

IS



Johann Swammerdam

## Оглавление

Предисловие Н.И.Козлова .....	5
Предисловие автора .....	8
Введение .....	13
Страх .....	16
Отчаяние .....	35
Злость .....	42
Обида .....	56
Конфликт .....	63
Уныние .....	79
Потеря .....	90
Тревога .....	98
Обман .....	109
Лень .....	120
Эгоизм .....	132
Что люди подумают? .....	147
Шарлатанство .....	154
Спесь .....	166
Глупость .....	186
Хвастливость .....	195
Наглость и Застенчивость .....	203
Жестокость .....	210
Жадность .....	219
Одиночество .....	231
Стыд .....	243
Вина .....	249
Зависть .....	254
Мечь .....	260
Лицемерие .....	266
Заключение .....	271
Об авторе .....	275

## **Предисловие Н.И.Козлова**

С автором этой книги мне случилось познакомиться в конце прошлого века, когда он только начинал свой профессиональный путь психолога, и, более того, мне приятно помнить, что первые (почти первые) свои шаги он начал в Синтоне. Его помнили и помнят очень многие...

В Синтоне всегда было много ярких и талантливых людей, но и среди них он выделялся сразу смелостью и нестандартностью подхода, безупречной логикой и одновременно непредсказуемостью. Я часто называл его гением, но бывало – и совсем другими словами: талант часто сочетается с индивидуализмом и с другими трудными чертами характера. Позже наши пути разошлись.

А вот теперь – книга. Надеюсь, не последняя!

Автор «Психологии тёмной стороны силы» рассказывает вам про то, что вы в себе не любите, и предлагает сменить гнев на сообразительность: начать ценить и использовать то, что вам дано природой. Страхи, лень, зависть, ненависть, злость, отчаяние – если вам это знакомо, то книга определённо поможет вам взглянуть на себя с неожиданной и более житейски взвешенной точки зрения.

Подчеркну: Иоганн смог уйти и от Сциллы тривиальности, и от Харибды самодельных теорий. Львиная доля его рассуждений основана на академически подтверж-

дённых классических описаниях структуры и функций механизмов психики.

В аннотации сказано, что книга рассчитана на широкий круг читателей, но мне хотелось бы обратить на неё внимание психологов, ведь даже профессионалам, особенно молодым, свойственны обывательские шаблоны, маскирующиеся в подсознании под общепринятые истины. «Психология тёмной стороны силы» проходит по таким шаблонам мощным потоком непредвзятой логики, смывающей наносное и косное.

Не буду скрывать, взгляды Иоганна мне не близки, и в Университете практической психологии, ректором которого я являюсь, мы учим студентов совсем другим вещам. Но Иоганн пишет, основываясь на серьёзных научных разработках, и не признавать правомерность такого подхода я не могу.

Благодаря журналистскому опыту Иоганн пишет живым, понятным языком. От кого-то слышал выражение, что он «то ли говорит, как пишет, то ли пишет, как говорит».

Во время чтения в голове звучал знакомый мне голос автора с присущими ему интонациями. Да, вульгаризмы здесь соседствуют с академической терминологией, а сухие научные формулировки – с эмоциональными пассажами. А в результате – чёткость и красота.

Однако... Давая в целом высокую позитивную оценку этой книге, я считаю необходимым предостеречь: она играет на стороне лишь умного и честного читателя. Остальным она может во вред послужить, став оправданием изъёнов характера. Если у вас нет направленности на развитие, то «путь тёмной стороны» может стать опа-

сен, укрепив вас в самооправдании, пассивности и расслабленности.

Будем надеяться, что подобные книги читают всё-таки разумные, критически мыслящие и стремящиеся к развитию люди. Им она будет определённо полезна: как минимум, она действительно чудесно написана!

*Доктор психологических наук, профессор,  
ректор Университета практической психологии*

***Николай Иванович Козлов.***

## Предисловие автора

*Посвящаю эту книгу моей жене Фабьен, чья тёплая забота и вдохновляющая поддержка дали мне силы на этот труд.*

*В результате всё получилось не так, как я намеревался, и как здесь написано. Это бывает. Исправлять ничего не буду, потому что в главном – всё нормально.*

Я долго не начинал эту тему, потому что размышлял, в какой модели с ней удобнее работать. Традиционно применяются эзотерическая и энергетическая модели, но мне эти подходы чем-то не пришились по вкусу. В конце концов я осознал, что эти модели любимы не из-за удобства, а из-за обилия нечётких терминов и эвфемизмов, которое позволяют не понять того, чего понимать не хочется. Но мне нужно не это.

Люди частенько переживают негативные чувства: горе, страх, ненависть, зависть, похоть, уныние и так далее. Они неприятны, и благодаря этому на них со временем повис ярлык «дурные». Я бы сказал, что если бы они в самом деле мешали жить, не содействовали бы выживанию, то мало-помалу исчезли бы вовсе. Однако, раз они наличествуют, то, по-видимому, человеческая природа как-то умудряется применять их на дело жиз-

ни, пусть даже нам это и не по нраву. А раз так, то их применение может быть исполнено осознанно, и тот, кто способен это делать, должен иметь преимущество перед теми, кто этим умением не обладает.

Термин «тёмная сторона силы» взят из эпопеи «Звёздные Войны», в которой идёт борьба сил света – джедаев и... Не то, чтобы тёмной, скорее синтетической силы – ситхов.

*Краткая справка:*

- 1. Республика была республикой только на словах. Фактически это была феодальная военная диктатура. Сенат из-за многочисленности и бестолковости (типичный сенатор – Джа-Джа Бинкс) был говорильней. Реальная власть принадлежала совету джедаев, которые назначали сами себя. Из 12 членов совета 5 избирались пожизненно, ещё 4 – на долгий срок, до добровольной отставки. Итого 9, достаточно, чтобы принять любое решение.*
- 2. За ТЫСЯЧИ ЛЕТ джедаи не сумели внедрить в республике федеративное законодательство и выравнивать уровень экономического развития. На Корусанте километровые небоскрёбы, а Татуин как был 4000 лет назад нищей дырой, так и остался.*
- 3. Энакин Скайуокер был рабом. И остался бы им, если бы не счастливый случай. Джедаи не делали ничего для искоренения рабства.*
- 4. Крупный бизнес (Торговую Федерацию) ростом налогов и коррупцией довели до такого состояния, что он решился на войну против собственного правительства.*

5. *Контрразведки не было вообще. Для республиканских властей всё оказалось сюрпризом: армия клонов, ситх-кукловод, приказ 66.*
6. *Бюджетный контроль был поставлен из рук вон плохо. Армию клонов невозможно создать без крупных ассигнований из федерального бюджета. Правительство даже не знало, что бешеные триллиарды уходят неизвестно куда.*
7. *Была ли у джедаев социальная база? Когда Палпатин устроил переворот, у власти не оказалось ни одного верного полка. А население отреагировало равнодушно.*
8. *Авторитаризм – это не всегда плохо. В больших и неоднородных государствах на определённой стадии развития часто возникает сильная авторитарная власть. Это естественный ход вещей, иначе государство просто разорвёт от противоречий (см. Рим, начиная с Цезаря; Россия, начиная с Петра).*
9. *Империя в StarWars заключила с населением пакт: вы не лезете в политику, а мы вас не трогаем и обеспечиваем экономический рост. В новейшей истории такие режимы проявили себя как самые эффективные.*
10. *В чем заключалась политическая программа повстанцев? Она состояла из одного-единственного пункта: свергнуть императора и самим взять власть. Примкнувшие к повстанцам планеты рассчитывали на ключевые должности в правительстве новой республики, а джедаи мечтали о возвращении в истеблишмент.*

©тырено с тырнетов



Я сейчас не о политике. Я скорее о том, что позиционирование джедаев как положительных героев завязано скорее на личной симпатии автора, транслируемой зрителям, чем на объективных критериях.

Если рассмотреть, как работают джедаи с эмоциями, то окажется, что они осуждают «плохие» эмоции, подавляют то, что ситхи используют, и... планомерно проигрывают. Побеждают они в последней серии фильма (книгу не читал, ничего не могу сказать) по чистой случайности.

Я бы сказал, что это закономерно. Психологи знают, что подавление эмоций – прямой и короткий путь к неврозу. Более того, протестное подавление принципиально неэффективно. Если мы хотим от чего-то избавиться, то нам, в первую очередь, надо обратить на этот объект внимание. Не отвернуться от него, а повернуться к нему. Рассмотреть, разобрать, понять причинную связь и работать не с проявлением, а с основной; не с симптомом, а с болезнью; не игнорировать, а взаимодействовать; не воевать, а управлять.

Управление же не сводится к уничтожению. Химики говорят: «Грязь – это нужное вещество в ненужном месте». Платина когда-то считалась непригодным для использования, бесполезным металлом. Её название в переводе то и означает – «серебришко». Управление может быть гораздо более эффективным, если задаться вопросом не «как сделать, чтобы не мешало», а «как сделать, чтобы помогало».

Редкий объект или явление является полностью вредным. Почти всегда можно поставить его на службу себе, пусть даже и не всегда это получается легко и удобно.

Но в случае эмоций это не должно быть замысловатой хитростью: рассматриваемые эмоции зачем-то даны нам природой.

Вот в двух словах то, что я собираюсь описать. Ещё давно, пару десятков лет назад, я учился сам и учил этому других, но сегодня у меня есть ощущение, что я смогу передать это знание словами.

Сведя всё написанное в один текст, я вижу, что, быть может, злоупотребляю отсылками к своим статьям. Увы, раздувать объем книги содержанием этих статей мне совсем не хочется, а так у читателя будет хотя бы возможность ознакомиться с дополнительными материалами у меня на сайте.



<https://r.eedd.cc>

## Введение

*Вся книга началась с этой небольшой заметки. А потом меня понесло...*

*Несмотря на то, что этот текст содержательно не входит в последовательность, я всё же насильственно его втисну. Просто в память о том, как оно начиналось.*

Что бы ни значило словосочетание «тёмная сторона силы», то, что я хочу написать, в равной мере относится почти к любому пониманию его. Поэтому не буду рисовать пейзажи кашей на столе, а пропущу терминологические рассуждения и сразу перейду к делу.

Очень мило, конечно, когда человек стремится к светлой стороне. Одобряю. Особенно легко это делать, когда со всех сторон говорят, что тёмная сторона – это фу и бяка. Ещё легче это делать, когда тёмная сторона в человеке слаба.

Сложность в том, что она практически никогда не отсутствует полностью. И тогда возникает неприятный парадокс: если вы не контролируете чего-то в себе, то это что-то контролирует вас. Хотя бы даже в той маленькой степени, в которой оно есть. Ещё большая сложность состоит в том, что, если тёмная сторона слаба, то нет никаких проблем стоять на светлой стороне, и тогда в голове вообще не возникает вопроса противостояния сторон.

Если же такой вопрос стоит, то это может означать только одно: тёмная сторона присутствует. И, соответственно, контролирует какую-то часть вас.

Вы не можете подавить тёмную сторону, потому что, как уже сказано, вы её не контролируете. А если вы её контролируете, то подавлять её уже незачем – контроль решает все вопросы, как с тёмной, так и со светлой сторонами.

Вы можете делать вид, что тёмной стороны нет, но она от этого не исчезает. Попытки объяснить её проявления какими-то сторонними причинами не приводят, естественно, ни к чему.

Контроль – единственный разумный выход. Контроль – это способность управлять, не только подавлять и сдерживать, но и использовать.

Аналогия: если ваша рука непроизвольно чешет затылок, то для того, чтобы этого избежать, вам придётся научиться управлять рукой. Для этого придётся тренировать осознанную работу этой рукой. Ибо невозможно расслабить то, что не можешь напрячь. Неудивительно, что от тренировок рука закономерно станет сильнее.

Сила не может быть никуда не направлена. Если она есть, то вам придётся её куда-то направлять. Она не может постоянно находиться в латентном состоянии: накапливаясь, она ищет выход, и, если вы не выпустите её туда, куда можно, то она прорвётся туда, куда нельзя.

Если вы хотите управлять тёмной стороной, вам придётся её развить хотя бы до такой степени, чтобы чувствовать её и иметь возможность направить её в нужном вам направлении.

Лишь управляя тёмной стороной, вы можете не дать ей помешать светлой стороне. Согласно той же аналогии – не дать одной руке мешать другой.

Это, как легко понять, задача-минимум, ибо две руки хороши не для того, чтобы не мешать друг другу, но для того, чтобы друг другу помогать. Если вам непременно хочется идти по светлому пути – всё нормально, это ваш выбор. Но если вы не используете для этого имеющуюся у вас силу тёмной стороны, то вы (другая аналогия) шагаете одной ногой.

Отсюда снова парадоксальное суждение: если тёмная сторона мешает вам, значит, она недостаточно развита.

Если уж вам пришлось развить тёмную сторону, то неразумно и расточительно не использовать её для ваших задач.

Отсюда третий парадокс: если вы хотите идти по одной из сторон, всем всё равно придётся не только развивать, но и использовать обе.

Вовсе не обязательно они должны быть одинаково сильны, в конце концов, и руки у человека имеют разную силу. Но вам должно быть удобно действовать, ибо сила нужна только для действия.

Беда в том, что методики для работы с тёмной стороной редки и обрывочны.

Но эту задачу вам придётся решать самостоятельно, «патамуштамногамногабукаф».

## Страх

Леденящий душу, липкий, вымораживающий... Сколько эпитетов находится для страха – и все отрицательные. Просто даже невозможно сказать «благородный страх» или «возвышенный страх». Трусость всегда считалась недостатком. А трусливый мужчина – это же вообще недочеловек!

Меж тем страх – оборотная сторона стремления жить. Опасностей надо избегать, иначе умрёшь. Корова, не ведающая страха, будет легко съедена первым же волком. Бесстрашная мышь станет добычей кошки.

Страх – это чувство, благодаря которому всё живое всё ещё живёт.

Страх – основной инстинкт. Без него всё остальное теряет смысл. Если особь погибла, никакие её высокие таланты не играют роли. Нет жизни – нет ничего.

Понятно, что страх относится не только к смерти, но и к увечью, и вообще ко всему, что мешает особи выжить и размножиться. Не сразу, разумеется, страх занял такую мощную позицию регулятора. По идее он занимается только важными вещами и распространяется на какие-либо действия или события только после того, как эволюция покажет, что они важны.

Технически это выглядит так же, как и всякий механизм отбора. В разных особей природой внедряется

разный уровень страха и разные пусковые механизмы, а благоприятные сочетания оставляют больше потомства. Природа, напоминаю, не обладает разумом и орудует вслепую. Например, животное делает запасы. Достаточно ли это важно, чтобы регулировать эту работу страхом? Отсутствие запасов совмещается со страхом, и смотрим, лучше ли выживают такие особи или нет. Опять же, никто специально не ведёт счёт. Если они выживают хорошо, то дают много потомства и оставляют эту связку в генофонде популяции и вида, – и только. А если они имеют внушительное преимущество, то и вытесняют тех, у кого такой связки нет.

### **А вот здесь начинается интересное.**

Мало ли что может помешать выжить или размножиться! На каждый такой фактор может наложиться регулятор страха, и вовсе не обязательно это будет касаться физического выживания.

Иерархическая позиция замечательно влияет на плодовитость и на качество потомства, поэтому страх унижения (снижения статуса) – вполне себе действующая сила.

Про запасы я тоже не зря сказал: страх и опасность материальных потерь тоже вполне реальны.

Или же вы сделали что-то не то на работе. Начальник (вожак) может наказать. Больно покусать, например. Нет, допустим, кусать он не станет, но инстинкту-то об этом откуда знать?

Вам понравилась девушка, вы хотите её... нет, всего лишь пригласить в кафе. Для инстинкта это – старт брачного танца. Если девушка откажется, вам не удастся заве-

сти с ней потомство. Инстинкт не в курсе контрацепции, поэтому для него секс и размножение – одно и то же. И поэтому страшно. И ходит юноша со взором горящим вокруг девушки, и боится подойти.

Собственно, дальше проще написать список страхов, обусловленных заботой инстинкта о том, чтобы нам не было плохо.

### **Смерть. Увечье, болезнь.**

Отсюда опасность вообще: ядовитые твари (пауки и змеи), крупные хищники (хоть бы и собаки), темнота (мало ли, кто в ней прячется), высота (свалиться-то легко), жёсткий конфликт и вообще нападение (зарезут, как пить дать).

Человек – существо легко обучаемое. Поэтому к взрослому возрасту он научается остерегаться электрического тока, острых предметов, кипятка и горячей сковородки, и тому подобное.

Страшно **вообще всё новое**, так как оно может оказаться опасным.

Далее:

- **Голод, недостаток ресурсов.** Материальные и финансовые потери.
- Спрятать получше, запереть дверь, а то украдут, сделать запас.
- **Внутривидовая агрессия** – неодобрение соплеменников.
- Самый страшный её вид – **осуждение альфы, начальства.** Накажут. Лишат премии. Отругают. Уволят!