

Содержание

Вступление, или Поговорим о важном	11
---	----

ЧАСТЬ 1. МЕНЯЮЩЕЕ ЛЮДЕЙ ВЛИЯНИЕ

Люди и картинки	19
Эмоциональный резонанс людей	19
Следы отражений	20
Три шага переноса	21
Люди — сообщающиеся сосуды. Закон выравнивания	22
Первая армия влияния — люди	23
Вторая армия влияния — картинки	25
Состояния в картинках	26
Картинки зажигают в людях огни	27
Влияние мыслей людей о нас	29
Неожиданная находка	29
Как мне тебя представить?	30
Этапы возвращения образа	32
Что в итоге	32
Итак!	33

ЧАСТЬ 2. ДВЕ ЛИНИИ ЖИЗНИ

Люди — фабрики образов	37
Оборонительная позиция	39
Позиция созидания, родительский инстинкт, исследование	39
Пример улучшения людей	40
Взаимное улучшение	42

Пример разрушительного влияния. Образная война.	
Три вида разрушений	42
Что задает линию общения	44
Кем мы становимся внутри	45
Доля созидания и обороны в людях	46
Все в меру	47
Равновесие	47
Итоги двух линий	48

ЧАСТЬ 3. МИР СОСТОЯНИЙ

Состояния людей	51
О чем говорим	51
Скрытый слой	53
Пирог с начинкой	53
Черты скрытого слоя	54
Где живет скрытый слой	55
Речь	55
Книга	56
Чувственный крик — пример скрытого слоя	57
Скрытым слоем мы рассказываем о себе и изменяем других	58
Скрытое можно видеть	61
В глубь веков	62
У истоков	62
Рождение реплик состояний	62
Классический и современный круг общения	63
Стремление к хорошему	64
Господин тираж	65
Три свойства медиа	65
1. Тираж	65
2 и 3. Скорость и проницаемость	66
Итоги тиража	67
Настройщик медиа	68
Прямое действие	68
Отраженное действие	68
Чистота в медиа	70
Мойте руки перед едой, а медиа — перед просмотром	70
Медиагигиена	71

Медиа и общество	71
Два подхода: бороться или уйти	72
Индустрия состояний	73
Алфавит состояний	73
Урок состояний — новый предмет в школе	73
Полезное и вредное вокруг нас	74
Токсичные образы	75
Помощь книг	76
Поле состояний	77
Что такое состояние?	78
Так что такое поле состояний?	79
Что мы узнали	81
Индустрия состояний	82
Новая эпоха	83

ЧАСТЬ 4. МЕДИА В РАЗНЫХ СРАВНЕНИЯХ

Медиа как пища, или Мы то, что мы «медим»	87
Медиа — лучи без света	88
Медиа — как оживающие в людях картинки	89
Медиа — как фитнес	90
Медиа — как спички, зажигающие в людях огни разного цвета ...	91
Медиа — как отопление домов и квартир	92
Медиа — как камертоны для людей, лекала их состояний	93
Медиа — инкубатор состояния общества	93
Медиа — краска для людей	94
Медиа — производство картинок, а значит, состояний	94
Медиа — погода для всех	95
Медиа — как вода из крана	97
Медиа — как побеждающее людей оружие	99
Медиа — как программатор здоровья и поведения людей	99

ЧАСТЬ 5. ЛУЧИ ЖИЗНИ

Сравнение	105
Общий фактор здоровья	105
Влияние средств массовой информации	105
Две стороны информации	106

Что можно сделать	107
Духовная форма медиа	108

ЧАСТЬ 6. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ РЕЗОНАНС ЛЮДЕЙ

Зеркальные нейроны	113
Инстинкт эмоционального резонанса	113
Сюрпризы от эмоционального резонанса	115
Управление резонансом	116
Инстинкты людей	117
Задача инстинктов	119
Волшебный преобразователь мира, построенный на двух инстинктах	120
Два типа эмоционального резонанса	121
Влияние волшебного преобразователя в прямом отражении	122
Влияние волшебного преобразователя в обратном отражении	123
Родительская деятельность, исследование, созидание	124
Выживание	124
Общее правило: что получаем, то и отдаем	126
Два режима работы преобразователя	126
Управление волшебством	127

ЧАСТЬ 7. КЛЮЧЕВЫЕ ОБРАЗЫ

Образы состояний	131
Индустрия здоровья	134
Магазины ключевых образов	134
От малого к большому	134
Целитель	136
Образ действия	136
Точка приложения внимания	137
Образы здоровья, образная гимнастика	137

ЧАСТЬ 8. ОТКУДА БЕРЕТСЯ ЗЛО

Два ящика с инструментами	141
Инструменты выживания	141
Инструменты созидания	141

Созидание и выживание как добро и зло	142
Какие инструменты мы собираем	144
Кризис выживания в мире	146
Чрезмерная защита — причина кризиса	146
Причины накопления оружия в нас	147
Тренировка без остановки	147
Почему мы увлечены оружием?	147
Внутренние причины	148
Внешние причины	150
Токсичность лишнего оружия	152
Образные разрушения	152
Энергетические разрушения	155
Социальные разрушения	156
Почему и как оружие разрушает нас самих	161
Не ошибка ли это?	161
Победа любой ценой	161
Победить и остаться здоровым	162
Эмоциональный фон выживания	163
Последствия доминант	164
Новые возможности оружия	164
Что делать?	166
Защита — слуга созидания	166
Важная. . . но служба	166
Охраняем оружие, или Общество охраны	168
Правильный акцент — охрана созидания	169
Итоги направлений жизни	166
Итак!	170

*Посвящается Алексею
Васильевичу Бояринову,
с благодарностью за встре-
чи, практические занятия
и прекрасные идеи, которые
легли в основу этой книги*

ВСТУПЛЕНИЕ, или ПОГОВОРИМ О ВАЖНОМ

Сегодня принято считать, что из различных медиа мы получаем только информацию, они сообщают нам, кто куда поехал, где что произошло и как к этому относиться. На самом деле вместе с информацией, которую мы воспринимаем сознанием, медиа несут нам и неосознаваемые сообщения. Так, диктор, вместе с сообщением передает нам и свое отношение к нему, свое мировоззрение и даже самочувствие. Всё это мы считываем и невольно меняемся.

В 1990-е годы итальянские ученые Риццолатти и Галлезе открыли у людей зеркальные нейроны — особые клетки головного мозга. Благодаря им человек воспринимает даже невысказанное намерение другого.

Это происходит бессознательно и всем знакомо: мы можем почувствовать, что человек собирается делать, просто наблюдая за ним. С помощью этих нейронов мы постоянно копируем состояния других людей. То же происходит и с произведениями искусства: на выставке мы входим в образное содержание картин и других произведений.

О чем эта книга? Расскажите, пожалуйста, суть теории и метода¹.

Я бы сказал, что книга рассказывает о тонком и непрерывном взаимодействии людей с окружающей средой, которое формирует их самочувствие и здоровье, влияет на состояние общества в целом. По сути, она о человеческих состояниях, законах их развития, о том, как они закрепляются и отражаются на здоровье людей и всего общества.

Каждый из нас знает, что находится в каком-то состоянии, проще говоря — что-то чувствует. Обычно мы связываем это с эмоциями, но в действительности все сложнее. При смене состояния меняется весь строй психофизиологии: дыхание, биохимия организма, гладкая мускулатура. Человек начинает совершенно иначе смотреть на окружающий мир. С рождения мы наделены определенным набором инстинктов, проявляющихся через состояния. Так, пищевой инстинкт рождает чувство голода и аппетита, инстинкт выживания вызывает страх, тревогу, гнев и множество других защитных реакций, многогранный инстинкт продолжения рода ведет по жизни в поиске партнера, и это сопровождается тысячами окрасов.

Состояния сменяют друг друга, и каждое из них — не случайность, а функциональный механизм, инструмент, предназначенный для своей цели. Мы привыкли думать, что жизнь состояний существует сама по себе и изменить ее можно лишь таблеткой: принял лекарство — состояние стало другим.

На самом деле наши состояния меняются не только под действием внутренних сигналов организма, но и под влиянием внешних. На нас воздействуют голоса, картины, музыка, песни, фильмы, новостные ленты, скульптура и живопись. Все это — бесконечный поток сигналов, исходящий

¹ Далее публикуется выдержка из интервью А. Фефелова с автором. Полный текст можно прочесть в газете «Завтра». От 18 сент. 2025 г. https://zavtra.ru/blogs/chelovek_zerkal_nij.

из окружающего мира, и именно он во многом определяет то, как мы себя чувствуем.

Человек — участник некоего взаимообмена. Общество настраивается на кого-то обладающего более высоким состоянием и копирует его. На лидера. Этот механизм копирования мы упустили из виду, а ведь он самый интересный. В чем его суть?

Состояние передается от человека к человеку. Недаром существует известная поговорка: «С кем поведешься, от того и наберешься». Все ее знают, но воспринимают поверхностно. Мы копируем состояние другого благодаря работе зеркальных нейронов. Общаясь с кем-то, невольно перенимаем его восприятие, его образное видение мира, и начинаем смотреть на окружающее так, как смотрит этот человек, копируем его отношение к жизни.

Это процесс медленный, постепенный. Если мы встречаем человека, который нам нравится, то мы на него настраиваемся, стремимся встречаться с ним чаще, чтобы пережить его структуру. Хотим, чтобы его позиция стала нашей.

Точно так же на нас влияют и объекты медиа. Они тоже испускают состояния, которые мы невольно усваиваем. Состояния подчиняются простому, но важному закону: тренировка повторением. Чем больше вокруг 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 в нас и накапливаются. Эти состояния, безусловно, важны для выживания, но устроены так, что забирают «процессорное время» нашей нервной системы и в итоге подавляют жизненно важные процессы — те, что связаны с обменом веществ, созиданием, улучшением окружающей среды, радостью жизни.

Интуитивно мы чувствуем, что положительные эмоции необходимы для здоровья. Считается, что для здоровья

человеку необходимо от трех до семи положительных эмоций на одну отрицательную. Сейчас же все наоборот.

Но даже в сложной мировой ситуации, когда повсюду войны и тревоги, внутреннее здоровье остается решающим фактором. Человек обязан уметь находиться в защитном состоянии, но одновременно ему нужны и положительные эмоции. Собственно, на них строится наше здоровье. Даже воин, который способен чувствовать радость и доброту, будет сражаться лучше.

То же и со спортсменом: тот, кто живет в позитивном, созидательном состоянии, покажет больший результат, чем тот, кто изнурен постоянным стрессовым напряжением. Вспомните образ русского богатыря: это не тот человек, который скрипит зубами, тренируя силы, а светлый образ, в котором мощь сочетается с добротой.

Именно медиа становятся источниками импульсов, которые можно условно назвать отрицательными, разрушительными или агрессивными. Все это делается ради того, чтобы привлечь внимание и удержать зрителя. Видимо, в человеческом сознании есть потребность получать деструктивную информацию, например, при просмотре триллера.

Да, каждому из нас жизненно необходимы инструменты защиты, поэтому заложен такой повышенный интерес к ним. Мы стараемся подсмотреть, где что происходит плохого, чтобы с нами этого не случилось. Как бы заранее учимся действовать в подобной ситуации. Когда смотрим на супергероя, то думаем, какие приемы можно у него перенять.

Так бессознательно работает наш мозг, он копирует других, чтобы избежать опасности. Эта работа идет 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 напоминаем рыцарей, обвешанных латами, щитами и мечами, и жить под этим грузом тяжело. Защита сама по себе — это прекрасно, но когда

она нефункциональна, то давит на здоровье, душит. А человеку обязательно нужны другие программы: обмен веществ, созидание, жизненные процессы. Жить здоровым можно только на положительном ресурсе.

Вроде бы всем известно, что нужно получать хорошие эмоции, но как, собственно говоря, их получить? Исходя из ваших теоретических построений, как быть цивилизациям, государствам и просто отдельным людям, которые живут в этих условиях?

Да, информация либо прямо попадает в нас, 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 дождем, от которого мы прячемся под дырявым зонтиком, а потому всегда намокаем в медийном пространстве.

Какой же выход из этого положения? Менять содержание контента! Начинать медийное пространство положительным контентом, здоровыми состояниями, которые будут улучшать нам жизнь, а не портить ее. Но ведь это сложно — нужны соответствующие законы.

Я бы хотел, чтобы зеркальное влияние стало обыденным знанием, повседневным. Чтобы люди на бытовом уровне начали понимать его так же, как сейчас понимают влияние погоды — холода, жары, дождя или снега; научились распознавать негодные медиа так же, как распознают несвежие продукты, и стремились к тому, что несет им здоровье.

И конечно, хорошо было бы создать государственный орган для исследования этой темы и чего-то вроде санитарного контроля. Плюс обязательно стране нужна всеобщая идея, которая даст концентрацию на светлых, здоровых образах и устремление к совершенствованию жизни.

ЧАСТЬ 1

МЕНЯЮЩЕЕ
ЛЮДЕЙ
ВЛИЯНИЕ

Мы подвержены двум видам влияния.
Прямому — окружающих людей и картинок,
обратному — мыслей людей о нас.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru