

ИСПЫТАНИЕ МИРОМ, ИЛИ ЧТО ДЕЛАЕТ НАШ МОЗГ ПОЛЕМ БИТВЫ

Т. Уэбстер-Дойл

Центр когнитивного образования; Atrium Society, Паония (шт. Колорадо), США

Всё лучшее в человеке связано с миротворчеством. 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.

Ключевые слова: *буллинг, конфликт, мозг, мир, сознание, обусловленное мышление, предрассудки.*

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

Человек — коммуникативное существо, он не может жить без общения [2]. Но общение зачастую сопровождается непониманием, неприятием, противостоянием и даже враждой. Жизнь человека невозможна без культуры. Но сама культура выступает ареной борьбы и неопределённости, в центре которой находится человек, с его мыслями, переживаниями, предрассудками и амбициями. Культурный процесс предстаёт как предвосхищение бытия и дополняющая определённость [4]. Опираясь на культуру, человек раздвигает границы жизни, но одновременно всякий раз принимает на себя вызовы меняющегося мира [5].

Буллинг, или измывательство, также как и конфликты, появился 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 изде-

вается, и поддерживало тех, кто этого не делал. Но это не помогло людям остановить насилие и понять причину издевательств.

Я опираюсь на опыт своей многолетней образовательной программы по преодолению вражды между людьми и разрешению преимущественно детских и подростковых конфликтов [6–9]. 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 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 придирки. 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 это произошло в американских и 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.

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 определённая 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 на тормоз. Это *позитивная обусловленность*, потому что она помогает нам 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, одновре-

менно 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» закрепила 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 придётся в процессе обучения понимать три **О**: *объяснение*, *образец* (пример) и *опыт*.

Первая буква «О» означает **Объяснение**, подобное тому, что я пытаюсь показать в статье, 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, предубеждений и предрассудков. 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 закреплённых 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, нескончаемых 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 поймёт, 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 измывательств и запугиваний, по существу, одна и та же механическая структура, подобная информации в компьютере. Поэтому, если вы поймёте основную программу обусловленного мышления, которая запускает пагубный механизм посягательств, вы сможете понять и устранить всё то деструктивное, что мешает вам жить. Детально сущность конфликта была рассмотрена нами в недавней публикации¹.

Несколько слов о так называемых когнитивных искажениях.

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 убежать, 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 вызовы 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 недопущение 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 ре-

¹ Уэбстер-Дойл, Т. Или что делает наш мозг полем битвы? (Are we born hardwired for war? What created this battle in my brain? (2021-06-07 13:10:35.508548). URL: <http://www.mash.dobrota.biz/39psihologiya/129424-1-ili-chto-delaet-nash-mozg-polem-bitvi-are-born-hardwired-for-war-what-created-this-battle.php>

альности. Такая реакция на ложные вызовы и искажённое восприятие действительности происходит не только в ситуациях беспокойства и беспокойства, 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.

Пока же следует смотреть на трудности жизни как на вызовы обусловленного мышления. Мозг — это мыслительная система, которую, как компьютер, всегда можно правильно настроить, освободив себя от страха пагубных установок обусловленного мышления. Нужно учиться не давать волю своим негативным эмоциям. Уметь 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». Самопознание

есть самое увлекательное, полезное и величайшее из всех устремлений человека!

И ещё одна ремарка в качестве послесловия.

Сегодня я смотрел фильм о России, сделанный много лет назад. Моя жена Джин посетила Россию в 1961 г., 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 г. Я своими глазами увидел российский балет и посетил Московский цирк. Меня поразили дружелюбие и гостеприимство русских людей. С тех пор у меня появилось много друзей в России. Я бесконечно ценю моё партнёрство с российскими коллегами. Благодаря этому профессиональному сотрудничеству мы сближаем наши народы и культуры и старательно открываем в них всё лучшее, что нас объединяет во имя торжества знания, гуманизма и мира.

Список литературы

1. Bohm D. The Unity of Everything: A Conversation with David Bohm, with Nish Dubashia. Hamburg, Germany : Tredition, 2018.
2. Белкин А. И., Ионесов В. И. Коммуникация в контексте сознания и социодинамики культуры // Известия саратовского университета. Новая серия. Акмеология образования. Психология развития. 2016. Т. 5, № 4. С. 315–322.
3. Тиллманнс М. Применение проприоцепции мышления в философствовании с детьми = The application of proprioception of thinking to doing philosophy with children // Социум и власть. 2019. № 4 (78). С. 69–76.
4. Ионесов В. И. Культурный процесс как предвосхищение бытия и дополняющая определённость // Креативная экономика и социальные инновации. 2016. Т. 6, № 2. С. 74–87.
5. Ионесов В. И. Интеграция культур и будущее человечества в дискурсе гуманистического рационализма // Вестник Самарского государственного технического университета. Серия: Психолого-педагогические науки. 2012. № 2 (18). С. 77–83.
6. Уэбстер-Дойл Т. Мир: что ему мешает, что его создаёт и как его добиться. Как научиться жить мирно без предрассудков и конфликтов. Полная трилогия и мире. Самара : Самарама, Прайм, 2021. 300 с.
7. Уэбстер-Дойл Т. Игры разума: к пониманию природы предрассудков и конфликтов, или Как научиться жить в мире. Самара : Самарский научный центр, 2021. 65 с.
8. Уэбстер-Дойл Т. Мир: что ему мешает. К пониманию природы обусловленного разума, 2021. Самара : Самарский научный центр, 2021. 84 с.
9. Уэбстер-Дойл Т. Мир: что его создаёт, как его добиться. Самара : Самарама, Прайм, 2021. 156 с.

Сведения об авторе

Терренс Уэбстер-Дойл / Terrence Webster-Doyle — 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 г. на русском языке ведущим советским и российским педагогическим журналом «Детская литература» (№ 1–7). Паония, шт. Колорадо, США. atriumsociety@gmail.com

*Bulletin of Chelyabinsk State University. 2021. No. 5 (451).
Philosophy Sciences. Iss. 60. Pp. 63–68.*

TEST BY PEACE, OR WHAT DO OUR BRAIN WITH FIELD OF BATTLE

T. Webster-Doyle

Atrium Society, Paonia, Colorado, USA

All the best in a person is associated with the peace. To achieve peace, we must understand what prevents it — it is our very predisposition to ethno- and sociocentrism. The origin of conflicts lies in our prehistory, in the biological predisposition of our brain to defend itself against external threats — imaginary and real. All conflicts between people and cultures first arise in a person's head in the form of stereotypes of rejection — images of an enemy, foe, rival and offender. A person sometimes does not notice how he/she himself becomes a victim of his own prejudices. Overcoming conflicts is impossible without realizing what prevents us from living in peace and harmony. Understanding the root causes of conflict and violence in human life makes the world a better and kinder place.

Keywords: *bullying, conflict, brain, peace, consciousness, conditioned thinking, prejudice.*

References

1. Bohm D. (2018) *The Unity of Everything: A Conversation with David Bohm, with Nish Dubashia*. Hamburg, Germany: Tredition.
2. Belkin A.I. (2016) *Bulletin of the Saratov State University. New series. Acmeology of education. Developmental psychology*, vol. 5, no. 4, pp. 315–322. [in Russ.].
3. Ionesov V.I. (2016) *Creative Economy and Social Innovation*, vol. 6, no. 2, pp. 74–87. [in Russ.].
4. Ionesov V.I. (2012) *Bulletin of the Samara State Technical University. Series: Psychological and pedagogical sciences*, no. 2 (18), pp. 77–83. [in Russ.].
5. Tillmanns M. (2019) *Society and Power*, no. 4 (78), pp. 69–76. [in Russ.].
6. Webster-Doyle T. (2021) *Peace: what prevents it, what creates it and how achieves it. How learn to live peacefully / Complete Peace Trilogy*. Samara, Samarama Publ. 300 p. [in Russ.].
7. Webster-Doyle T. (2021) *Mind Games: To Understanding the Roots of Prejudice and conflicts*. Samara. 65 p. [in Russ.].
8. Webster-Doyle T. (2021) *Peace: What Creates It? The Awakening of Intelligence*. Samara, Samarama Publ. 156 p. [in Russ.].
9. Webster-Doyle T. (2021) *Peace: What Prevents It? Understanding the Conditioned Mind*. Samara. 84 p. [in Russ.].