или политического конфликта).

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 принудительного *военного вмешательства*.

Однако все эти подходы лишь регистрируют уже возникший конфликт и регулируют отношения между людьми в конфликтной ситуации, когда конфликт уже произошел, и сами по себе его не предотвращают. По существу, речь идёт о *вторичном* и *третичном* уровнях разрешения конфликта. Но они не рассматривают конфликты на уровне *первичного разрешения*, что включает в себя понимание, антропологическую природу и принцип предотвращения условий или фундаментальных факторов, порождающих непримиримое столкновение.

3. ПЕРВОПРИЧИНЫ КОНФЛИКТА

Учитывая весь возможный инструментарий разрешения конфликта, необходимо обратиться к основным причинам его обусловленности. Что порождает конфликт? Откуда он проистекает, 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.

Для предотвращения конфликта на этом уровне, нужно выйти за пределы условного мышления, чтобы исследовать саму основу деструктивного столкновения. Это приводит к открытию того факта, что мы, люди, так или иначе, биологически запрограммированы рудиментарно-генетической структурой нашего мозга на войну, которая дает начало механизму выживания по принципу: «Сражайся или беги».

Эту биологически запрограммированную автоматическую реакцию на выживание запускает

инстинктивный страх перед тем, что мы считаем угрозой для нашей жизни. Обусловленный образ «врага» прочно закрепился благодаря своему постоянному и глубокому укоренению в самых древних структурах нашего мозга.

Этот образ или мыслительный шаблон создает то, что мы могли бы назвать биологическим планом нашей самозащиты. Образ врага был создан для того, чтобы мы застраховали себя в случае возможной опасности. Он действует автоматически, сам по себе, без нашего сознательного действия. Мы унаследовали эту склонность при рождении. В известном смысле, наш мозг — марионетка, за ниточки которой дергает кто-то другой. Вместо того чтобы гарантировать нашу безопасность, он фактически подрывает её в слепой биогенетической уверенности самообмана.

4. МОЗГ И ОБУСЛОВЛЕННОЕ МЫШЛЕНИЕ

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, 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.

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 повреждённый компьютерный диск с вирусом, который зачастую для нас губителен. 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 ещё и 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.

Информация, заложенная в наш мозг, в известной мере, аналогична информационной системе культуры, в которой живет человек. Социальная среда говорит вам, что

делать, как действовать, и кто может быть вашим так называемым врагом.

Это похоже на испорченную опасным вирусом компьютерную программу или напоминает машину, которая диктует водителю, куда ехать и не видит, что едет по извилистой дороге или крутой скале. Столкнувшись с потенциальным конфликтом из-за того, что кажется угрозой, наш примитивный биологический мозг автоматически готовится к бою. Мы всякий раз едем по одной и той же дороге непримиримого противостояния, унаследованной от наших далёких предков.

Весь исторический опыт показывает, что эта биогенетическая программа работает некорректно. Она продолжает отвечать на вызовы архаических времён, но в современных условиях является неадаптивной к переменам.

Неадаптивность означает прямое реагирование на мнимые, несуществующие угрозы, чтобы защитить нас тогда, когда в этом нет необходимости.

Это происходит потому, что архаические структуры мозга не могут отличить реальную угрозу от воображаемой. Здесь мозг реагирует на сам шаблон угрозы, чтобы держать человека в напряжении и повторять ему, что она реальна.

Это что-то вроде коллективного вируса, поскольку он поражает весь человеческий род, потому что все мы рождены с этим избыточным рудиментом в нашем мозгу.

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.

5. МЫ – ЭТО МИР

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. Конфликт, создаваемый обусловленным мышлением, исходящим из биологического мозга, есть антропологический конфликт, и он в своей основе присущ каждому из нас.

Ведь человеческий мозг как биогенетический комплекс структурно одинаков для всех людей.

Содержание может быть разным в каждом из них, но мозг анатомически одинаков у всех людей.

Таким образом, то, что происходит со мной, происходит со всеми нами. 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.

6. НЕУДОВЛЕТВОРЁННОСТЬ КОНФЛИКТОМ

Зададимся вопросами, которые необходимо прояснить для укрощения насилия и поддержания мира. Быть может, генетически созданное биологическое стремление к выживанию побуждает людей к конфликту с целью самозащиты? Не является ли это стремление к выживанию ложным инстинктивным принуждением? Способны ли мы его контролировать? Могут ли знания освободить нас от ложных устремлений любой ценой выжить? Допустимо ли признать, что знания зачастую сами оказываются причастными к конфликту? Если это так, то какие факторы создают и поддерживают этот конфликт? Основаны ли они на изначально настроенной на противостояние биологической и инстинктивной системе выживания, которая парадоксальным образом вместо помощи человеку препятствует достижению мира?

Если мы основываем свои действия преимущественно на первичных инстинктах, которые и породили нескончаемый для человека конфликт, не нагнетаем ли мы тем самым его эскалацию? Не являются ли созданные человеком противоположные этноцентрические идеологии с целью идентифицировать себя с группой и социумом на

самом деле вызовом миру и безопасности? Хотя когда-то в нашей эволюционной истории это могло сработать, не мешает ли это нам сегодня обустроить мировой порядок? Ведь в современном мире усиливается сопротивление культур, в том числе раскол между цивилизацией и архаикой. Не давит ли на нас всё ещё рудимент племенных идеологий? Какова роль культуры – музыки, живописи, литературы, в меняющемся мире, разделяют или объединяют нас сегодня культурные и расовые различия? Способна ли культура противостоять «этноцентризму», или она сама его порождает и поддерживает?

Как человеческие отношения становятся этноцентрическими, и что с этим можно сделать? Откуда взялась так глубоко укоренившаяся в нас потребность в идентификации? Что удерживает её в культуре вот уже на протяжении тысячелетий?

Очевидно, нам нужен диалог и обсуждение по этим вопросам. Понимая, что в основе всякого биологического существования лежит инстинкт выживания, мы должны определить, как не стать жертвой того, что изначально было призвано нас спасать. Может ли человек, продолжая следовать прежней модели выживания, быть в безопасности, свободным от провокаций, этноцентрических образцов поведения?

7. УГРОЗА: РЕАЛЬНАЯ И МНИМАЯ

Изначальная реакция мозга на предполагаемые угрозы была и остаётся основанной на принципе приостановки, сдерживания, борьбы или бегства с целью защиты и безопасности человека. Если кто-то направляет на нас пистолет, значит, угроза реальна и требует немедленной реакции. Однако если кто-то покажется нам потенциально опасным только из-за своей иной расовой, культурной, идеологической принадлежности, тогда угроза будет ложной и должна быть распознана и признана лишь как пугающий образ, созданный нашим воображением. Ведь сам этот образ не может навредить нам, как пистолет.

В определённых ситуациях наш древний воображающий мозг не может отличить настоящую угрозу от мнимой, предполагаемой опасности. Мозг одинаково реагирует как на реальные факты, так и на ложные устремления нашей фантазии по известному принципу: сражайтесь или бегите.

Будем надеяться, что человек достаточно разумен, чтобы осознавать эту существенную разницу, и он не будет реагировать на предполагаемую угрозу, не изучив её реальность. К сожалению, многие люди, предрасположенные в «вычисляющему» мышлению, не

могут отличить воображаемую угрозу от реальной. Их ментальное кондиционирование – это рефлексивная реакция, что-то вроде того, как доктор постукивает нам по колену, чтобы посмотреть, как быстро оно дёргается. Обусловленный первичными рефлексам и стереотипами восприятия образ «врага» прочно закрепился в нашем сознании и всякий раз подпитывается примитивными рудиментами прошлого опыта.

Может ли процесс саморегуляции и когнитивного понимания потенциально изменить эту глубоко укоренившуюся обусловленность, запрограммированную в нашем мозге? Прежде всего, нам нужно понять, что обусловленность мышления является не только поведенческим и психологическим синдромом, но также биологическим и физическим артикулятором, генетически укоренившимся в физиологии человеческого мозга на протяжении тысячелетий. Мы предлагаем, что эта генетическая структура, побуждающая нас конфликтовать, и даже готовится к войне, может быть позитивно преобразована путем создания надлежащей образовательной среды и креативного интеллекта.

Чтобы освободиться от обусловленного стереотипами мышления, вызывающего конфликт, нам необходимо осознать одну очень важную часть решаемой задачи: на первичном уровне мировосприятия знаниям места нет. Обусловленное мышление исторически раздробило и разделило человечество на противостоящие идеологии и этнические группы, и справиться с ним традиционными

методами вряд ли возможно. Снова и снова мы безуспешно пытаемся разрешить извечную проблему конфликта, предлагая то или иное средство.

Безусловно, в мире науки и техники поиск преодоления конфликтов — вполне обоснованная и необходимая задача. Здесь знание, основанное на открытии физических законов, имеет исключительное значение, без которого невозможно наше физическое выживание. Но, принимая это во внимание, важно также понять, какие знания мешают миру и какие помогают выправлять человеческое поведение, переводя его от насильственных действий к миротворческим практикам. Знания имеют место на так называемом среднем и высшем уровнях обучения, где навыки по разрешению и управлению конфликтами необходимы. Однако на уровне их первичной профилактики знания как таковые мало что дают. Здесь нужны иные подходы и стратегии.

8. ЭТНОЦЕНТРИЗМ

В тот момент, когда в мозге возникает пугающий образ «другого», знание само по себе не может его отменить. На самом деле, знание может только отложить правильное решение этой проблемы, поскольку, когда к ней относятся как к «проблеме», это означает, что когда-нибудь в будущем она будет решена. Но психологически будущего как такового нет. Будущее существует лишь как хронологический маркер.

Другими словами, оно есть некий условный образ, который всегда находится в пределах чьей-либо системы координат. Будущее реагирует на любой возбудитель, который проецирует на него обусловленное мышление, к примеру, образ «врага». Следовательно, любой метод или система знания лишь откладывает получение ожидаемого ответа на проблему, который необходим для «деактивации» этой генетической базы данных, биологически запрограммированного паттерна, лежащего в основе человеческого конфликта.

Можно представить эту биологически запрограммированную «первичную программу» в виде жёсткого диска в так называемых «реликтовых» частях мозга. Здесь можно также использовать аналогию с

автомобилем без водителя. Этот автомобиль способен двигаться вперед, но без водителя он не тронется с места, или его движение будет неуправляемо.

Мыслительная деятельность человека есть своего рода программное обеспечение, где мозг подобен цифровому диску и служит драйвером для генерирования и принятия тех или иных решений. Проблема в том, что он представляет собой этноцентрическую и эгоцентрическую обусловленность, дополненную различными культурными спецификациями.

Эта программная обусловленность активирует так называемый жёсткий диск и запускает определённые заданные им действия. Наше «старое» программное обеспечение, направленное на актуализацию первичного инстинкта выживания, лишь продолжает поддерживать наши этноцентричные отождествления с конкретной группой или сообществом. Однако эта устаревшая программа не столько разрешает конфликты, сколько их тиражирует.

Другими словами, ментальное программное обеспечение, позволяющее людям мыслить и принимать решения, в известной мере, повреждено, оно слабо адаптируется к меняющимся условиям жизни и никак не гарантирует реальное выживание и благополучие человека.

Конечно, в условиях небольшой численности населения (малой группы людей) данная программа не представляла серьёзной проблемы для общества и на

определённых исторических этапах поддерживала жизнеспособность социума. Я полагаю, что эта давняя перегруженная предрассудками ментальная программа, устраивающая наших предков и позволяющая им веками выживать, сегодня сильно устарела и угрожает нашей физической безопасности.

Ведь по мере количественного роста населения и усложнения социальных связей эта программа становилась скорее проблемой. Исторически она пыталась обеспечить выживание всех групп, которые в глобализирующемся мире усиленно противостоят друг другу, соревнуясь за ограниченные ресурсы. Каждая группа была направлена на то, чтобы любой ценой выжить, даже в ущерб другим. Это приводило к так называемому «этноцентризму».

Оксфордский словарь английского языка определяет *этноцентризм* как «отношение к собственной расе или этнической группе как к наивысшей ценности с верой в превосходство своей собственной этнической группы». Пытаясь сегодня установить мир, мы, по сути, продолжаем следовать этой опасной этноцентрической стратегии выживания. Тем самым, мы неосознанно воссоздаём конфликт по устаревшим лекалам этноцентрического восприятия, в основе которого лежат *борьба* и *бегство*.

Так как же мы пытаемся решать проблемы человеческого конфликта? Большая часть внимания и ресурсов в достижении этой цели приходится на так называемый третий уровень когнитивного воздействия, направленный на управление конфликтами. Первичным

уровням укрощения конфликтов уделяется слишком малое внимание, и потому насилие продолжается.

К сожалению, мы не придаём значения *первичной* профилактике конфликтов, корректировке этноцентрической модели поведения, которая продолжает реактивировать наши предрассудки и поступки неадекватным образом. В некоторой степени мы учитываем лишь поведенческие или психологические аспекты, но редко, если вообще когда-либо, обращаем внимание на их первооснову, локализованную в физиологической структуре мозга.

Итак, мы продолжаем снова и снова пытаться решить проблему конфликта лишь с помощью знания. Мы всё ещё сильно привержены устаревшему способу мышления, ставя цель укротить конфликт рациональным путём, и тем самым отодвигаем его решение в будущее. Но поведение человека можно изменить только здесь и сейчас, в самом актуальном настоящем. Нельзя прийти к согласию, если его всякий раз нет с человеком, или оно отодвинуто в будущее.

Эта сентенция великого гуманиста подтверждает, что традиционные академические подходы к миру только сбивают нас с толку, запугивают и, следовательно, откладывают реальное понимание причин, которые порождают конфликт в данный момент. Как раз именно тогда, когда конфликт овладел нами, мы можем освободиться от его деструктивного воздействия, обусловленного этноцентрическим мышлением.

Другими словами, мы никогда не сможем закончить войну и обрести вечный мир где-то там, в будущем, потому что для психологического восприятия будущего нет. Это иллюзия. Нам нужно понять, что мешает миру сейчас, а не «как» его достичь. Вопрос «как добиться мира?» основывается на традиционной нелогичности, которая изначально привела нас к конфликту.

Отметим, что мы обращаемся к первичному уровню предотвращения конфликтов, распознавая основополагающие причины того, что мешает миру. Разумеется, на вторичном или высшем уровнях познания (в разработке способов разрешения и управления конфликтами) определенные академические дисциплины могут внести ясность. Но они не останавливают и никогда не останавливали конфликт. Реальный путь укрощения конфликта – в осознании и понимании первичного уровня его предотвращения.

Сами по себе знания в силу своей природы основаны на сравнении. Но сравнения часто провоцируют людей на конфликты из-за разнообразия их суждений, видений и идеалов. Поэтому данный подход малопродуктивен в предотвращении или решении конфликтов.

Сталкиваясь с опасностью, наше воображение конструирует в нашей голове образ «врага». Это происходит автоматически с помощью генетически закрепленного инстинкта выживания. Он вступает в игру, когда человек испытывает тревогу, угрожающий вызов, реальный или предполагаемый (воображаемый). Важен

также образ, который мы имеем о себе – ощущение себя, своей идентичности, своё обусловленное мнение, которое мы приобрели в жизни благодаря включению себя в культурный и социальный процесс. Но и этот образ себя часто становится ещё одним источником конфликта, особенно в ситуации встречи с другой культурой, религией, идеологией и пр., то есть с теми людьми, кто не придерживается закреплённого за нами образа жизни.

Кажется, что мы живем в доме зазеркалья – в мире противоречащих и противоположных представлений о себе. Эти представления фрагментируют и разделяют человечество на противоположные идеологии и тем самым вновь и вновь вызывают конфликты.

У всех живых существ, включая людей, есть инстинкт выживания, генетически встроенный в ДНК. Но разница между людьми и животными заключается в том, что люди могут думать, воображать. Мы можем создавать в своей голове образы «врага», противника, нередко тиражируя и распространяя их на большие группы людей, в ошибочном, всеохватном и безоглядном стремлении выжить.

Но трагическая ирония состоит в том, что эти образы зачастую являются иллюзиями, они проецируют в нашей голове мнимые угрозы. При этом они остаются всего лишь образами, имажинативными представлениями, но которые ограничивают нашу свободу частоколом предрассудков и предубеждений. В какой-то момент мы сами придумываем себе проблемы, дополняя и усиливая их всевозможными

расовыми, идеологическими, эстетическими, этическими, символическими, языковыми историями и барьерами.

Но в самих мыслях и в образах мы не найдём для себя и для других настоящей безопасности. Они часто обманывают нас, старательно вводя в желанное, но мнимое восприятие реальности, заставляя поверить в их способность нас защитить.

Между тем всё превратно воображаемое и нагнетаемое эмоциями фрагментирует жизнь отдельного человека и человеческой расы, провоцирует людей на столкновение, потворствует высокомерному этноцентризму в борьбе за господство, власть и контроль. Эти деструктивные фантазмы нашей мысли чрезвычайно опасны, и когда дело доходит до их защиты, они способны на крайние меры, вплоть до войны.

Я вспоминаю одну молодую девушку, которая много лет назад, спасаясь от войны, сбежала из Боснии. В ночь перед началом войны она устраивала вечеринку со своими друзьями, которые в то время были представителями различных этнических групп. На следующий день, когда разразилась война, её стали воспринимать как «врага». Ведь она принадлежала к тому этническому меньшинству, от которого исходила угроза. Девушка подверглась нападению со стороны своих же, казалось бы, самых верных друзей, с которыми устраивала вечеринку. Ей едва удалось спастись. Эти образы воображаемой (мнимой) угрозы провоцировали безудержное насилие, нарастали как снежный ком, распространяясь на большие группы ни

в чём неповинных людей. В результате разгорелась большая война, приведшая к многочисленным жертвам и невиданной национальной трагедии.

Зададимся ещё одним вопросом: если бы головы людей не были захвачены пугающими образами «врага» и разделяющими их предрассудками, началась бы война и случилась бы эта трагедия?

Этот случай заставил меня ещё раз задуматься над причинами конфликтов и войн. Предопределены ли мы к войне? Касается ли история боснийской девушки всех, или это только частный случай? Что заставляет людей убивать тех, кто, по их мнению, представляет угрозу только потому, что их этнические и культурные ценности различаются? И тогда я понял, что в основе этих драматических событий лежат общие антропологические причины – реакция нашего мозга на самый примитивный источник раздражения, который столкнувшись с угрозой, стал с эффектом домино мгновенно тиражировать образ «врага», вызывающего страх, а затем запускающего систему борьбы, бегства, мести и насилия.

Я понял, что исправить эту ситуацию простым набором рациональных убеждений будет невозможно. Это только обострит разразившееся противостояние. Мысль не способна в этой ситуации себя контролировать, но при этом в состоянии спровоцировать ещё один конфликт.

Мысль была необходима (то, что я здесь и сейчас делаю), чтобы передать мою реакцию на увиденное словами, но это не есть сам процесс примирения, который

останавливает возбуждённое войной состояние обусловленного разума. Мои слова исходят из моего переживания, из факта непосредственного осознания драматичной ситуации, моей реакции на неё. Но слова – сами по себе не есть вещь, описание – не событие, всякое объяснение или примеры – это всего лишь слова, абстракции, которые слишком часто создают приукрашенную (сверхчувственную, воображаемую) реальность. Обращаясь к разуму, мы стремимся найти ответ или решение насущной проблемы, связанной с пониманием и преодолением конфликта, мешающего поддерживать мир и согласие между людьми.

В тот момент я понял, что важнее всего в достижении мира – это освободить нас от тяжелого груза обусловленного мышления. Разве не это мы все ищем? По иронии судьбы, мы были слишком заняты поиском чисто рациональных средств разрешения конфликта. Мы искали причины деструктивных действий в другом месте, выходя за границы самого конфликта. Почти всегда мы занимались нескончаемым поиском решений проблем конфликта, пытаясь отыскать своё спасение в знаниях, в методах, в способах, в определениях, в объяснениях... При этом забывая о главном – об обусловленном мышлении и порождённых им предрассудках – главной помехе в деле созидания мира и согласия.

Существенный вопрос заключается в следующем: можем ли мы освободиться от этого разрушающего нашу жизнь генетического наследия, или мы навсегда будем

привязаны к своим примитивным инстинктам, которые не в силах преодолеть?

Глядя на детей, мы видим, что эта проблема решается достаточно просто. Ведь они свободны от большинства социальных условий, которые создают эти психологические барьеры. Хотя у них есть свойственная всем людям предрасположенность к мыслительной обусловленности, иначе говоря, к той «первичной программе», заложенной в нас генетически для обеспечения удовлетворения потребностей физического выживания.

Здесь можно говорить о так называемой «социальной стратификации», поскольку ребёнок биологически обусловлен отождествлять себя с конкретной и узнаваемой им социальной группой (семьёй). Это позволяет ему быть уверенным в безопасном удовлетворении своих физических потребностей и защите. На протяжении десятков тысяч лет эта программа защитной идентификации закладывалась в нас как своего рода механизм выживания. Эта программа тем самым обеспечивала генетическую или унаследованную основу самозащиты человека.

Данная биологическая программа привязана к самым примитивным инстинктам выживания. Эти инстинкты запускают механизм борьбы или бегства в лимбической системе мозга. Этот механизм активируется в сильном естественном импульсе или автоматическом и непроизвольном рефлексе при возбуждении или вызове.

В современные исследования влияния генетики и наследственности на поведение, психологи, как уже отмечалось, включают теорию инстинктов, которая объясняет, что наше поведение и мотивация проистекают из преимущественно биологического, генетического программирования.

Поскольку каждый вид имеет одни и те же мотивации – самая сильная мотивация – это программа выживания. Все наши действия по реализации этой программы, так или иначе, связаны с первичными инстинктами. Благодаря естественному отбору люди, даже с небольшим потенциалом к социальной адаптации, оказывались наиболее приспособленными к меняющейся жизни. Они обычно жили дольше и становились более успешными в передаче своих генов будущим поколениям.

Несмотря на то, что первичная биологическая программа, нацеленная на выживание, в условиях современного мира уже не может улучшить нашу приспособленность к переменам, «зоны» нашего стремления защитить себя продолжают влиять на наше поведение. Особенно сильно наша предрасположенность к первичным механизмам выживания проявляется в критических ситуациях, именно тогда ситуативные сигналы пробуждают в нас древние инстинкты.

И снова зададимся вопросами: какое социальное поведение запускает программу биологической защиты, и разве этот процесс не связан с естественным отбором, в котором побеждает сильнейший? Как обеспечить наше

выживание, не генерируя и не провоцируя конфликты? Является ли эта биогенетическая программа «основной» в системе нашего жизнеобеспечения, или есть иные способы более эффективной безопасности людей?

Теперь возникает важный вопрос: если стратегия биологической защиты, основанная на наших древних инстинктах, сама по себе не зависит от воли и сознания человека, то никто не виноват в том, что она провоцирует конфликты?

Если это так, то это не столько моральная проблема, поскольку в нашей биологической системе выживания нет хорошего или плохого поведения, но есть лишь обусловленное этой защитной реакцией поведение, которое инстинктивно запрограммировано в нас целью выживания.

Если это правда, то неужели мы обречены на то, чтобы подчиняться этой устаревшей программе и, следовательно, вести бесконечную войну друг с другом? Некоторые называют это «социальным дарвинизмом», имея в виду, что мы биологически пойманы в эволюционную ловушку времени, и выбраться из неё практически невозможно.

Так ли это? Быть может, есть иной путь решения антропологической проблемы выживания? Способен ли он эффективно и быстро нас защитить?

9. ОСВОБОЖДЕНИЕ ЧЕРЕЗ ПРОПРИОЦЕПЦИЮ

Итак, что мы можем предложить в качестве текущей задачи преодоления устаревшей и опасной биологической программы нашей генетической предрасположенности к выживанию в нынешних условиях? Должны ли мы, и можем ли мы её откорректировать или освободиться от ее пагубного воздействия?

Прежде всего, необходимо распознать, что поддерживает эту первичную биогенетическую программу – инстинкты выживания? Её поддерживают наиболее древние морфологические структуры человеческого мозга. Давайте снова воспользуемся аналогией с тем, что эта основная программа представляет собой что-то вроде автомобиля без водителя, который если бы был внутри него, подсказал бы, что делать и куда ехать. Здесь автомобиль – наши инстинкты, водитель – человеческий разум. Но проблема усугубляется тем, что сам автомобиль не отвечает требованиям современной жизни. По сути, он устарел и неисправен, и даже вместе с водителем он плохо управляем. И кажется данная ситуация неразрешима.

Между тем всё можно исправить почти мгновенно, если мы подойдём к этой проблеме с правильной точки

зрения. Ключ к её решению – в осознании того, как мысль создаёт и поддерживает конфликт, в понимании тех биологических импульсов нашего мозга, которые вынуждают человека проецировать врага и вступать с ним в непримиримую борьбу. Мы редко подвергаем сомнению наш мыслительный процесс, представление о том, что сама мысль способна загонять нас в ловушки и порождать конфликты.

Вместо решения конфликта здесь и сейчас, мы строим планы на будущее, разрабатываем теории, распространяем концепции и стратегии миротворчества. Как точно подметил Джон Леннон: «Жизнь проходит мимо нас именно в тот момент, когда мы строим планы».

На протяжении тысячелетий мы подходили к укрощению конфликта лишь через знание, обращённое в будущее, а следовательно, откладывая решение проблемы на неопределённое время. Времена менялись, но, как и прежде в жизни людей идёт война за войной, конфликт за конфликтом.

Теперь мы рассмотрим наш подход, основанный на понимании того, откуда и как генерируется конфликт. В этом, как мне представляется, ключ к решению проблемы. Понимание или осознание самого факта неизбежного противостояния уже на уровне его первичного вызова может облегчить страдания, вызванные человеческим конфликтом. Всё, что связано с конфликтами в жизни человека, так или иначе, зависит от наших мыслей. «Когда

возникают мысли, тогда возникает всё. Когда исчезают мысли, исчезает и всё» (Хуанбо Сиюнь).

Сама по себе мысль бесконтрольна и может усугубить и без того опасную ситуацию противостояния. Ведь мысль не осознаёт себя, она не может выйти за пределы себя и посмотреть на себя со стороны. Поэтому мысль не ведает о том, как она произошла, во что вовлечена и в чём участвует. Она невосприимчива ко всему этому.

Но возможно ли сделать мысль «проприоцептивной», то есть позволить мысли осознавать себя. Обычно мысль признаёт за конфликтом *проблему* и ставит перед нами задачу найти ответ или решение для неё.

Таким образом, мысль проецирует на нас ответственность за понимание и разрешение конфликта, который сам порождён обусловленным мышлением. Поскольку этот процесс разворачивается инстинктивно, мы его не осознаём.

Как считает знаменитый физик Дэвид Бом:

«Можно сказать, что практически все проблемы человеческой расы связаны с тем, что мысль не является *проприоцептивной*. Мысль постоянно создаёт проблемы, а затем пытается их решить. Но когда мозг пытается их решить, мысль не замечает, что сама вызывает тревоги. Чем больше человек думает, тем больше мысль создаёт ему проблем – потому что сам мозг не может учитывать и контролировать свою деятельность».

Проприоцептивное обучение – это врожденная способность к психологической самокоррекции. Эта способность является самостоятельной в том смысле, что она видит то, что вредно для мышления, и в момент интеллектуального осознания сводит на нет эффект обусловленного мышления, делая его неэффективным. В этом смысле не нужно ничего делать, потому что проприоцептивное обучение само по себе является самокорректирующимся.

Как было сказано ранее, в решении социальных проблем и разногласий малопродуктивно использовать лишь рациональные технологии. Зачастую сама мысль, направленная на разрешение конфликта, обостряет его ещё сильнее, поскольку мысль прежде всего обусловлена биологической программой мозга, пытающегося обеспечить наше выживание устаревшим, и потому в нынешних условиях ошибочным, нелогичным способом. Мысль не хочет видеть, что она делает, потому что не способна разрушить природу своей обусловленности.

Быть может, здесь и не стоит ничего менять. Ведь биологическая программа выживания и обусловленное им мышление гарантируют существование человека на протяжении всей его истории. Такая привычная практика создаёт «зону эндорфинового комфорта» и позволяет нам поддерживать безопасность с помощью нашего воображения. Любой вызов этой привычной ситуации, затрагивающей наши чувства незащищённости, рассматривается как угроза безопасности.

Например, мы сильно сопротивляемся новым идеям, которые ломают наши уже сложившиеся представления. Как заметил великий русский поэт А.С. Пушкин: «Привычка свыше нам дана, замена счастию она». Мы не хотим отказываться от этого привычного, пусть и воображаемого, нам комфорта. Почему же мы должны его изменить?

Люди цепко держаться за обыденность своего существования, подчиняясь требованиям генетически обусловленного инстинкта выживания даже тогда, когда в отношениях друг с другом они испытывают трудности и разочарования от нарастающих проблем. Часто их захватывают эмоции и амбиции в борьбе за власть, богатство и территории, во имя которых они готовы культивировать насилие и расширять конфликты. И в этой борьбе задействован весь арсенал биогенетических механизмов выживания и нагнетающие агрессию стереотипы обусловленного мышления.

В этом искажённом стремлении к выживанию была создана чрезвычайно ненормальная, опасная и слепая тяга ко всему эго- и этноцентричному, в безудержном порыве непрерывно возвышать отдельную этническую группу над всеми остальными, одержимо конкурировать за ненасытные потребности, расширять своё влияние в ущерб интересам других.

Как следствие, мы видим обострение борьбы между группами, идеологиями, конфессиями, политическими движениями, этносами и даже цивилизациями. Они

вторгаются друг в друга в этой реактивной и примитивной решимости, быть во что бы то ни стало сильнейшим, нарастить свою военную силу и доминировать над другими.

Всё это запускает перманентную финансовую войну во имя экономического процветания одной нации и подчинения ей всех остальных. Налицо одержимо управляемое примитивное стремление выжить за счёт других. Как это ни парадоксально, такая стратегия выживания патологична и губительна как для тех, кто её продвигает, так и для тех за счёт кого она осуществляется. В современном мире нельзя выжить в одиночку, и эго- и этноцентризм одного способен уничтожить всех.

Так что же нам делать? Прежде всего, следует отказаться от такой устаревшей, основанной на биологических рудиментах, и, в нынешних условиях, просто убийственной программы выживания. В основе этой программы – не действие для взаимодействия, но – уничтожение. Отмена этой ошибочной программы возможна через осознание и понимание того, что мешает достижению реального мира. Важно освободить себя от предрассудков и предубеждений преследующего обусловленного мышления и всего того, что так крепко привязывает к нему людей через их эго- и этноцентричные побуждения.

Можно подумать о том, что нас с детства будто бы запихнули в стеклянную банку с плотно закрученной крышкой, где по мере роста мы задыхаемся. Не только

мысли, но и чувства умирают внутри этих банок. Становясь взрослым, человек испытывает давление заложенных с детства предрассудков, которые не дают ему по-настоящему жить. Такое существование никак не может быть названо жизнью — в нём нет воздуха, простора, движения...

Итак, с чего мы начнем, чтобы преодолеть эту устаревшую адаптивную программу нашей жизнедеятельности?

Известно, что всё главное и ценное закладывается в человека с детства. Неслучайно психоаналитики в объяснении проблем взрослой жизни обращаются именно к детству.

Вот почему так важно защищать детей от оголтелого вторжения предрассудков и предубеждений. Само по себе детское мышление ещё свободно от жёстких и эгоцентричных стереотипов восприятия действительности. И здесь многое можно исправить и изменить к лучшему для будущей достойной и благополучной жизни человека.

Для большинства взрослых что-то менять уже слишком поздно. Их вычисляющее и расчётливое мышление всякий раз ищет замысловатые и сложные объяснения, оправдывая даже самые абсурдные поступки в интересах древних биогенетических структур мозга и обусловленного сознания. Мы не можем различать сквозь «миазмы» этого ментального самообмана истинные и мнимые угрозы. Подобно китайской головоломке с

пальцами взрослые попадают в эту безвыходную мыслительную ловушку.

В чём важность понимания природы обусловленного мышления? В каком контексте его необходимо исследовать? И в какой обстановке его лучше наблюдать? Ключом к ответам на эти вопросы являются контексты посягательств и придинок, сопровождающих человека – от детской площадки до поля боя.

Никто не может избежать всяческих нареканий и издёвок в свой адрес. В течение жизни каждый человек сталкивается с этим не раз. Обсуждение феномена буллинга может быть значимо не только для понимания обусловленного мышления, но и для сугубо практической цели – умирения человеческого конфликта. Некоторые люди полагают, что издевательства – это лишь синдром взросления. Например, распространённое представление о том, что все мальчики должны научиться бороться с обидчиком. Но изучение различных видов буллинга предоставляет нам более глубокие свидетельства для исследования всей основной структуры конфликта – природы и спецификации обусловленного мышления.

Весь обширный комплекс учебных программ «Молодежная грамотность в духе мира» разработан педагогами Общества «Атриум» для решения неотложных задач, вызванных конфликтами, и особенно в нашей повседневной жизни. Чтобы исправить этот неадаптивный процесс, необходимо выстроить систему правильного гуманистического образования, чтобы ещё раз взглянуть

на устаревшую программу наших действий и не допустить нагнетания конфликтов.

Нам нужно отделить мнимые угрозы от реальных вызовов. В этом свежем осознании, свободном от интеллектуальных предположений и расчленяющего реальность анализа, мы можем без ложных предубеждений понять конфликт и тем самым правильно отреагировать на его вызовы. Конфликт – это не проблема, которую нужно решать, но реальность, которую нам необходимо наблюдать для того, чтобы понять и повернуть её в сторону миротворчества, созидания и добродетели.

В сегодняшнем мире существует множество ложных и опасных стереотипов, которые тиражируют запугивание повсюду – дома, в школе, в офисе, между странами. Предпринимаются самые разные попытки остановить насилие, порождаемое предрассудками, но они всё ещё с нами, и конфликты продолжаются.

Что вызывает это предубеждение и делает его таким устойчивым в нашей жизни? Причина вне меня – в других, или она сосредоточена в моей голове? Как только мы поймем природу предрассудков, как и где они возникают, что их поддерживает, мы перестанем действовать в их интересах.

Тем самым остановим их пагубное и бесконтрольное воздействие на нашу жизнь. Если мы увидим, что являемся источником этого предубеждения, мы не будем искать виноватого и перекладывать ответственность на других людей.

Правда в том, что единственный способ предотвратить травлю – это начать внутри нас самих распознавать причину этих деструктивных столкновений и того воинствующего самообмана, который мы привыкли доверительно принимать. Все непримиримые споры, конфликты и войны возникают из-за деструктивного характера разногласий, в основе которых лежит синдром этноцентрического превосходства, предвзятые образы врага, настороженное восприятие или даже страх всего чужого. Источником деструктивной обусловленности в поведении людей, ещё раз повторю, является реакция нашего примитивного мозга, принуждающая нас чаще всего неоправданно ощущать угрозы для своего выживания.

Итак, как уже было отмечено в этой книге, принуждение к посягательствам и травле – это биологический и генетический синдром, оставленный нам нашими древними предками и до сих пор идущий по жизни вместе с человеком. Опасность в том, что мы продолжаем принимать его как само собой разумеющуюся данность. Больше того, склонность к силовому принуждению нередко рассматривается как доблестный мужественный поступок. Помимо этого, любой человек в группе, который кажется слабым, становится потенциальной угрозой для её выживания. По этой причине слабого третируют, исключают или изгоняют из группы. И всё ради ложного стереотипа любой ценой выжить.

Что освободит нас от этого разрушительного предрассудка – выживает только сильнейший? Как мы уже показали ранее, человека освободит не столько знание как таковое, а скорее способность видеть и отслеживать внутри себя реальное движение мысли, принуждающей нас действовать предвзято и деструктивно. Предрассудки есть те знания, которые движимы укоренившимися в нас древними структурами мозга. Предубеждённый образ, который заставляет думать о другом предвзято – это то, что разделяет нас и создаёт конфликт.

Дело не в том, каким предстаёт образ врага в вашей голове, а в том, как он создаётся – зарождается в мозгу. Понимая весь этот цикл воображаемых манипуляций, мы сдерживаем себя в нападках на другого, принимая то, что образ врага чаще всего есть лишь условный знак, имажинативная конструкция.

Следовательно, нам нужно смотреть на сам биологический источник регистрации и дислокации конфликта, и ни в коей мере не проецировать его пугающие образы на другого человека, которого мы запрограммировали считать угрозой для нас.

Таким образом, в конфликте, порождённом архаическими структурами биогенетической программы нашего мозга, нет чьей-либо вины – это не «моральный недостаток» – это не моя вина и не вина другого, но следствие когнитивных искажений обусловленного мышления. Это можно назвать системным несоответствием архаической программы нашего мозга

тем реальным жизненным процессам, которые он пытается отследить, и на которые пытается отреагировать наше сознание.

Мозг, запуская механизм защиты и выживания, не считается с моральными и интеллектуальными ценностями. Мозг исполняет свою многовековую важную работу, но избыточно подстраховывая нас в трудные минуты, он загоняет нас в ловушки обусловленного мышления, тем самым принуждая нас смотреть в лицо конфликту и угрозе, пусть даже мнимым и воображаемым.

10. ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ БОЕВЫЕ ИСКУССТВА КАК МИРОТВОРЧЕСКАЯ ПРАКТИКА

Важно понять источник насилия, природу и структуру конфликта в человеческом сознании. Это главное. Необходимо также показать технологии, которые конструктивно позволяют укрощать конфликты и усмирять насилие.

Здесь представляется исключительно полезным использовать опыт боевых искусств как культурную практику в различных символических, ментальных, эстетических и художественных проявлениях. Я рассматриваю боевые искусства как философию поведения и стратегию управления разумом. Это как некая модель культуры или ритуально-символической практики, где мы можем воссоздавать и экспериментировать с различными конфликтными (стрессовыми) ситуациями в культуре. Я полагаю, что боевые искусства выступают значимой частью в арсенале наиболее эффективных средств в преодолении конфликтов и насилия.

Я хочу объяснить, почему я выбрал боевые искусства в качестве средства разрешения конфликтных ситуаций мирным путем. Обычные боевые искусства сами по себе ещё недостаточны для укрощения насилия. К ним

необходимо приложить умственные навыки работы над собой.

Много лет я занимаюсь боевым искусством, и весь мой опыт свидетельствует о том, что в них заложен мощный потенциал для культивирования гуманистических ценностей и реального миротворчества. Я продвигаю боевые искусства, предназначенные для того, чтобы противостоять насилию, сочетая с ними умственные навыки разрешения конфликта, искусство управления собой, ролевые игры и другие символические практики.

Всё это позволяет быть уверенным в себе при встрече с потенциальным конфликтом, не реагировать на страх и правильно управлять ситуацией в момент физической угрозы.

Ключевым моментом в боевых искусствах в противостоянии с насилием является то, что, практикуя их приёмы, они умирят деструктивные вызовы рудиментарных структур мозга, тем самым обеспечивают условия для спокойного реагирования на конфликт, при этом сохраняя безопасные и контролируемые позиции всех участников потенциальной угрозы. Не прибегая к нагнетанию конфликта с помощью безоглядных суждений (предубеждений) и анализа, которые часто только разжигают страсти, боевые искусства преобразуют деструктивную ситуацию в позитивную мироутверждающую практику.

Тем самым, противостояние превращается в искусство управления конфликтом и эффективным

способом примирения. Примером тому является искусство каратэ. Полагаю, что так называемые интеллектуально продвинутые боевые искусства особенно необходимы и полезны для молодых людей в изучении и освоении «первой линии обороны» в потенциально насильственной ситуации.

Программа «Боевые искусства для мира», разработанная и продвигаемая мной уже много лет, основана на том, что я называю «S.O.S.» <http://www.bravenewchild.org/atrium/>, которая культивирует различные гуманистические практики с использованием миротворческого потенциала боевых искусств.

Безусловно, следует всегда обращать внимание на контексты, чтобы с пользой освоить эти ненасильственные навыки. Боевые искусства в правильном и продвинутом интеллектуальном сопровождении дают более надёжные технологии управления конфликтной ситуацией, даже там, где академические школы не справляются с этим.

Дело в том, что интеллектуальные боевые искусства позволяют сформировать для разрешения конфликтов особую творческую среду в отличие от обычных видов физической самообороны.

В своей миротворческой образовательной деятельности я пытаюсь показать конструктивные возможности реальной профилактики и разрешения конфликта средствами креативных и игровых практик, включая боевые искусства и спортивные единоборства. Я всегда объясняю своим ученикам, почему я выбрал боевые

искусства в качестве средства разрешения конфликта ненасильственным путем.

При этом я пропагандирую боевые искусства, которые развивают навыки умственных боевых искусств, основанные на опыте и ресурсах культуры. Обучая боевым искусствам как глубоко гуманистической практике, можно научиться преодолевать страх и предубеждения при встрече с иным культурным миром, видением, стилем жизни.

Почти все конфликты обусловлены нашим сознанием и стереотипами мировосприятия, которые нагнетают страх в ситуации неопределённости и беспомощности. С помощью боевых искусств и осознания причин конфликтности удаётся побороть значительную часть свойственных человеку предубеждений, включая ксенофобию. Я практикую эти культурные «умные формы» преодоления страха, ведь они позволяют нашему мозгу полностью контролировать свою безопасность и согласие с окружающими людьми. То есть лучший способ преодолеть насилие – укротить его с помощью разума и искусства.

Такая практика лучше всего представлена в искусстве умной борьбы или в рационально выстроенном боевом искусстве. Как я показываю, она прежде всего необходима молодым людям для развития «первой линии обороны» своей культуры в потенциально насильственной ситуации.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подведём итоги. Эта небольшая книжка написана с целью понять первопричины конфликта и насилия в человеческой жизни и попытаться сделать мир немного лучше и добрее.

Важно помнить, что антипатия, обиды, нетерпимость и конфликты начинаются в голове человека – негативные образы нашего восприятия заставляют нас искать причину и находить виновника нашего беспокойства. Такая ситуация принуждает нас насторожиться и вступить в борьбу, следуя рефлексивной команде обусловленного мышления. Здесь чаще всего нами руководит страх неопределённости и смятения.

Вот пример одного из простых упражнений, который я предлагаю сделать студентам, чтобы пробудить их интеллект и понять причины страха и неуверенности в себе. Я прошу, чтобы один из них стоял на некотором удалении, в шагах 10-15 от меня. После чего, глядя на них, я медленно иду к ним. Я прошу, чтобы они сообщили мне, когда почувствуют себя неловко, и тогда я останавливаюсь. Обычно на расстоянии вытянутой руки от них.

Тогда я внезапно делаю большой шаг в их сторону. В этот момент, как правило, они в беспокойстве замирают. Я спрашиваю своих студентов, почему они начинают испытывать неловкость, как только я к ним сильно приближусь?

Что они ощущают теперь? Я интересуюсь у них о том, что они испытывают и что хотят в этот момент

сделать? Они обычно говорят, что из-за резкого движения в их сторону они нервничают, тревожатся, боятся. Чаще всего мне отвечают примерно так: ощущаю потенциальную угрозу, хочется убежать или подготовиться к борьбе. Тогда я прошу, чтобы они сделали паузу и в этот момент посмотрели на ситуацию, есть ли в ней реальный повод для беспокойства и угрозы.

Студенты улыбаются и признают, что никакой опасности на самом деле не было, это лишь плод воображения или мнимая угроза будто бы приближающейся опасности. Студентов заставили рефлексивно бояться их рудиментарные структуры мозга, которые в момент моего наступательного приближения к ним посылают сигнал застраховаться, принуждая их реагировать даже на мнимые угрозы.

Поэтому так важно не поддаваться слепым вызовам архаических инстинктов, вовремя и правильно отличать мнимую угрозу от реальной опасности. Такое упражнение ясно показывает интеллектуальную осведомленность и снимает ложное беспокойство.

У интеллекта имеется своё место. Наше мышление есть ответная реакция со стороны мозга. Эта реакция часто исходит от устаревших ментальных структур, реагирующих на любую потенциальную опасность в силу глубоко укоренившейся биологической памяти.

К сожалению, существующие ныне образовательные практики почти не учитывают это обстоятельство и продолжают обучать студентов под воздействием

обусловленного мышления, заполненного предрассудками, преубеждениями и мнимыми угрозами.

Любой конфликт разделяет нас, снижает качество жизни, мешает миру и добродетели утверждать свои гуманистические ценности, искажает наше восприятие друг друга. Он озлобляет нас и принуждает воспринимать другого человека с иным взглядом и видением жизни как врага или неприятеля даже тогда, когда этот другой таковым не является. Наше обусловленное мышление склоняет нас к тому, чтобы принять нами же созданный образ «врага» за единственную правду, и запускает реактивную и наступательную программу по уничтожению этого «врага».

Нам очень важно различать реальную угрозу и то, что мы сами придумали себе как угрозу. Мы смотрим друг на друга – я на тебя, а ты на меня, и мы зачастую видим придуманные и искажённые образы друг друга, далёкие от того, кем на самом деле мы являемся.

Наши многочисленные психологические эксперименты убедительно показывают, что больше всего миру мешают предрассудки, мнимые угрозы, когнитивные искажения и пугающие образы обусловленного мышления. Все эти образы часто рдятся в национальные одеяния, чтобы напугать друг друга посредством различий этносов, религий и культур.

Но ведь различия только укрепляют наши связи, одномерный мир не приспособлен для безопасной жизни. Разнообразие – это великое благо, и каждый человек на

Земле должен гордиться своей культурой – будь он американцем, русским, арабом, евреем или китайцем. Мы все разные ветви одного дерева. Мир не может быть достигнут в одиночку. Вместе мы способны изменить мир к лучшему, если сумеем перейти от понимания к взаимопониманию.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Вот уже на протяжении пяти-шести лет мои коллеги и партнёры в Самаре отмечают Международный день мира, провозглашённый ООН в 1981 году. Этот день Генеральная Ассамблея ООН объявила днем укрепления идеалов мира среди всех стран и народов как на национальном, так и на международном уровнях. В этот день в рамках Самарского культурологического общества подводятся итоги ежегодного международного арт-культурологического проекта «Мир как культура: от маленьких шагов к большим переменам». Я горжусь и ценю своё сотрудничество с самарскими культурологами и психологами в рамках программы миротворческого образования, осуществляемой в ознаменование Международного десятилетия ООН по сближению культур (2013-2022).

Практическим воплощением нашего партнёрства и ценным вкладом в гуманистическое образование и культуру мира стал совместный арт-проект «Открытки мира» (2017-2018). Благодаря этому проекту мы увидели в каждой созданной по авторскому или переработанному дизайну открытке поучительные иллюстрации и мудрые комментарии (на русском и английском языках) о том, как сделать наш мир лучше. В конкурсных программах проекта приняли участие более 120 студентов России и мира, представивших более 250 работ.

Я благодарен за те совместные разработки, которые позволили продвинуть вперед работу по изучению первопричины человеческого конфликта, его влияния на

психологические и эмоциональные условия нашего мышления. Всё это делает возможным выйти из состояния обусловленного предрассудка и стереотипа и встать на путь мира, созидания и согласия.

Мне вспоминается один случай в моей жизни. Однажды, много лет назад, я прогуливался по парку, и со мной произошёл эпизод, который заставил меня пересмотреть некоторые свои взгляды на жизнь и освободить их от предрассудков. Во время этой прогулки я познакомился с девушкой. Будучи достаточно застенчивым молодым человеком, я поинтересовался у неё, откуда она родом. И она ответила: «Из Georgy». Я подумал, что это штат в Америке, но она уточнила: «Нет, я из СССР, Грузии». После её ответа я почему-то насторожился и поймал себя на мысли, что стал жертвой обусловленного мышления, усиленного пропагандистскими образами холодной войны, заставляющими меня чего-то опасаться.

Тогда я сразу спросил себя: «Почему я так насторожился, почему мой мозг заставляет меня переживать? Я обеспокоен тем, чего на самом деле нет». И я понял, что нужно контролировать своё восприятие и не поддаваться слепым командам мозга или обусловленного мышления. Это сильно помогло мне в дальнейшем избавиться от предубеждений и выстроить добрые отношения со многими людьми.

Спустя какое-то время я поехал в Россию. Это случилось в 1980-х годах, когда Горбачёв пригласил нашу

делегацию по линии Фонда мира. Мы были группой американских студентов, и у нас был огромный интерес встретиться с Россией. Первая наша встреча произошла с русскими тинейджерами. Сначала мы настороженно искали в них что-то особенное, но они лишь были одеты немного по-другому. Во всём остальном – такие же, как и мы. Мы много общались и обрели в России хороших друзей, связи с которыми до сих пор продолжаются.

Во время моего детства в США везде и всюду нам внушали страх и неприятие к русским (так же как, наверное, советских людей пугали воинствующими американцами), мы даже играли в игры, основываясь на этих предрассудках. Но как только мне представился случай, и я встретился с русскими, все мои страхи и опасения испарились, и я понял, что стал жертвой навязанного мне образа врага. Почему же мой мозг так долго пугал меня угрозами, которых на самом деле не было? Всё дело в том, что я называю, обусловленным мышлением, когда нечто измышлённое и опасное навязывается твоему разуму.

Когда я посетил Россию и был очарован удивительной красотой огромной страны, выдающимися образцами искусства, отзывчивыми и доброжелательными людьми, я увидел всё то, что не мог сопоставить с теми страшилками, которые мне внушали в детстве.

Вот почему я хочу сказать вам: внимательно присматривайтесь к тому, что вас беспокоит и настораживает, что делает вас зависимыми от

обусловленного мышления, и сопутствующих ему предрассудков. Миротворчество и согласие между людьми нуждаются в ваших знаниях, дерзаниях и достижениях.

Избранные книги Терренса Уэбстер-Дойла Some of Books by Terrence Webster-Doyle

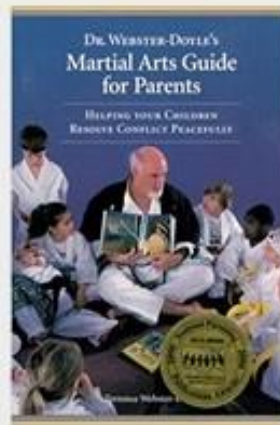


www.bravenewchild.org
<https://www.preventingwar.org>
<https://biocogneticsedu.org/>

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



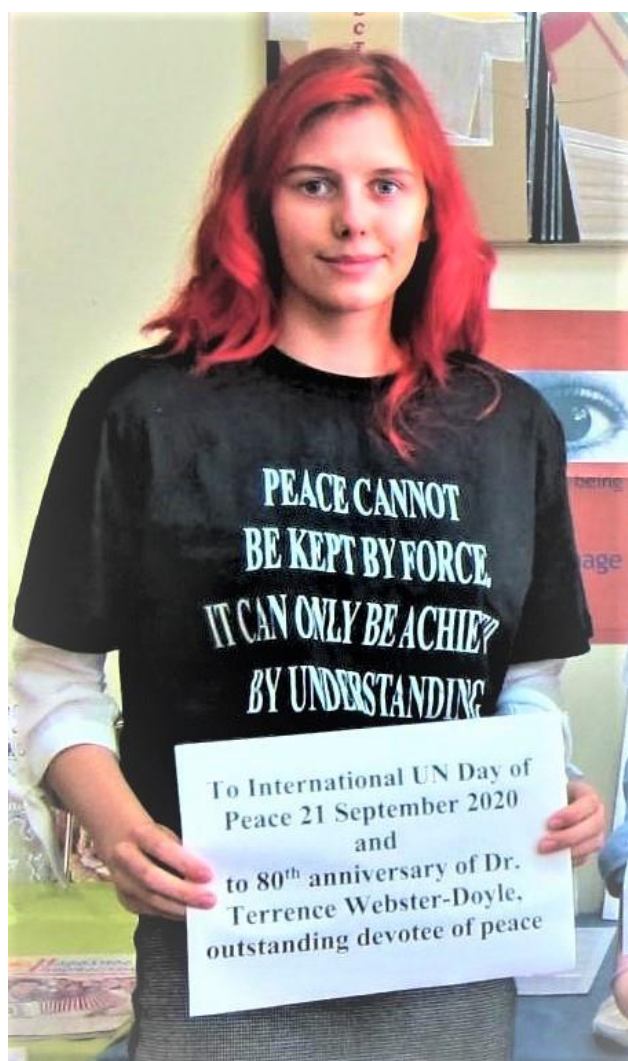
<https://atrium.soc.org/map-landing.php>



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



Мир не может держаться на силе — только на понимании.



Открой свой разум для МИРА

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

Мир: что ему мешает?

К пониманию природы обусловленного разума

Корректор: Л.В. Кузьмина

Вёрстка: А.И. Львов

Художественное оформление: В.И. Иванов

Подписано в печать 15.04.2021

Формат 60х84 1/16. Бумага офсетная.

Печать офсетная. Объём 5,0 усл. п.л.

Тираж 1000 экз.

Отпечатано в типографии АНО «Издательство СНЦ»

443001, Самарская область, г. Самара,

Студенческий переулок, 3А

Для заметок / For notes

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.

