

ЧЕЛОВЕК ЗЕРКАЛЬНЫЙ

В ГОСТЯХ У «ЗАВТРА» СОЦИОПСИХОЛОГ СЕРГЕЙ КОЗОРЕЗ

Андрей ФЕФЕЛОВ. Сергей Петрович, тема, которую вы исследуете в ваших работах, — суперактуальна. Дело в том, что человечество перешло в новую фазу сверхнасыщенного информационного раствора: мы живём в колоссальных потоках неумолкающей, негаснущей и нестирающейся информации, которая летит на нас с билбордов, из уличных колонок, болтливой "Алисы", из телевизионной рекламы и интернет-роликов. Всё это находится в кипучем роении, давящем на человеческую психику.

Всё это несёт в себе некое содержание, политическое или коммерческое, но факт в том, что все мы находимся в некоем трансформирующем нас потоке. Мне кажется, что люди, живущие во всём этом, то есть мы с вами, наши читатели, сильно недооцениваем влияние этих внешних сигналов.

Сергей КОЗОРЕЗ. Сегодня принято считать, что из различных медиа мы просто получаем информацию: они сообщают нам, кто куда поехал, где что произошло и как к этому относиться. На самом деле параллельно с информацией, которую мы воспринимаем сознанием, медиа передают и неосознаваемые сообщения. Диктор, передавая сообщение, одновременно передаёт нам и своё отношение к нему, своё мировоззрение и даже самочувствие. Всё это мы считываем с помощью зеркальных нейронов и невольно меняемся.

В 90-е годы итальянские учёные Риччоллатти и Галлезе открыли у людей зеркальные нейроны — особые клетки головного мозга. Благодаря им человек может воспринять даже невысказанное намерение другого. Это происходит бессознательно и хорошо знакомо каждому: мы можем почувствовать, что собирается сделать человек, просто наблюдая за ним. С помощью этих нейронов мы постоянно копируем состояние друг друга. То же происходит с произведениями искусства: находясь в театре, мы невольно воспринимаем состояние актёров; рассматривая картины, входим в их образное содержание.

Андрей ФЕФЕЛОВ. Меня особенно поразил этот момент, когда я читал вашу работу. Я понял, что актёр, который блестяще играет свою роль, полностью вживается в неё, передаёт определённые послылы, которые задали режиссёр и сценарист, воспроизводит их. В это время зритель, параллельно с прямым посланием, считывает внутреннюю жизнь актёра — его состояние, иногда не самое гармоничное.

Например, телеведущая утром сияет и улыбается, желает всем доброго утра, а за два часа до эфира у неё был дикий скандал дома. Внешне это даже незаметно — улыбка широка, как и положено ведущей, но зрители — их много быть тысячи или миллионы — всё равно подсознательно улавливают эту скрытую сторону её жизни.

Сергей КОЗОРЕЗ. Это правда удивительно. Настоящий актёр умеет, несмотря на все свои личные трудности, спрятать эмоции глубоко внутри и показать именно то, что нужно людям. В этом и заключалась школа Станиславского: он говорил, что большой актёр должен давать зрителям то, что им необходимо — творческое, созидательное состояние.

Но есть ещё один интересный момент. Когда актёр играет отрицательную роль, то он, примеряя её на себя, одновременно находит способ внутренней адаптации, "лекарство" от этой роли (ведь после спектакля он снимает с себя этот образ) и так вместе с отрицательным посылом передаёт зрителям и защиту от него. То есть, показывая плохой пример, он одновременно даёт понимание того, как к нему относиться в жизни, чтобы этот опыт не разрушал.

Хороший актёр не просто показывает отрицательное, но и учит, как, встретившись с ним в реальности, адаптировать этот опыт, чтобы он не мешал жить.

Андрей ФЕФЕЛОВ. Бесконечный поток сообщений — это определённая новизна для человечества, и, как мне кажется, мы пока не научились с ней работать.

Реклама, к примеру, тоже несёт в себе определённые послылы. Я недавно анализировал рекламные ролики на канале "Спас". Я не прошу вас комментировать их, чтобы не втягивать в эту полемику, но там очень много сборов для людей болезных, чаще всего маленьких детей, чьи фото постоянно демонстрируются. Всё это оказывает сильное влияние на психическое состояние. Очень много отрицательных сигналов содержится на пачках сигарет и в фармацевтической рекламе. В каком-то смысле эти бесконечные включения в тему программируют людей на болезни.

Советский способ купирования информации, который когда-то осуждали как тоталитарная цензура, на самом деле, наверное, был бесценным опытом информационной гигиены. Согласитесь, не каждая катастрофа должна показываться крупным планом, не каждое преступление должно становиться предметом обсуждения, и тем более — примером для подражания другим.

Я бы хотел представить читателям вашу книгу под названием "Зеркальная природа людей". Мне стало интересно поговорить с вами именно после её прочтения. Сергей Петрович, всё-таки, о чём эта книга? Расскажите, пожалуйста, суть вашей теории и вашего метода.

Сергей КОЗОРЕЗ. Я бы сказал, что книга рассказывает о тонком и непрерывном взаимодействии человека с окружающей средой, которое формирует его самочувствие и здоровье, а значит, влияет и на состояние общества в целом. По сути, это книга о человеческих состояниях, о законах

их возникновения и развития, о том, как они закрепляются в нас и отражаются на нашем здоровье.

Каждый знает, что находится в каком-то состоянии, проще говоря — что-то чувствует. Обычно мы связываем это с эмоциями, но в действительности всё гораздо сложнее. При смене состояния меняется весь строй нашей психофизиологии: дыхание, биохимия организма, гладкая мускулатура. Мы совершенно иначе смотрим на окружающий мир. С самого рождения мы наделены определённым набором инстинктов, проявляющихся через наши состояния. Так, пищевой инстинкт рождает чувство голода и аппетита, инстинкт выживания вызывает страх, тревогу, гнев и множество других защитных реакций, многогранный инстинкт продолжения рода ведёт по жизни в поиске партнёра, что сопровождается тысячами красок.

Состояния сменяют друг друга, и каждое из них — не случайность, а функциональный механизм, инструмент, предназначенный для определённой цели. Мы привыкли думать, что жизнь наших состояний существует сама по себе и что изменить её можно разве что таблеткой: принял лекарство — и состояние стало другим. Кажется, будто всё происходящее вокруг не имеет к этому отношения.

На самом же деле наши состояния меняются не только под действием внутренних сигналов организма, но и под влиянием внешних сигналов. На нас воздействуют картины и музыка, песни и фильмы, новостные ленты, скульптура и живопись. Всё это — бесконечный поток сигналов, исходящий из окружающего мира, и именно он во многом определяет то, как мы себя чувствуем.

Андрей ФЕФЕЛОВ. Наверное, я немного дал маху, сказав, что в прежние времена источником впечатлений были только медиа, ведь кроме похода в церкви, где люди встречались с шедеврами древнерусской живописи, существовало ещё и общение с другими людьми. Люди ведь такие же билборды, несущие некий посыл.

Человек становился участником некоего взаимобоебна. Общество настраивалось на кого-то, обладающего более высоким состоянием, стараясь его копировать. В итоге он становился лидером. Этот механизм копирования мы как-то упустили из виду, а ведь он самый интересный. Как формируется этот инстинкт?

Сергей КОЗОРЕЗ. Состояние действительно передаётся от человека к человеку. Недаром существует известная поговорка: "С кем поведёшься, от того и наберёшься". Все её знают, но со временем мы, кажется, несколько забыли о её значении. Мы копируем состояние другого человека благодаря работе зеркальных нейронов. Общааясь с кем-то, невольно перенимаем его восприятие, его образное видение мира. Начинаем смотреть на окружающее так, как он смотрит, и постепенно перенимаем его отношение к жизни. Это процесс медленный, постепенный. Если мы встретили человека, который нам нравится, то мы на него настраиваемся, стремимся встречаться с ним чаще, чтобы перенять его структуру, сделать её частью себя. Нам нравится его позиция, и мы хотим, чтобы она стала нашей.

Точно так же влияют на нас и объекты медиа. Они тоже испускают состояния, которые мы невольно усваиваем. Состояния подчиняются простому, но важному закону: тренировка через повторение. Чем больше вокруг нас разных состояний, тем глубже они в нас отпечатываются, формируя нашу внутреннюю "карту" мира.

Если преобладают отрицательные импульсы и команды, вызывающие защитные состояния: страх, тревогу, гнев, — то они также постепенно в нас накапливаются. Эти состояния, безусловно, важны для выживания, но устроены так, что забирают огромное "процессорное время" нашей нервной системы. В итоге они подавляют другие жизненно важные процессы — те, что связаны с обменом веществ, созданием и улучшением окружающей среды.

Считается, что для здоровья человеку необходимо примерно от трёх до семи положительных эмоций на одну отрицательную. Сейчас же всё наоборот. Я не знаю, откуда взяты эти цифры, но они кажутся правдоподобными: действительно, для здоровья человеку нужны положительные эмоции. И речь идёт не только о социальном аспекте, ведь даже в сложной мировой ситуации, когда повсюду войны и тревоги, внутреннее здоровье остаётся решающим фактором. Человек обязан уметь находиться в защитном состоянии, но одновременно ему нужны положительные эмоции. Даже воин, который способен чувствовать радость и доброту, будет сражаться лучше. То же и со спортсменом: тот, кто живёт в позитивном, созидательном состоянии, покажет больший результат, чем тот, кто изнурён постоянным напряжением. Вспомните образ русского богатыря: это не человек, который всё время скрипит зубами и надрысывается, тренируя силы, а светлый образ, в котором мощь сочетается с добротой.

Андрей ФЕФЕЛОВ. Это ясно, но ведь именно медиа становятся источниками импульсов, которые можно условно назвать отрицательными, разрушительными или агрессивными. Всё это делается ради того, чтобы привлечь внимание и удержать зрителя.

Возьмём, к примеру, жанр триллера. Почему он появился? В среднем за один фильм этого жанра могут убить пять, десять, пятнадцать, двадцать, а то и сорок человек. Кто-то идёт и косит из автомата, зрители переживают, пугаются, радуются, а герой при этом практически неуязвим: враги нападают на него не одновременно, а строго по очереди, и он всегда успевает всех их перебить.

А теперь представим фильм, где за время действия рождается, скажем, пятнадцать младенцев. Вместо смертей показывается вереница розовых, появляющихся один за другим, младенцев. Казалось бы, это смотреть должно быть куда радостнее, но такие картины не снимают. Кого-то, может быть, такой фильм способен увлечь, но таких, по всей видимости, единицы. Видимо, в человеческом сознании есть потребность получать деструктивную информацию.

Сергей КОЗОРЕЗ. Каждому человеку жизненно необходимы инструменты защиты, и поэтому в нас заложен такой повышенный интерес к ним. Мы стараемся подсмотреть, где что плохого происходит, чтобы с нами этого не случилось. Как бы заранее учимся действовать в подобной ситуации. Когда смотрим на супергероя, то думаем, какие приёмы можно у него перенять. Так бессознательно работает наш мозг, копируя приёмы, чтобы не попасть в опасность. Такая работа ума идёт у человека с самого его рождения. И вот мы попали в ловушку: защиты стало слишком много, и она перестала быть функциональной.

Мы, можно сказать, уже напоеминаем рыцарей, обещанных латами, щитами и мечами, и жить под этим грузом становится тяжело. Защита сама по себе — это прекрасно, но, когда она нефункциональна, она давит на здоровье, души. А человеку обязательно нужны другие программы: обмен веществ, создание, жизненные процессы. Жить необходимо на положительном ресурсе.

Андрей ФЕФЕЛОВ. Вроде бы всем известно, что нужно получать хорошие эмоции, но как, собственно говоря, их получить? Это крайне интересный разговор про "железный купол", который человек выстраивает над собой. Люди строят "купола", через которые к ним невозможно пробиться ни оружием, ни добром — они совершенно непробиваемы.

Но как тогда быть? Исходя из ваших теоретических построений, как быть цивилизациям, государствам и просто отдельным людям, которые живут в этих условиях? Ведь мы, несмотря на всё вышесказанное, живём в ситуациях, когда невозможно абстрагироваться, например, когда едешь на машине: наружная реклама встречается на пути, а отвернуться нельзя — ты за рулём, и таких примеров огромное количество. Особенно сложно фильтровать информацию, когда она идёт от близких людей. Допустим, они насмотрелись чего-то и хотят это пересказать, либо просто носят в себе эмоцию, которая неизбежно доходит до тебя.

Сергей КОЗОРЕЗ. Да, информация попадает в нас либо прямо, либо опосредованно, через других. И если мы сами не смотрим телевизор, но общаемся с людьми, которые находятся в контакте с медиа, то получаем настройку через них тем же зеркальным способом. Поэтому защититься от информации очень сложно, практически нереально, если не уйти в отшельники, что невозможно в нашей жизни. Можно сравнить информацию с дождём, от которого мы прячемся под дырявым зонтиком, а потому всегда будем намочать в медийном пространстве.

Какой же выход из этого положения? Менять содержание контента. Нужно начинать медийное пространство положительным контентом, здоровыми состояниями, которые будут улучшать нам жизнь, а не портить её, но ведь это сложно, ведь нужно принять соответствующие законы.

Андрей ФЕФЕЛОВ. На самом деле, это, наоборот, очень просто. Другое дело, что мы с вами лично не можем взять рублики или переключить какой-то тумблер, но если говорить про государство, про цивилизацию, про систему целиком, то это знание, допустим, если оно является таковым, существует и может сподвигнуть те структуры, те организации, которые эту систему возглавляют, взять и сделать так: просто напросто переключить все тумблеры, потому что средства массовой информации — это вещь управляемая.

Идея свободной информации изначально была фиктивной, и когда она провозглашалась, все умные люди понимали, что ничего подобного не будет. Просто владелец СМИ сменился в период перестройки 90-х, перешёл в руки глобалистов и олигархов, которые, что называется, стали гнуть свою линию.

Сейчас государство имеет возможность влиять на СМИ, но делает это крайне выборочно. Повторюсь, я не хочу вас втягивать в околополитический разговор, но такая программа на Первом федеральном канале, как "Мужское/Женское" — это несовместимая с демографическим ростом вещь. Хотите демографический рост — меньше говорите про него и закрывайте программы, которые показывают отрицательные примеры семейных отношений, которых полно в жизни, — мы не будем ханжами, говоря, что их нет. Это, конечно, реальные люди и реальные ситуации. На самом же деле, перенастроить средства массовой информации вполне реально, закрыв те, которые хотят выйти за "настройки", создать свою коммерческую, деструктивно-политическую, какую угодно повестку. Мотивации у людей могут быть самые разные: личные интересы, больные фантазии. На общественном уровне этому препятствовать очень легко. Никто не запретит художнику ходить по лесу и кричать свои стихи, но с медиа дело обстоит иначе.

Сергей КОЗОРЕЗ. Сейчас много делается для того, чтобы поднять в стране

рождаемость. Недавно я услышал фразу: "Вы не поднимете рождаемость, пока не снимете триста фильмов, демонстрирующих счастливые многодетные семьи. А вот когда вы снимете эти фильмы, и они будут показаны, тогда и начнёт подниматься рождаемость".

Андрей ФЕФЕЛОВ. Это, кстати, моя фраза. Предположим, хороших фильмов будет всего пять, но на самом деле кинематограф — это волшебная палочка.

Мы помним, в детстве у нас была книжка "Урфин Джус и его деревянные солдаты". Солдатами там были громилы со страшными, искажёнными лицами, всё уничтожающие. Но когда их поймали и переделали им лица, сделали их улыбочивыми, они стали строить и создавать.

Деревянные солдаты — это средства массовой информации. Их надо перекодировать, заставить создать человека и блиости его психику. Общество тоже нуждается в строительстве, в подкручивании гаек, в государственном строе.

Когда существует одно лишь государство — это плохо, но когда есть строй, то он может быть нацелен на развитие, на движение, на самую простую вещь, казалос бы, — на демографию, на продолжение рода. Ну что проще — размножайтесь! А оказывается, всё это так сложно. Сложно, потому что люди не могут справиться с этой бешеной кобылицей, которая несётся вскачь. Ну так под уздцы её, под уздцы!

Сергей КОЗОРЕЗ. Я бы хотел, чтобы это знание распространилось, стало быденным, чтобы люди на бытовом уровне понимали зеркальное влияние окружения так же, как понимают сейчас влияние погоды — холода, жары, дождя или снега. Чтобы они научились распознавать негодное медиа так же, как распознают несвежие продукты.

И, конечно, неплохо было бы создать государственный орган, который занимался бы исследованием этой темы и чем-то вроде санитарного контроля. Ну и конечно, стране нужна всеобщая идея, которая давала бы каждому человеку концентрацию на светлых, здоровых образах и устремление к совершенствованию жизни.

Андрей ФЕФЕЛОВ. Вообще-то, Сергей Петрович, Институт человека — необходимая часть нашего движения вперёд, нашего развития. Ведь есть же разные "учителя жизни и здоровья". Их много: одни коучеры учат, как правильно сбрасывать килограммы, другие — как танцевать чечётку.

Есть и психологи, их сейчас особенно много. Ведь психологи работают не только с психикой, но и с морально-нравственными установками. Например, модная сегодня тема — думать только о себе. Я недавно читал одного популярного психолога, он утверждает: никогда не обращайтесь внимания на других, думайте только о себе. Но ведь это означает настоящее бруноуновское движение. Каждый говорит всё, что хочет, пытается протолкнуть свою доктрину, в то время как обществу нужны чёткие и понятные вещи, на которых стоит печать высшего знания.

Это высшее знание должно рождаться в специальном институте, связанном с изучением человека. Поэтому я и отменил вашу книгу — она драгоценна именно тем, что ставит проблему, которую никто почему-то не ставит. Такое ощущение, что мы живём в каком-то Кембрийском море, где плещется масса странных протодинозавров.

Но ведь мы прошли огромный цивилизационный путь: была Римская

империя, были великие европейские государства со своей культурой и знаниями, своими справочниками — немецкие справочники чего стоят! Почему же мы теперь живём в состоянии хаоса? У нас ведь есть огромный инструментарий: цифровые технологии, возможности исследовать, писать диссертации, делать выводы о человеке. Что же ещё нужно? А люди запутались в трёх соснах. Поэтому — большое спасибо за вашу работу.

Сергей КОЗОРЕЗ. И заметьте, книга разъясняет всё удивительно простым и понятным языком. Я, когда работал над ней, уделил большое внимание именно простоте и доступности изложения, популяризации этих важных мыслей.

Андрей ФЕФЕЛОВ. Я совершенно уверен, что это может дать импульс многим специалистам, которые сейчас занимаются прикладными вопросами. Они получают заказы: разработать какой-то пиар, собрать цифры по отдельному сегменту общества. Но если взглянуть на всё целиком, с точки зрения развития человека и общества, может появиться целая корорта исследователей.

Сергей КОЗОРЕЗ. Это очень хорошая идея, я полностью её поддерживаю. Многие привыкли воспринимать информацию на слух и не хотят сами читать, поэтому такой формат был бы востребован.

Андрей ФЕФЕЛОВ. С другой стороны, я привык всё примерять на себя. У меня всегда возникает чувство большой ответственности, когда я выступаю перед большой аудиторией. В период пандемии, например, надо было действовать особенно осторожно: не махать шашкой и не расхолаживать людей заявлениями вроде "никакой пандемии нет". Нужна была предельная аккуратность, это была прямая ответственность, а ведь есть ещё и косвенная: чтобы выступать, я должен быть в хорошем настроении. Никто не должен мне его портить, иначе я не смогу искренне сказать людям: радуйтесь!

Несмотря на то, что вокруг тяжело, грозно и непросто, всё равно надо радоваться. Для этого требуется особое внутреннее усилие. Я всем говорю: даже если плохо, всё равно радуйтесь, хотя бы словами. Это полезно для здоровья. Но хотелось бы, чтобы радость была настоящей, чтобы люди не только произносили слова, но и чувствовали их. Поэтому спасибо огромное, а теперь скажите, как эту книжку можно приобрести?

Сергей КОЗОРЕЗ. Чтобы её приобрести, можно в "Яндексе" набрать название "Зеркальная природа людей" или "Психология отражения" — это одна и та же книга, просто два разных издательства напечатали её под разными названиями.

Андрей ФЕФЕЛОВ. В завершение хочу сказать: я уверен, что это направление ещё недостаточно разработано. Уверен, что многие заинтересуются и сделают для себя выводы. Но самое главное — надеюсь, появятся люди, которые продолжат исследования, создадут, возможно, более точную и расширенную теорию. В конечном счёте мы выйдем на инструментарий, позволяющий при помощи средств массовой информации создать новое сверхобщество, необходимое для жизни в этом непростом XXI веке, а может быть, и в XXII–XXIII.

Эта работа — задел на триста лет вперёд. И я бы посоветовал всем отнестись к этой книге очень внимательно.



Свет мой, зеркальце, скажи, да всю правду доложи...