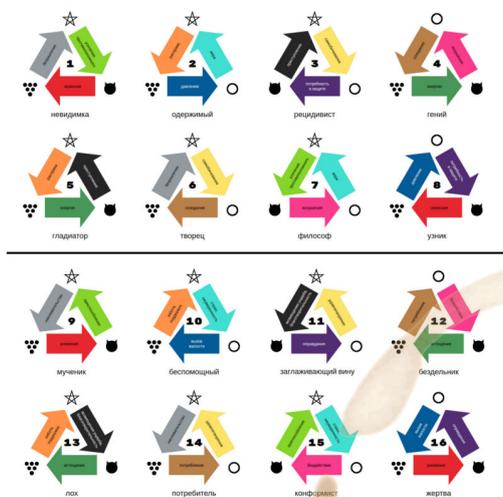


И. А. Богачев

# Пирамида адаптации

Модели поведения и взаимодействия между ними



2019

И.А. Богачев

# Пирамида адаптации

Модели поведения и взаимодействия  
между ними



Издательство Эдитус  
Москва  
2019

УДК 159.9  
ББК 88  
Б73

**Богачев И.А.**

**Б73 Пирамида адаптации.** – М.: Эдитус, 2019. – 40 с.

ISBN 978-5-00149-227-6

В данной книге содержится гипотеза на стыке психологии, социологии и философии, описывающая модели поведения людей в обществе и их адаптации к окружающему миру. Ключевая идея состоит в том, что поведение человека – это постоянное взаимодействие четырёх сущностей – человека, толпы, и подсознательных образов дьявола и высшей силы. В работе формулируются принципы их взаимодействия, образующие пирамиду адаптации – строгую систему, описывающую все распространенные модели поведения людей, базовые психические расстройства, наиболее яркие особенности функционирования социальных институтов, а также предлагаются эффективные в общем случае варианты влияния на людей с различными адаптациями.

УДК 159.9  
ББК 88

# Содержание

<b>Общие положения</b> . . . . .	<b>5</b>
Четыре сущности . . . . .	5
Адаптации I типа . . . . .	6
Адаптации II типа . . . . .	6
Адаптации и психические расстройства . . . . .	7
Таблица ведущих моделей поведения . . . . .	7
Таблица ведомых моделей поведения . . . . .	8
<b>Описание ведущих адаптаций I типа</b> . . . . .	<b>10</b>
Невидимка . . . . .	10
Одержимый . . . . .	10
Рецидивист . . . . .	11
Гений . . . . .	11
Гладиатор . . . . .	11
Творец . . . . .	12
Философ . . . . .	12
Узник . . . . .	12
<b>Описание ведомых адаптаций I типа</b> . . . . .	<b>13</b>
Мученик . . . . .	13
Беспомощный . . . . .	13
Заглаживающий вину . . . . .	14
Бездельник . . . . .	14
Лох . . . . .	14
Потребитель . . . . .	15
Конформист . . . . .	15
Жертва . . . . .	15
<b>Описание адаптаций II типа</b> . . . . .	<b>16</b>
Вождь . . . . .	16
Воин . . . . .	16
Искушенный убийца . . . . .	17
Фальшивомонетчик . . . . .	17
Шулер . . . . .	17
Виртуоз . . . . .	18
Искатель приключений . . . . .	18
Перешедший черту . . . . .	18
Циничный гений . . . . .	19
Революционер . . . . .	19
Мститель . . . . .	19
Агент . . . . .	20
Бесхарактерный . . . . .	20
Трудоголик . . . . .	20
Кривое зеркало . . . . .	21

Игнорирующий . . . . .	21
Самообманывающийся . . . . .	21
Бюрократ . . . . .	22
Терпила . . . . .	22
Серая мышка . . . . .	22
Зависимый . . . . .	23
Смирившийся . . . . .	23
Жертва гиперопеки . . . . .	23
Жалобливый . . . . .	24
<b>Взаимодействие людей с адаптациями I и II типа . . . . .</b>	<b>25</b>
Притяжение и увеличение энергетики . . . . .	25
Отталкивание и уменьшение энергетики . . . . .	27
Нейтральное непонимание . . . . .	27
<b>Адаптации II типа и общество . . . . .</b>	<b>28</b>
Ведомое большинство . . . . .	28
Война и мир . . . . .	28
<b>Нарушения работы пирамиды адаптации . . . . .</b>	<b>29</b>
Депрессия . . . . .	29
Мания . . . . .	29
Амбивалентность (Шизофрения) . . . . .	30
Диссоциация . . . . .	30
Кататония . . . . .	30
Тревога и ОКР . . . . .	31
Сочетания нарушений . . . . .	31
Слабоумие . . . . .	31
<b>Принципы влияния на людей с адаптациями и расстройствами . . . . .</b>	<b>32</b>
Принцип №1: Не дави не подумав . . . . .	32
Действия при наличии адаптации I типа . . . . .	32
Действия при наличии адаптации II типа . . . . .	33
Действия при наличии нарушений . . . . .	34
Некоторые сопутствующие приемы . . . . .	35
Перегрузка мыслей . . . . .	35
Перегрузка органов чувств . . . . .	35
Переход в состояние “я уже” . . . . .	35
Образ человека созидającego . . . . .	35
Замена эмоций . . . . .	36
Грань применения силы . . . . .	36
Теория ложек . . . . .	36
Тысяча маленьких шагов . . . . .	36
<b>Адаптации и уровни мышления . . . . .</b>	<b>37</b>
<b>Замалчивание и стигматизация . . . . .</b>	<b>38</b>
<b>Варианты применения пирамиды адаптации . . . . .</b>	<b>39</b>

# Общие положения

Поведение человека – это постоянное взаимодействие четырех сущностей:

 Человек	Человеческая сущность, “Я” человека.
 Дьявол	Темная сторона человека, связана с искушениями, агрессией, потреблением энергии, преступлениями.
 Высшая сила	Философская сторона человека, связана с верой или идеей, совестью, удовлетворением или самобичеванием, а также усилением противоположностей и другими абстрактными действиями, не имеющими конкретного физического источника или места применения.
 Толпа	Внешняя по отношению к человеку сущность, другие люди, семья, коллеги, общество в целом.

Дьявол и высшая сила находят отражение в языке в виде выражений вроде “черт меня попутал” (черт — не “Я”, он сам по себе), “совесть меня замучала” (совесть — тоже не “Я”) и им подобных. Поскольку они находятся в подсознании, человек не может четко их описать, но определяет их существование косвенно — по наличию взаимодействий с ними.

Удобно представить эти сущности в вершинах пирамиды (рис. 1). В таком случае мы имеем четыре грани, на каждой из которых будут отображены взаимодействия трех сущностей из четырех:

- Грань войны (дьявол + толпа + высшая сила)
- Грань судьбы (толпа + высшая сила + человек)
- Грань внутренней борьбы (высшая сила + человек + дьявол)
- Грань свободы (человек + дьявол + толпа)

Взаимодействие может быть как физическим, материальным, в виде действий, так и нематериальным, духовным, в виде мыслей, но оно всегда однонаправленно. Направление взаимодействия мы будем отображать стрелками на ребрах пирамиды.

Три сущности на одной грани взаимодействуют по кругу – по часовой стрелке или против. Такое круговое сочетание мыслей и действий формирует одну из 16 моделей поведения, которые будут рассмотрены дальше. У здорового человека изначально на каждой грани могут одновременно существовать противоположные по направлению и не ярко выраженные модели поведения (рис. 2), которые он использует по очереди в различных ситуациях, что формирует устойчивую, разностороннюю, гармоничную личность. Внешнее воздействие может остановить движение в одном из направлений, при этом происходит компенсация — оставшееся движение в противоположном направлении заполняет образовавшуюся пустоту, усиливается, и человек начинает использовать только его (рис. 3).

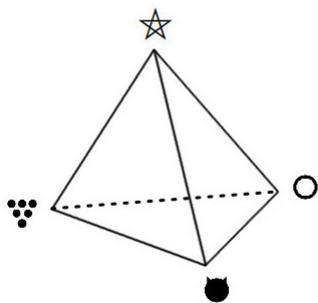


Рис. 1: Пирамида

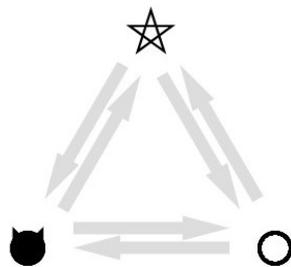


Рис. 2: Баланс

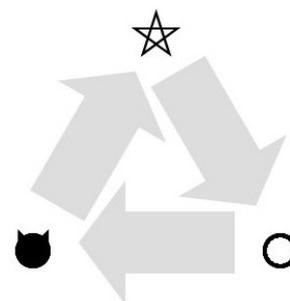


Рис. 3: Компенсация

Таким образом на одной грани пирамиды формируется адаптация I типа — мощная аномальная модель поведения, которая в отсутствии противовеса становится деструктивной (рис. 4). При этом, поскольку все грани связаны по ребрам, на соседних гранях также начинаются изменения — сильное однонаправленное взаимодействие на этом этапе уже самостоятельно исключает существование альтернатив на своем ребре пирамиды, а изначальная причина перемен перестает иметь решающее значение. Адаптация I типа нестабильна и нуждается в разрешении — возврате в изначальное состояние пирамиды или переходе в адаптацию II типа.



Рис. 4: Адаптация I типа

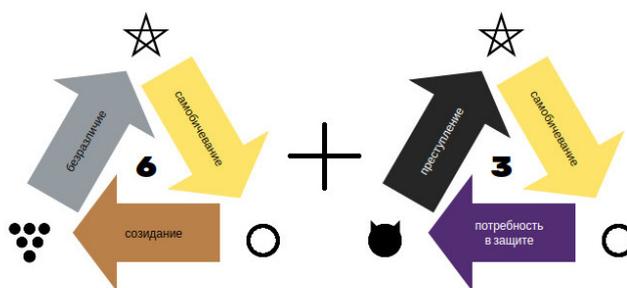


Рис. 5: Формирование адаптации II типа

При отсутствии целенаправленного восстановления адаптации I типа в исходное состояние, происходит ее альтернативная стабилизация через формирование адаптации II типа — системы из двух аномальных моделей поведения, связанных по одному ребру пирамиды общим взаимодействием, которое при этом многократно усиливается (рис. 5,6). Это создает ярко выраженную, стабильную и сложно поддающуюся изменениям систему деструктивного поведения. Эта система не склонна к самостоятельному восстановлению в

изначальное сбалансированное состояние, а попытки изменить ее извне будут встречать значительное сопротивление, “ломку” при уменьшении силы взаимодействий. Человек с адаптацией II типа обладает сильной энергетикой и либо притягивает к себе других, либо отталкивает, но это всегда будут крайности. При этом движение на двух оставшихся гранях пирамиды полностью парализуется, что заметно ограничивает диапазон его мыслей и действий.

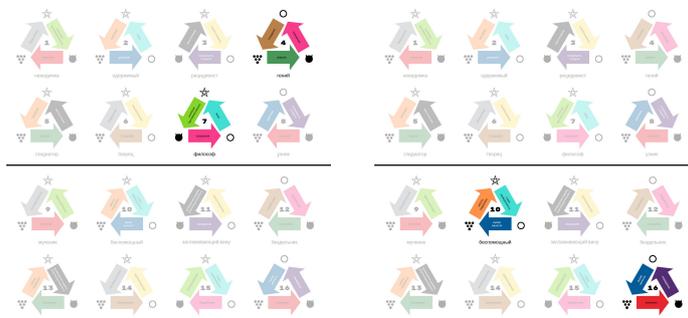
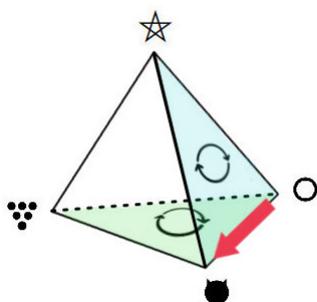


Рис. 6: Расположение адап- Рис. 7: Варианты расположения адаптаций II типа (ведущих тации II типа на пирамиде и ведомых) в таблицах

В зависимости от изначальных особенностей личности, формирование адаптаций может происходить по двум сценариям. Высокий интеллект, склонность к творчеству, сильный дух, способствуют острому реагированию на остановку ведущих моделей поведения 1—8 (рис. 8) и формированию ведущих адаптаций, усиливающих и побуждающих к действиям, в то время как низкий интеллект, слабость и бездеятельность приводят к острому реагированию на остановку ведомых моделей поведения 9—16 (рис. 9) и с большей вероятностью приведут к развитию ведомых адаптаций, которые истощают и угнетают человека еще сильнее. Как пример — остановка модели 4 у склонного быть ведущим человека, усилит у него модель 8, и, если ничего не предпринять, к ней добавится модель 1, 2 или 3, завершая адаптацию II типа. Другой пример — остановка модели 13 у человека, склонного быть ведомым, усилит модель 9 и затем к ней могут добавиться 14, 15 или 16.

Поскольку адаптацией мы называем естественное отклонение от сбалансированной системы в рамках ее физических возможностей, она не является однозначным критерием “плохого” поведения. Во всех случаях человек имеет как отрицательные, так и положительные результаты применения этих адаптаций. Так адаптации, истощающие человека, могут быть разрушительны для него самого, но приемлемы для окружающих, что приведет к получению человеком некоторых общественных благ, размеренного существования без резких перемен и ожидания от него сложных действий, а адаптации с созидательным поведением могут подпитывать человека энергией и приводить к выдающимся достижениям, но в то же время они могут быть осуждаемыми со стороны общества, создавать определенные лишения и опасные ситуации.

Важно еще раз отметить, что рассматриваемые нами модели поведения и их комбинации — это, несмотря на их относительную деструктивность, варианты адаптации психики человека к окружающему миру, и они являются естественными с точки зрения физиологии мозга. Они — не болезни, а следствие работы имеющихся механизмов компенсации. Постановка диагноза исключительно по наличию определенных комбинаций моделей поведения недопустима. О расстройствах см. раздел “нарушения работы пирамиды адаптации”.

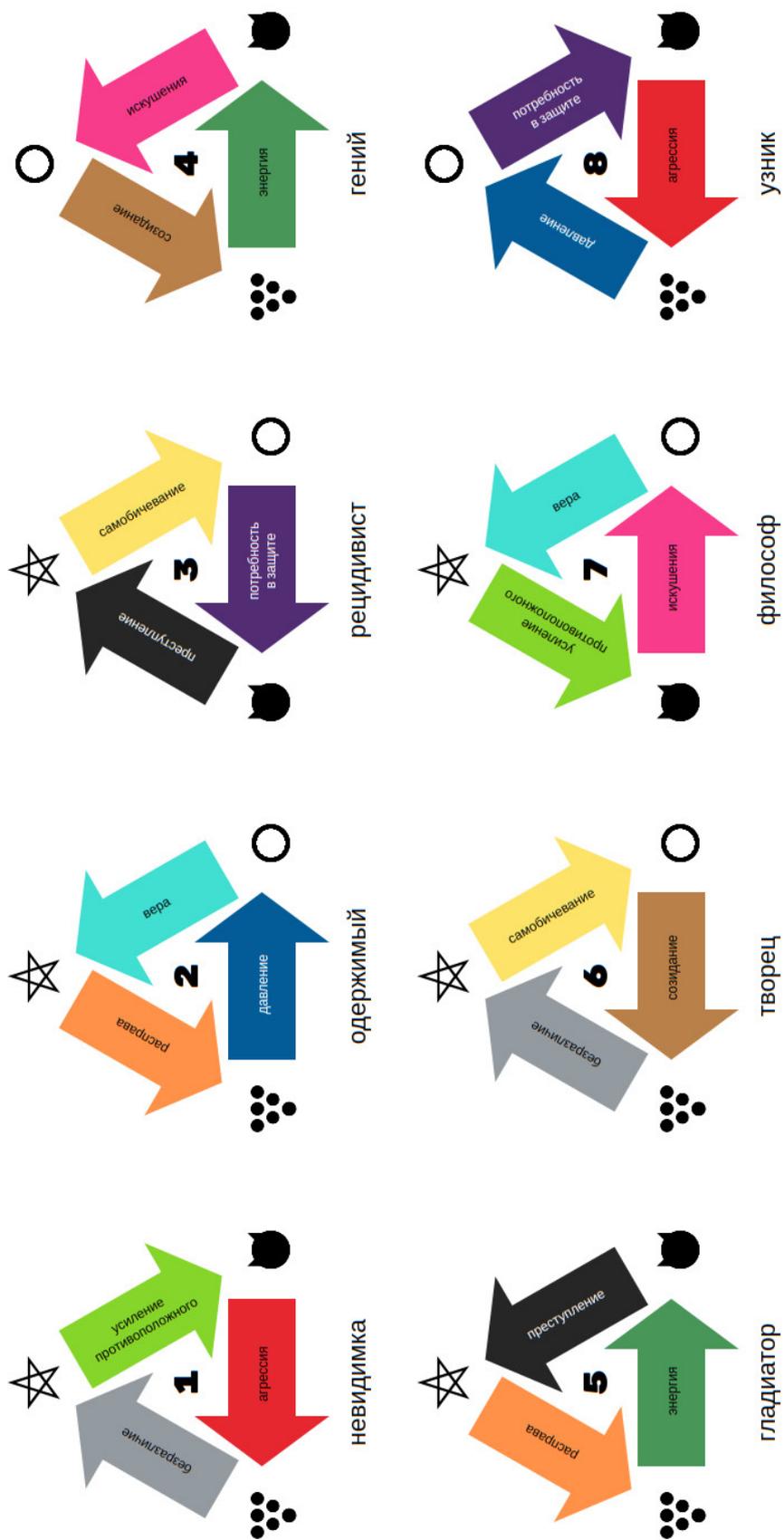


Рис. 8: Модели поведения 1–8 (ведущие)

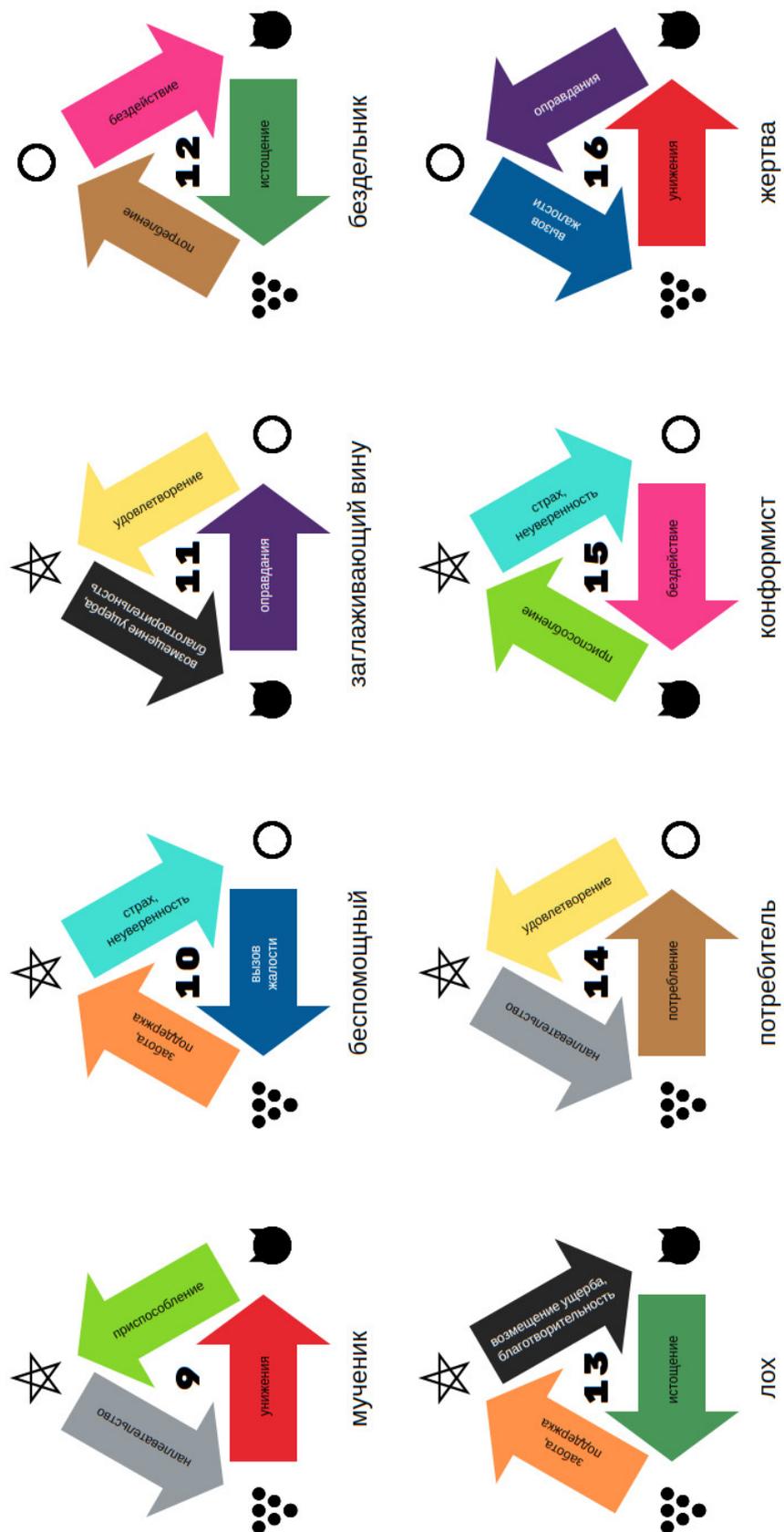


Рис. 9: Модели поведения 9–16 (ведомые)

# Описание ведущих адаптаций I типа

В этой части мы более подробно рассмотрим базовые модели поведения, непосредственно образующие ведущие адаптации I типа, с примерами характерных автоматических мыслей.

## Невидимка

Основа:

1. Игнорируется обществом.
2. Испытывает потребность доказать что-то, переубедить всех.
3. Использует агрессию как средство достижения цели.

Характерные мысли:

- Я — Капитан Джек Воробей!
- Меня не видят? Да я им так покажу, что не забудут!

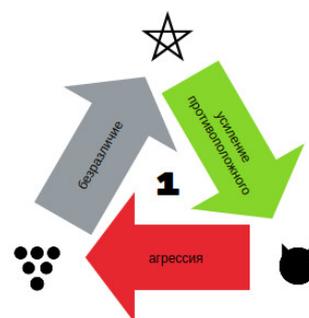


Рис. 10: Невидимка

## Одержимый

Основа:

1. Испытывает давление со стороны общества.
2. Верит в свою идею.
3. Устраивает расправы над мешающими воплощению идеи.

Характерные мысли:

- Цель оправдывает средства.
- Ни шагу назад!

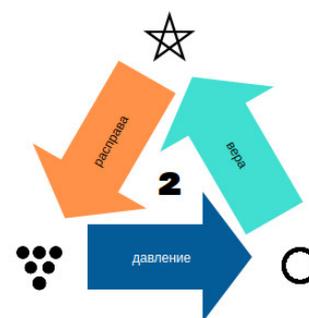


Рис. 11: Одержимый

# Рецидивист

Основа:

1. Совершает преступление.
2. Переживает.
3. Убегает в зависимости и новые преступления в попытках скрыться от самого себя.

Характерные мысли:

- Украл, выпил — в тюрьму! Украл, выпил — в тюрьму!



Рис. 12: Рецидивист

# Гений

Основа:

1. Созидает, изобретает что-то новое, выходящее за рамки (сам тоже может казаться необычным, странным).
2. Наслаждается реакцией толпы, не управляет, но возвышается над ней.
3. Поддается искушениям и разрушает себя.

Характерные мысли:

- Нужно просто взять глыбу мрамора и отсечь от нее все лишнее.
- Иногда сигара — это всего лишь сигара.

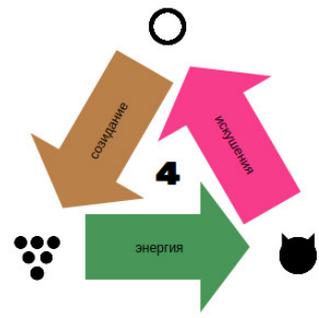


Рис. 13: Гений

# Гладиатор

Основа:

1. Совершает преступление.
2. Делает из преступления шоу, управляет толпой.
3. Наслаждается реакцией.

Характерные мысли:

- Толпа хочет хлеба и зрелищ? — Так дадим их ей!
- Историю пишут победители.

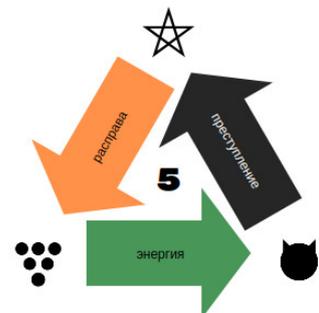


Рис. 14: Гладиатор

# Творец

Основа:

1. Созидает, занимается искусством.
2. Остается без внимания (не понят, не оценен по достоинству).
3. Считает, что это наказание свыше, и возвращается к созданию чего-то большего, что уже точно будет оценено.

Характерные мысли:

- Я — белая ворона.
- Не важно, как медленно все идет, главное — не останавливаться.

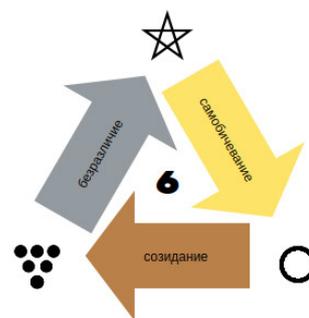


Рис. 15: Творец

# Философ

Основа:

1. Обладает способностями, но в нем борются противоположности. Чем больше он делает хорошего, тем больше соблазны. Он не может действовать в рамках системы.
2. Он поддается искушениям темной стороны и падает.
3. Светлые идеи и добрые дела поднимают его обратно.

Характерные мысли:

- Служить бы рад, прислуживаться тошно...

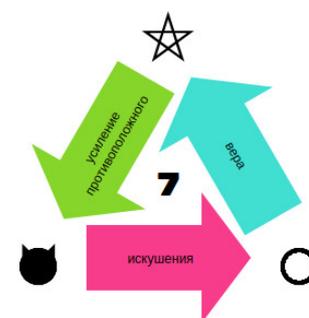


Рис. 16: Философ

# Узник

Основа:

1. Испытывает давление со стороны общества.
2. Нуждается в жесткой защите своих интересов.
3. Проявляет агрессию для восстановления справедливости в его понимании.

Характерные мысли:

- Выжить всем назло.
- Рожденный быть повешенным не утонет.

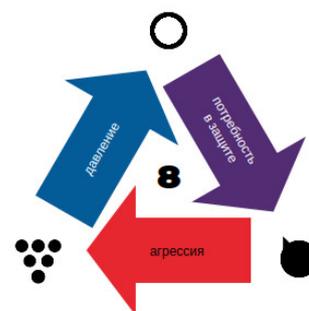


Рис. 17: Узник

# Описание ведомых адаптаций I типа

В этой части мы более подробно рассмотрим базовые модели поведения, непосредственно образующие ведомые адаптации I типа, с примерами характерных автоматических мыслей.

## Мученик

Основа:

1. Находится в агрессивном окружении.
2. Запрещает себе гневаться.
3. Перестает реагировать.

Характерные мысли:

- Бог терпел и нам велел.
- Чего изволите?

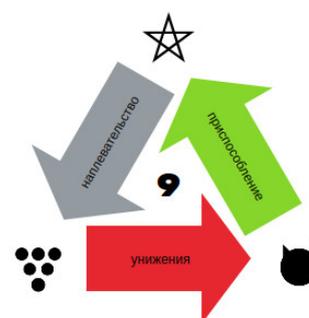


Рис. 18: Мученик

## Беспомощный

Основа:

1. Не уверен в себе, боится что-то сделать.
2. Вызывает жалость у окружающих.
3. Получает поддержку, но от этого еще сильнее сомневается в своих силах.

Характерные мысли:

- У меня ничего не получится.
- Я недостаточно хорош.
- Как бы чего не вышло...



Рис. 19: Беспомощный

# Заглаживающий вину

Основа:

1. Занимается благотворительностью, возмещает причиненный ущерб (им лично или кем-то, с кем он себя ассоциирует).
2. Делает это для оправдания своей темной стороны.
3. Испытывает моральное удовлетворение от “обращения к свету”.

Характерные мысли:

- Я же хочу как лучше, я же “хороший”.



Рис. 20: Заглаживающий вину

# Бездельник

Основа:

1. Потребляет все подряд, развлекается.
2. Ничего не создает.
3. Истощается, теряет смысл происходящего, по инерции идет развлекаться.

Характерные мысли:

- Не хочу учиться, а хочу жениться!



Рис. 21: Бездельник

# “Лох”

Основа:

1. Поддается на манипуляции в виде “поддержки”.
2. Отдает свои силы и средства на то, что ему не нужно.
3. Истощается и становится подверженным манипуляциям.

Характерные мысли:

- Ну вот сейчас точно повезет!
- Я же действительно такой, а значит...



Рис. 22: “Лох”

# Потребитель

Основа:

1. Потребляет продукты, произведенные обществом.
2. Получает удовлетворение.
3. Наплеватьски относится к обществу.

Характерные мысли:

- Ничего не знаю — моя хата с краю.

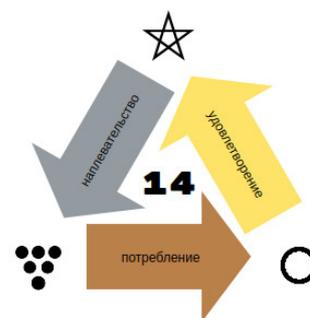


Рис. 23: Потребитель

# Конформист

Основа:

1. Испытывает страхи (перемен, разговора с начальником, выступлений, высказывания своего мнения и т.д.).
2. Решает ничего не делать.
3. Приспосабливается к текущим условиям жизни.

Характерные мысли:

- Этого никак не изменить.
- В мои лета не должно сметь...
- Лучше быть первым в деревне, чем вторым в Риме.



Рис. 24: Конформист

# Жертва

Основа:

1. Подвергается агрессии, унижениям.
2. Пытается оправдываться.
3. Вызывает жалость и как самый слабый заново подвергается агрессии.

Характерные мысли:

- Они — редиски, а я на самом деле хороший.
- Людям свойственно ошибаться (имеет в виду себя).

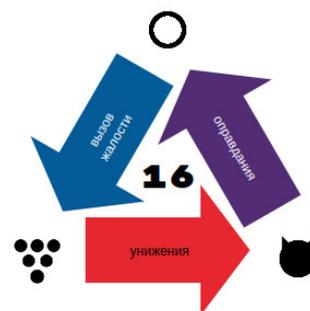


Рис. 25: Жертва

# Описание адаптаций II типа

В этой части мы рассмотрим сочетания моделей поведения, образующие адаптации II типа, с примерами персонажей из фильмов и книг, в том числе историческими, упрощающими интуитивное определение этих адаптаций.

## Вождь

Одержимый + Гладиатор.

Основа:

1. Имеет сильную идеологию.
2. Устраивает публичные расправы над несогласными.
3. Получает одновременно и поддержку, и давление со стороны толпы.
4. Совершает больше преступлений, чтобы и подкрепить идею и не лишиться поддержки.

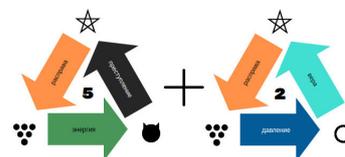


Рис. 26: Вождь

Примеры:

- Адольф Гитлер (х.ф. Операция “Валькирия”)

## Воин

Гладиатор + Рецидивист

Основа:

1. Совершает преступления, устраивает расправы.
2. Получает поддержку толпы
3. Чего-то лишается, переживает о том, что это все неправильно.
4. Нуждается в защите от самого себя и убегает в новые преступления (без конкретной цели — война ради войны, он не может выйти из этого круга).

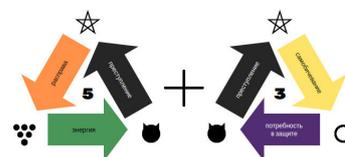


Рис. 27: Воин

Примеры:

- Уильям Джеймс (х.ф. Повелитель бури)
- Крис Кайл (х.ф. Снайпер)

# Искушенный убийца

Гений + Гладиатор

Основа:

1. Создает что-то, наслаждается комплиментами.
2. Поддается искушениям, совершает преступление.
3. Делает из преступления шоу, произведение искусства.
4. Получает еще больше энергии от реакции толпы.

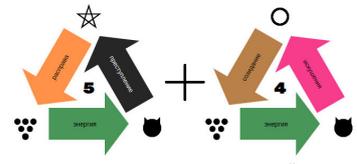


Рис. 28: Искушенный убийца

Примеры:

- Ганнибал Лектер (с. Ганнибал)
- Чжугэ Лян (х.ф. Битва у Красной Скалы)

# Фальшивомонетчик

Творец + Невидимка

Основа:

1. Создает что-то выдающееся.
2. Остается непонятым, не оцененным по достоинству, переживает по этому поводу.
3. Нуждается в доказывании своей гениальности.
4. Использует агрессию и творчество для достижения цели, но его все равно не видят.

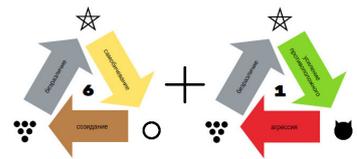


Рис. 29: Фальшивомонетчик

Примеры:

- Алексей Баранников (с. Деньги)

# Шулер

Творец + Рецидивист

Основа:

1. Создает сложные схемы (технические или ментальные).
2. Совершает преступления с их помощью.
3. Остается невидим для толпы, его труд никто не ценит, а сам он понимает вероятность наказания.
4. Убегает к созданию более сложных схем и к новым преступлениям.

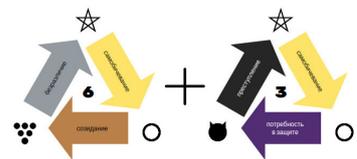


Рис. 30: Шулер

Примеры:

- Джон Грин (х.ф. Револютер)
- Курильщик (с. Секретные материалы)
- Иванушка-Дурачок (сказочный персонаж)

# Виртуоз

Гений + Творец

Основа:

1. Созидает, становится мастером своего дела.
2. Толпа ликует, но видит лишь его образ.
3. Созданный образ подпитывается, тогда как сам человек испытывает лишения и истощается.
4. Подыгрывает своему образу, поддается искушениям, возвращается на сцену.

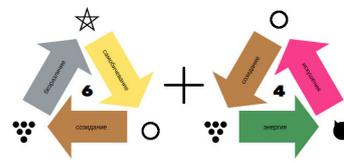


Рис. 31: Виртуоз

Примеры:

- Никколо Паганини (х.ф. Скрипач Дьявола)
- Фокс Малдер (с. Секретные материалы)

# Искатель приключений

Невидимка + Философ

Основа:

1. В нем борются противоположности.
2. Делает и добрые дела и не очень.
3. Имеет потребность что-то кому-то доказать, причем цели могут меняться в процессе внутренней борьбы.
4. Использует агрессию для достижения цели.

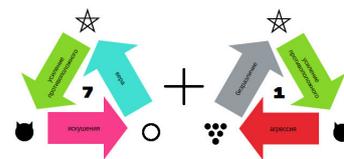


Рис. 32: Искатель приключений

Примеры:

- Джек Воробей (х.ф. Пираты Карибского моря)
- Барни Стинсон (с. Как я встретил вашу маму)

# Перешедший черту

Одержимый + Философ

Основа:

1. Имеет хорошую идею, работает над ней.
2. Поддается появляющимся искушениям.
3. Начинает расправляться над мешающими ему.
4. Оказывается под давлением, но уже не может остановиться.

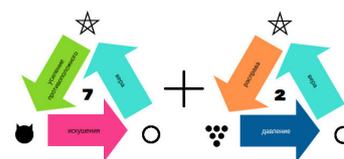


Рис. 33: Перешедший черту

Примеры:

- Уолтер Уайт (с. Во все тяжкие)
- Джон Крамер (х.ф. Пила)

# Циничный гений

Гений + Философ

Основа:

1. Создает что-то полезное, горит идеей.
2. Наслаждается реакцией толпы.
3. Поддается искушениям, уходит на темную сторону.
4. Изначальная идея возвращает его к созиданию.

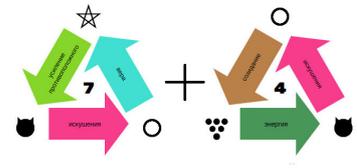


Рис. 34: Циничный гений

Примеры:

- Грегори Хаус (с. Доктор Хаус)
- Уилл Грем (с. Ганнибал)

# Революционер

Узник + Невидимка

Основа:

1. Его идеи никто не понимает, а толпа только давит.
2. Нуждается в защите, ищет ее на темной стороне.
3. Использует агрессию, чтобы пробить давление и навязать свою идею другим.

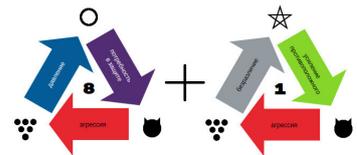


Рис. 35: Революционер

Примеры:

- Тайлер Дёрден (х.ф. Бойцовский клуб)
- Образ Эдварда Алдерсона (с. Мистер Робот)

# Мститель

Одержимый + Узник

Основа:

1. Находится под давлением толпы.
2. Имеет идею расправы над кем-то или чем-то для восстановления справедливости, становится одержимым.
3. Использует агрессию, чтобы перебороть давление и реализовать идею.
4. Вне зависимости от развития ситуации оказывается под еще большим давлением.

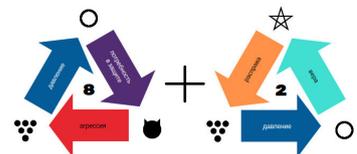


Рис. 36: Мститель

Примеры:

- Матильда (х.ф. Леон)
- Арья Старк (с. Игра Престолов)

# Агент

Узник + Рецидивист

Основа:

1. Проявляет агрессию, совершает преступления.
2. Оказывается под давлением и толпы, и своих мыслей.
3. Получает поддержку от системы, вместе с одобрением дальнейшей агрессии и преступлений.
4. Возвращается к насилию.

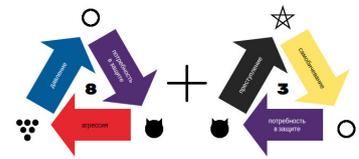


Рис. 37: Агент

Примеры:

- Джеймс Бонд (х.ф. Казино Рояль)
- Агент Джей (х.ф. Люди в черном)

# Бесхарактерный

Беспомощный + “Лох”.

Основа:

1. Имеет много страхов, вызывает жалость.
2. Получает поддержку и, вместе с ней, манипуляции.
3. Поддается манипуляциям, опасаясь им противостоять, тратит силы на то, что ему не нужно.
4. Истощается и поддается новым манипуляциям.

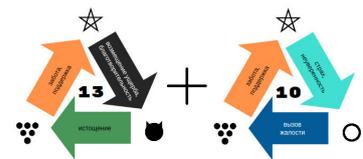


Рис. 38: Бесхарактерный

Примеры:

- Илья Ильич Обломов (кн. Обломов)

# Трудоголик

Заглаживающий вину + “Лох”

Основа:

1. Много работает на благо других.
2. Истощается, получает поддержку.
3. Через отдельные акты благотворительности оправдывает свои негавивные черты (например не проводит время с детьми и откупается от них подарками).
4. Получает удовлетворение от своих хороших поступков и возвращается к работе.

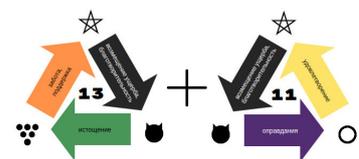


Рис. 39: Трудоголик

Примеры:

- Райан Бингэм (х.ф. Мне бы в небо)
- Андреа “Энди” Сакс (х.ф. Дьявол носит Prada)

# Кривое зеркало

Бездельник + “Лох”

Основа:

1. Потребляет, но не создает. Копирует поведение ведущих, но без понимания смысла действий.
2. Теряет смысл происходящего, истощается.
3. Получает поддержку и, вслед за ней, манипуляции.
4. Поддается на манипуляции, отдает силы и средства на копирование, которое ему не нужно.

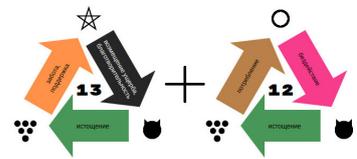


Рис. 40: Кривое зеркало

Примеры:

- Брэд Уитакер (х.ф. Здравствуй, папа, Новый год!)

# Игнорирующий

Потребитель + Мученик

Основа:

1. Подвергается агрессии (лично, или является наблюдателем), но запрещает себе реагировать.
2. Игнорирует происходящее и занимается потреблением не смотря ни на что.
3. Получает удовлетворение и продолжает игнорировать агрессию, которая никуда не делась.

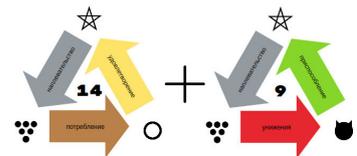


Рис. 41: Игнорирующий

Примеры:

- Пирующие (кн. Пир во время чумы)

# Самообманывающийся

Потребитель + Заглаживающий вину

Основа:

1. Потребляет блага общества, ему хорошо и на других ему наплевать — типичный потребитель.
2. Делает шаг в сторону благих дел (по крайней мере в его понимании), чтобы показать, что он на самом деле не такой, он выше этого.
3. Получает удовлетворение от хорошего поступка, считает, что сделал многое, и возвращается к потреблению.

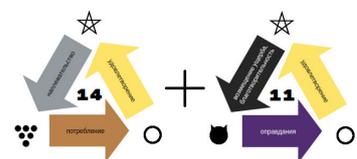


Рис. 42: Самообманывающийся

Примеры:

- Эдвард Воглер (с. Доктор Хаус)

# Бюрократ

Потребитель + Бездельник

Основа:

1. Потребляет, сидит на шее у общества.
2. Ему хорошо, он ничего не создает и наплевательски относится к окружающим.
3. Он истощается, теряет смысл происходящего, но продолжает потреблять и делать бессмысленную формальную работу.

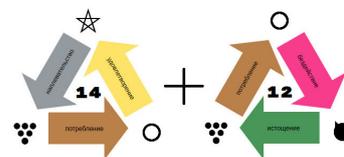


Рис. 43: Бюрократ

Примеры:

- Чиновничество (кн. Мертвые души)

# “Терпила”

Конформист + Мученик

Основа:

1. Подвергается насилию.
2. Боится взять на себя ответственность — уйти или противостоят, в результате ничего не делает.
3. Пытается игнорировать насилие, прощает, но оно никуда не пропадает.
4. В конечном счете приспособливается ко всему.

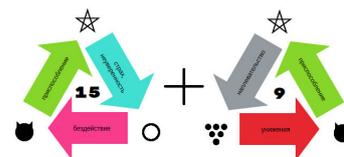


Рис. 44: “Терпила”

Примеры:

- Молчалин (кн. Горе от ума)

# Серая мышка

Беспомощный + Конформист

Основа:

1. Всего боится, в том числе себя, своих желаний и своей силы.
2. Из-за страха ничего не делает, не выделяется, кажется слабым и вызывает жалость.
3. Получает поддержку, но с ней еще сильнее сомневается в себе и постепенно привыкает не высовываться.

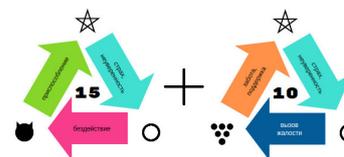


Рис. 45: Серая мышка

Примеры:

- Анастейша Стил (х.ф. 50 оттенков серого)

# ЗАВИСИМЫЙ

Бездельник + Конформист

Основа:

1. Начинает употреблять что-либо, просто развлекается.
2. Испытывает страх, избегает решения проблем, приспособливается.
3. Истощается, теряет смысл происходящего, но ничего не меняет в жизни, а возвращается к развлечениям, хотя удовольствия уже не получает.

Примеры:

- Рауль Дюк (х.ф. Страх и ненависть в Лас-Вегасе)
- Девушки-Бу (с. Как я встретил вашу маму)

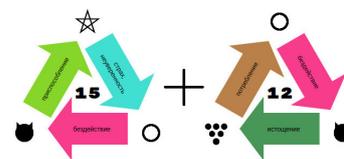


Рис. 46: Зависимый

# СМИРИВШИЙСЯ

Жертва + Мученик

Основа:

1. Подвергается агрессии, унижениям из-за своих особенностей.
2. Пытается оправдываться, вызывает жалость и, вместе с ней, новую порцию унижений.
3. Решает не сопротивляться, запрещает себе реагировать, приспособливается.
4. Агрессия никуда не исчезает.

Примеры:

- Тед (с. Клиника)

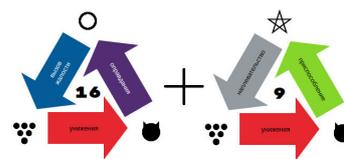


Рис. 47: Смирившийся

# ЖЕРТВА ГИПЕРОПЕКИ

Беспомощный + Жертва

Основа:

1. Подвергается агрессии (или ему внушили, что агрессия есть), боится действовать в жестоком мире.
2. Находит оправдания своим страхам и действиям, чем вызывает жалость и получает поддержку и защиту.
3. Все равно продолжает бояться, кажется еще более жалким и подвергается новой агрессии (или внушениям о ее существовании).

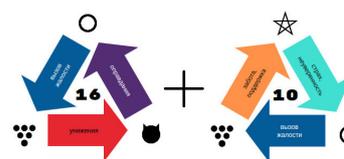


Рис. 48: Жертва гиперопеки

Примеры:

- Томмен Баратеон (с. Игра Престолов)

# Жалобливый

Жертва + Заглаживающий вину

Основа:

1. Постоянно оправдывается, тратит силы на формально хорошие поступки в отношении других.
2. Манипулирует, вызывает жалость и желаемое чувство вины и получает от этого удовлетворение.
3. Поскольку выглядит слабым, подвергается агрессии со стороны, что делает оправдания еще более правдоподобными.

Примеры:

- Стюарт (с. Теория Большого взрыва)

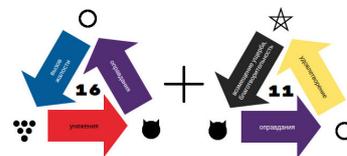


Рис. 49: Жалобливый

# Взаимодействие людей с адаптациями I и II типа

Определенный практический интерес представляют феномены притяжения (отталкивания) и увеличения (уменьшения) энергетики при объединении людей с различными адаптациями, которые в нашем обществе в процентном соотношении заметно преобладают над полностью уравновешенными людьми.

Люди, имеющие одинаковую выраженную модель поведения, притягиваются. Притяжение основано на понимании себе подобных. Если сходятся люди с одинаковыми адаптациями I типа (рис. 50), то они могут сосуществовать вместе, но их состояние не меняется, они все так же нуждаются в разрешении, стабилизации. Поскольку эта потребность сохраняется, человек может образовывать большое количество связей, увеличивая количество участников своей группы, пока не наступит стабилизация через его возврат в изначальное сбалансированное состояние и, вероятнее всего, выход из группы, либо при появлении в группе человека с адаптацией II типа, который ее стабилизирует и ведет за собой.



Рис. 50: Пара с идентичными адаптациями I типа

Если человек с адаптацией I типа присоединяется к человеку с адаптацией II типа (рис. 51), который изначально имеет более сильную энергетику и притягивает к себе, то первый временно стабилизируется и не нуждается в разрешении, пока эта связь существует. При этом общая энергия системы не изменяется.

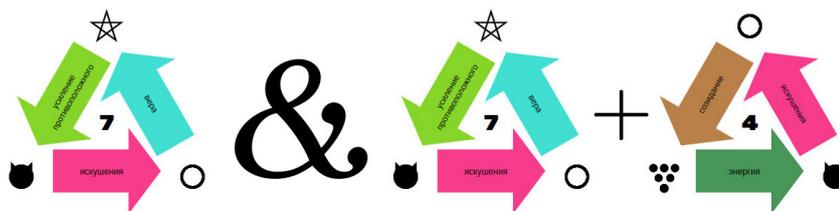


Рис. 51: Примыкание к более сильному

Люди с адаптациями II типа самодостаточны и не имеют острой потребности в формировании связей. Но в случае, если они притягиваются (рис. 52), то общая энергия этой системы возрастает в разы. Это может быть как объединение силы, так и классическое противостояние. Союз двух людей с полностью идентичными адаптациями II типа объединяет и то, и другое — может давать значительные результаты при совместной деятельности, но неизбежно вызовет соперничество между ними (две хозяйки не могут ужиться на одной кухне). Важно отметить, что притягиваются во всех случаях не противоположности, а напротив, схожие черты.

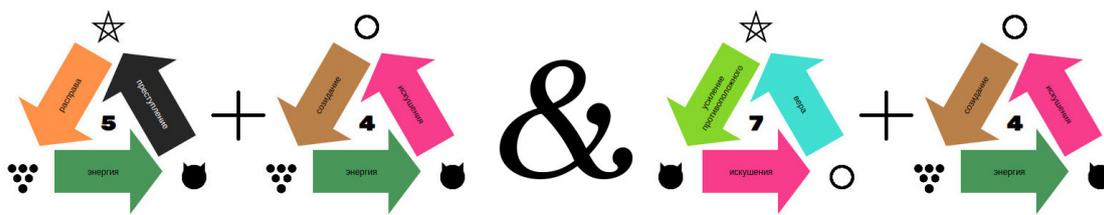


Рис. 52: Усиливающее притяжение

Возможно формирование притяжения из четырех (3 + 1) человек — трех с адаптациями II типа и одного, примкнувшего к ним, с адаптацией I типа (рис. 53). Подобное объединение, несмотря на малочисленность, обладает высокой энергетикой и часто обыгрывается в фильмах.



Рис. 53: Притяжение четырех

В максимальном варианте к этой схеме присоединяются дополнительные люди с той же

адаптацией I типа и получается сильный стабильный коллектив, которым руководят три лидера.

Люди с зеркальными моделями поведения (находящимися в одних и тех же местах в таблице ведущих и таблице ведомых и имеющими стрелки одного цвета) являются в некоторой степени противоположностями и естественный их союз по обоюдному желанию маловероятен (рис. 54), а искусственно созданный будет истощать их обоих, снижая энергию этой системы. Искусственно созданным можно считать и объединение в пределах семьи, когда ребенок не может выбирать родителей или при свадьбе сводятся две группы непохожих людей.



Рис. 54: Невозможность союза зеркальных моделей

Люди, не имеющие общих или зеркальных взаимодействий, будут находиться в состоянии нейтрального непонимания друг друга (рис. 55). Они не образуют ни союз, ни противостояние, такая система не усиливается и не истощается. При искусственно созданных равных отношениях между ними плодотворное сотрудничество исключается, ввиду того, что всю энергию они будут тратить на попытки понять друг друга.

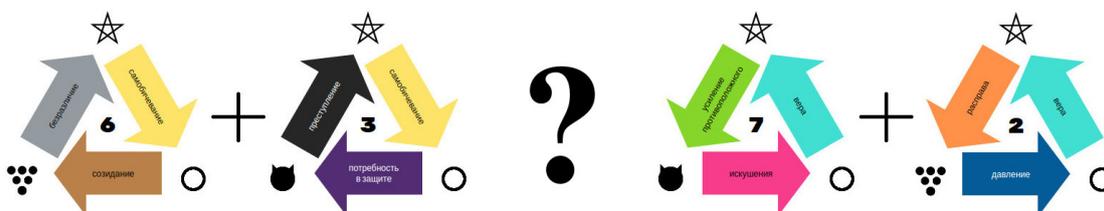


Рис. 55: Нейтральное непонимание

В общем случае, если объединять людей с выраженными ведущими и ведомыми моделями поведения, то естественным образом формируются системы, в которых первые руководят вторыми. В них каждый получает желаемое, не пытаясь залезть на территорию другого. Такие системы стабильно работают, не выходя за рамки среднестатистического, и воспринимаются обществом как естественные. Обратные системы могут образовываться искусственным образом, но отличаются крайней недолговечностью, поскольку ведомый изначально не владеет достаточной энергией, чтобы подчинить себе ведущего, ни грубой силой, ни манипуляциями. Так, если ведомый был назначен “удобным” менеджером среднего звена, то он будет вынужден убрать из подчиненных всех ведущих, иначе это они будут управлять им, а не наоборот.

## Адаптации II типа и общество

Так или иначе, адаптации отдельных людей и состояние общества в целом связаны. Существуют различные социальные институты, которые принимают участие как в формировании адаптаций, оказывая давление, так и в последующем использовании людей с ними.

Имеется два основных состояния общества — это война (в широком смысле, не только боевые действия, но и борьба с природными катаклизмами и т.д.) и мир. В обоих случаях социальные институты занимаются удовлетворением потребностей своих участников и, в частности, одной из базовых потребностей — безопасности.

Люди с ведомыми моделями поведения всегда составляют большинство в процентном соотношении, что приводит к некоторым последствиям. Когда социальный институт находится в состоянии мира, он считает желаемыми и приемлимыми изначально распространенные в нем ведомые модели поведения, поскольку люди, действующие в соответствии с ними, живут спокойно, размеренно, не представляют опасности и все идет своим чередом. Появление в таком обществе человека с ведущей адаптацией II типа приводит к тому, что его всячески пытаются переделать или, если не получается, выгнать, даже если он формально может приносить пользу, поскольку он сильно отличается от общепринятых моделей поведения и представляет опасность как для участников института, так и для тех, кто им формально руководит. Лишь в некоторых случаях, когда власть находится в руках ведущих, другие ведущие чувствуют себя спокойно и в войне, и в мире, и имеют свободу действий, особенно если они имеют с руководством общие модели поведения.

При этом, в случае наступления войны, реальной, а не теоретической опасности, формальное руководство социального института вынужденно зовет ведущих на помощь — ведомые, даже искусственно оказавшись у власти, не могут эффективно всеми руководить, а любой ведущий, появившийся в подчинении, сразу же перехватывает инициативу на себя. Таким образом получается, что одна и та же адаптация II типа может оцениваться участниками института как резко отрицательно, так и резко положительно.

Как гипертрофированный пример такого изменения отношения — искушенный убийца, Ганнибал Лектер, воспринимается в мирное время как психопат и преступник. Общество отгораживается от него. Но в то же самое время другой персонаж, Чжугэ Лян, во время войны воспринимается как лидер и герой, хотя формально действует по тем же моделям поведения. Менее выраженный пример — школы и институты всячески наказывают проявление инициативы, как среди учеников, так и среди учителей, мешают формированию ведущих моделей поведения, выгоняют всех, кто не вписывается в ведомую систему, но при необходимости соперничества с другими учебными заведениями сразу вспоминают про этих людей и посылают их на конкурсы и соревнования, делая “лицом школы”.

Открытым вопросом остается то, является ли наличие ведомого большинства следствием продолжительного наличия социальных институтов, в которых ведущие адаптации являются неприемлемыми по разным причинам, или это следствие генетической предрасположенности большинства к формированию ведомых адаптаций.

# Нарушения работы пирамиды адаптации

Рассмотренные ранее адаптации являются следствием естественной работы механизмов компенсации, при которых человек не испытывает страданий. Они не требуют медицинского вмешательства. Физическая же болезнь может нарушить работу всей пирамиды и приведет к развитию несовместимых сочетаний адаптаций, к их чрезмерному усилению или ослаблению, что приносит страдания и делает проблематичным контроль за своими действиями. Люди, имеющие подобные нарушения, интуитивно определяются как неестественные, пугающие, что становится поводом для их избегания. Стоит отметить, что наблюдение этих нарушений самих по себе, учитывая субъективность наблюдателя, не является однозначным критерием наличия психического расстройства и его следует использовать лишь как зацепку, рекомендацию к дальнейшим исследованиям, но не как единственный диагностический критерий.

## Депрессия

Особенности:

1. Наличие двух и более адаптаций I типа, построенных из ведомых моделей поведения, в том числе из исключаяющих друг друга, без наличия ведущих моделей.
2. Низкая активность, использующая много моделей поведения разом.
3. Не формируются стойкие адаптации II типа. Из-за наличия несовместимых адаптаций приводит к состоянию деперсонализации.

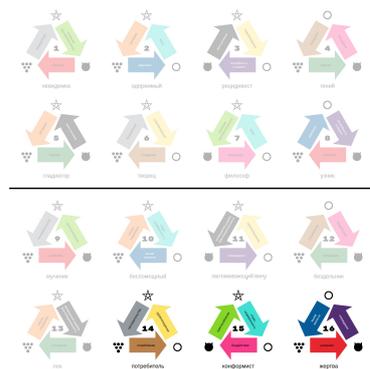


Рис. 56: Депрессия

## Мания

Особенности:

1. Наличие двух и более адаптаций I типа, построенных из ведущих моделей поведения, в том числе из исключаяющих друг друга, без наличия ведомых моделей.
2. Высокая активность, использующая много моделей поведения разом.
3. Не формируются стойкие адаптации II типа. Из-за наличия несовместимых адаптаций приводит к состоянию деперсонализации.

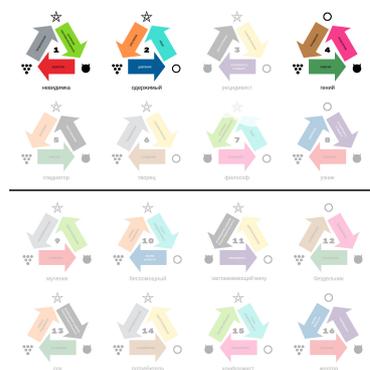


Рис. 57: Мания

# Амбивалентность (Шизофрения)

Особенности:

1. Одновременное наличие зеркальных адаптаций (при этом ведущая может привлекать большее внимание за счет своей энергетики). Множественные противоречия в окружении человека могут быть одним из факторов, способствующих развитию этого нарушения.
2. Сильное истощение, как и в случае взаимодействия двух людей с зеркальными адаптациями. Из-за наличия несовместимых адаптаций приводит к состоянию деперсонализации.

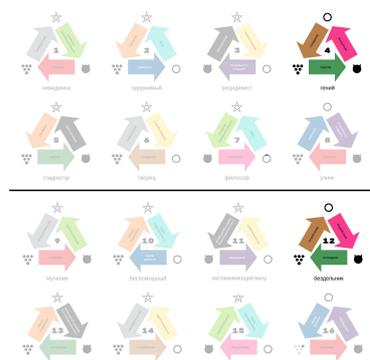


Рис. 58: Амбивалентность (Шизофрения)

# Диссоциация

Особенности:

1. Наличие двух и более адаптаций II типа либо расстройств, между которыми человек переключается, не отдавая себе в этом отчета.
2. Не образует полный ступор, как при кататонии, когда адаптации существуют одновременно.

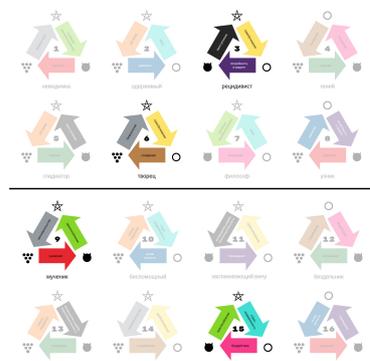


Рис. 59: Диссоциация

# Кататония

Особенности:

1. Одновременное наличие множества хаотично связанных адаптаций, как ведущих, так и ведомых, что и вызывает ступор, невозможность выбрать стратегию поведения, поскольку, в отличие от здоровой психики, все модели поведения ярко выражены и, как следствие, все противоречат друг другу.
2. Сильное истощение, как и при амбивалентности (развитием которой и может быть в частном случае). Из-за наличия несовместимых адаптаций приводит к состоянию деперсонализации.
3. Схожее состояние, не являющееся расстройством — парализующий страх, неспособность выбрать правильное действие, может возникать, когда обстоятельства требуют от человека с ведомой адаптацией II типа или депрессией внезапно стать ведущим.

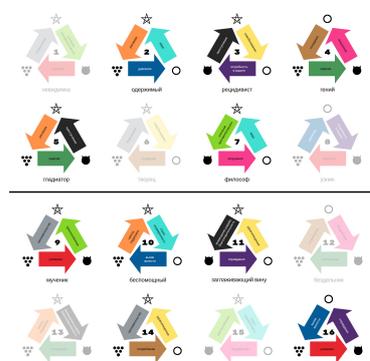


Рис. 60: Кататония

# Тревога и ОКР

Особенности:

1. Усиление всех имеющихся взаимодействий. Сами модели поведения не изменяются, но на физическом уровне возникает напряжение, уменьшается способность человека контролировать происходящее, что при наличии адаптаций делает их еще более выраженными.
2. Ритуалы — это способ искусственно вернуть контроль обратно, путем концентрации на незначительных раздражителях, не имеющих отношения к происходящим вокруг событиям, что способствует затиханию взаимодействий.
3. Следует отличать от обычного стресса, который мобилизует человека в рамках естественной работы организма, усиливает концентрацию внимания, мышечный тонус и т.д. Тревога напротив, в силу своей чрезмерности лишает человека возможности адекватно действовать. Может приводить к ипохондрии, истерии, нарушениям сна, паническим атакам, дереализации, паранойе.

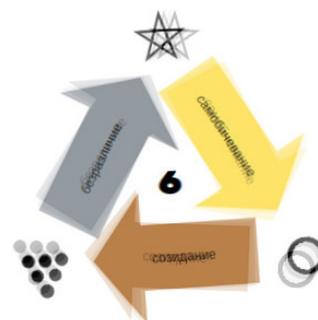


Рис. 61: Тревога

Данные базовые нарушения работы пирамиды могут сочетаться в разных комбинациях. Во всех этих случаях человек испытывает страдания из-за появления несовместимых или слишком сильных, не поддающихся контролю, адаптаций и нуждается в помощи.

Отдельным вариантом нарушения работы следует выделить слабоумие. При нем не образуются противоречия между адаптациями, но наступает заметное оскуднение поведения.

## Слабоумие

Особенности:

1. Отсутствие формирования адаптаций как таковых. Внешние воздействия лишь останавливают движение на гранях пирамиды, но противоположные движения при этом не усиливаются.
2. В конечном счете приводит к тотальному бездействию ввиду лишения всех моделей поведения.

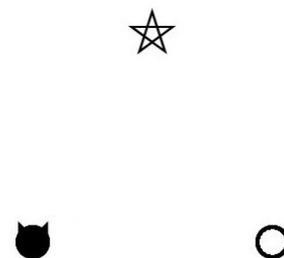


Рис. 62: Слабоумие

# Принципы влияния на людей с адаптациями и расстройствами

В реальном мире часто встречается необходимость искусственным образом собрать систему из людей с различными адаптациями и расстройствами, что создает некоторые трудности. Классическим примером будет руководство школой, в которой ученики вынужденно сосуществуют вместе, а вне нее естественным образом никогда бы и не притянулись. В связи с этим сформулируем некоторые общие принципы воздействия на людей, способствующие спокойному функционированию подобных искусственных формирований, без исключения участников из них.

## Принцип №1: Не дави не подумав

Мы уже разбирали механизм формирования адаптаций. Его следует использовать при наблюдении за людьми (как с уже имеющимися адаптациями I типа, так и с изначальным сбалансированным состоянием пирамиды), и, выделив нежелательные у конкретных личностей модели поведения, не давать никому останавливать им обратные. Так, если мы не хотим получить агрессивного узника, нам не следует запрещать гению творить, или, если мы не хотим получить злодея, оправдывающего свои темные дела формально хорошими поступками, нам не стоит активно толкать конформиста к изменениям, запрещая ему спокойно существовать.

## Действия при наличии адаптации I типа

Если человек уже имеет нестабильную адаптацию I типа, желает вернуться в изначальное состояние пирамиды, но сам по каким-то причинам не может этого сделать, то может иметь смысл психотерапия, направленная на поиск причины, по которой это действие не получается, и аккуратное стимулирование модели поведения, которая была остановлена.

В случае, если нет возможности произвести подобную работу достаточно быстро, имеет смысл свести человека с адаптацией I типа с известным нам человеком с адаптацией II типа с общей для них моделью поведения. Это временно стабилизирует первого, не даст ему самостоятельно дойти до адаптации II типа, и мы получим немного времени на решение проблемы.

# Действия при наличии адаптации II типа

Люди с адаптациями II типа зачастую не вписываются в общество, в котором вынуждены находиться, и окружающие предпринимают попытки на них повлиять, изменить их. Обычно подобные попытки не приводят к результатам, поскольку они многим интуитивно кажутся верными, но на деле дают результат прямо противоположный ожидаемому.

Человек с ведущей адаптацией II типа в большинстве случаев не испытывает потребности в изменениях, ее испытывают скорее окружающие его люди, но не он сам. Вся соль в том, что ведущий имеет первичную выгоду от своих действий, которая покрывает все негативные последствия. В связи с этим, без понимания им цели терапии, она может вызывать значительное сопротивление, растянется на годы, и, более вероятно, что за это время человек окажется в новых условиях и найдет способы самореализации как есть, чем терапия, направленная на его перекраивание, будет иметь значительный успех. Лишь очень сильное потрясение может заставить такого человека самостоятельно перестроиться на альтернативные модели поведения.

Более продуктивным в этой ситуации может быть вариант “разводки”, воздействия, когда мы даем человеку использовать его модели поведения в больших объемах, но в удобных для окружающих местах, тем самым изолируя его от мест, где эти модели неприемлемы (гладиатор один раз выступивший в Колизее перед большой толпой уже не вернется к деревенским дракам — масштаб не тот, эмоции не те, а шулер, мастер обходить системы защиты других, применив свои знания в обратном направлении — для построения сложной защиты, и получивший за это значительное поощрение, уважение, признание и, в качестве бонуса, спокойную жизнь без преследования, уже не захочет заниматься подпольным мошенничеством). Мы позволяем ведущему вести, заставляем его поверить, что он сам всего добивается, и, чем сильнее он в этом уверен, тем меньше он на самом деле контролирует ситуацию.

Другим образом обстоят дела с ведомыми адаптациями II типа. Человек задерживается на их использовании из-за вторичной выгоды, которая в большинстве случаев не перевешивает минусы такого поведения. Также нельзя исключать фактор воздействия на него отдельных людей, убеждающих его в правильности поступков и отрицающих необходимость изменений (это в большей степени касается ведомых адаптаций, но в случае детей, имеющих слабую энергетику в силу возраста, может иметь место и у ведущих). Здесь имеет смысл обратиться к логике и поиску цели (не обязательно цели всей жизни, она может быть целью на ближайший год к примеру). Появившиеся естественным образом сравнения себя с ведущими людьми следует обращать не в формальную поддержку, а в конструктивный разбор действий этих самых ведущих, которые привели их туда, где они есть, показывая тем самым реалистичный путь, который человеку под силу преодолеть.

В случае сомнений, одним из ключевых моментов может стать приведение человека с ведомой адаптацией и определившимися целями к мысли, что не бывает проблем, бывают лишь ситуации. И ведущие люди либо что-то делают в этих ситуациях, либо не делают. У них нет слова “попробовать”. Будет уместна аналогия с покером — чисто математической игрой, построенной на вероятностях и принятии решений на неполной информации. Возможно создание стратегии, которая на дистанции будет давать выигрыш больше, чем проигрыш. При этом не важно, выигрываются конкретные раздачи или проигрываются, это не должно вызывать сожаления и влиять на дальнейшие действия. Неправильных

решений в рамках стратегии просто нет. Главное — придерживаться ее постоянно и окажешься в плюсе. Собственно как и в жизни — все решения принимаются на неполной информации и могут приводить к разным последствиям, но если действовать в соответствии со своей системой ценностей, то само понятие неправильного поступка перестанет существовать.

Незначительное или временное наказание в попытках исправить кого-то, в общем случае не сможет кардинально изменить поведение человека со сложившейся адаптацией II типа, поскольку ведущий от него только усилится (например узник будет действовать всем назло, а творец может решить, что высшие силы его так испытывают), а ведомый продолжит истощаться и, в лучшем случае, перейдет к противоположным ведомым моделям поведения, но восстановление или переход к ведущим моделям станут практически невозможными. Мы не будем подробно касаться темы исправительных учреждений в их классическом виде, но по всей видимости “исправить” в большинстве случаев они могут лишь тех, кто нарушил закон случайно, находясь в безвыходном положении или оказавшись жертвой манипуляций, и их роль на сегодняшний день скорее изолирующая, чем исправляющая.

## Действия при наличии нарушений

При наличии противоречащих друг другу адаптаций, первым делом нужно избавиться от сопутствующей тревоги, если она имеется, и уменьшить силу всех взаимодействий. Пока есть тревога, человек будет не в состоянии полностью контролировать свои действия и работа с ним будет малоэффективной. Ее убиранию способствуют как медицинское вмешательство, так и, в сочетании с ним, образование. Знания, понимание как самой болезни, так и происходящих событий, не только способствуют уменьшению тревоги, но и помогают решать возникающие проблемы и сознательно не усиливать переживания там, где можно справиться и с холодной головой.

Следующим шагом, после ослабления всех взаимодействий, имеет смысл сделать точечное активное усиление одной из имеющихся моделей поведения, чтобы она “перебила” остальные модели, которые ей противоречат, и образовалась ситуация, похожая на адаптацию I типа, с которой уже можно работать.

Не следует активно использовать термин “бред” и переубеждение человека вместо усиления отдельных моделей поведения, поскольку зачастую наблюдатель не имеет достаточных знаний о контексте происходящего или достаточного интеллекта, чтобы точно оценить, являются ли определенные идеи противоречащими действительности или нет. Ошибочные сомнения в реалистичности высказываний приведут к полному непониманию друг друга и невозможности продуктивной работы. Как гипертрофированный пример — половину физиков—теоретиков можно отнести к бредящим, так как они высказывают идеи, противоречащие существующим представлениям об устройстве мира, и рьяно их защищают, несмотря на предоставленные им общепринятые аргументы.

Отдельным случаем следует считать слабоумие, при котором человек теряет возможность формировать адаптации. Здесь ни в коем случае нельзя давить, безвозвратно разрушая оставшиеся подтеки поведения, напротив, нужно сконцентрироваться на мягком поддержании имеющихся, стараясь сохранить максимальное их количество.

# Некоторые сопутствующие приемы

В процессе применения рассмотренных вариантов влияния на людей с различными адаптациями, особенно при переходе от ведомых вариантов поведения к ведущим, возможно появление временных блокирующих ситуаций, мешающих нашим действиям. Мы рассмотрим некоторые приемы, с одной стороны очевидные и интуитивно понятные, с другой — весьма эффективные, которые могут помочь в этих ситуациях. Сами по себе они не решают проблемы человека, но помогают при отказе от текущих и освоении новых или давно забытых моделей поведения.

Если человек погружен в свои мысли и не реагирует на наши логические доводы, вытесняет их, то можно прибегнуть к “перегрузке головы”, основанной на том, что люди не могут держать в голове одновременно большое количество объектов. Это позволит вытеснить все мысли, а потом “вклиниться” со своими. Подобные приемы используют в частности в торговых центрах, где человек теряется от обилия всего вокруг, забывает за чем пришел и поддается на сладкие речи консультантов. Как пример самоперегрузки с замкнутой цепочкой объектов — представьте себя, сидящем на диване и смотрящим грустное кино по телевизору, затем представьте себя, стоящим на улице и смотрящим через окно на себя, сидящего на диване и смотрящего грустное кино по телевизору, затем представьте картину, на которой нарисованы вы, стоящие на улице, смотрящие в окно на себя, сидящего на диване и смотрящего грустное кино по телевизору, затем представьте, что в фильме, который вы смотрите, промелькнула картина, на которой нарисовано, как вы стоите на улице и смотрите в окно на себя, сидящего на диване, смотрящего грустное кино по телевизору, в котором промелькнула эта самая картина, на которой...

Подобный прием можно перевернуть и с органами чувств, хотя и не так оперативно. К примеру кулинария. При приготовлении новых блюд появляются новые вкусы, запахи, внешний вид и фактура продуктов, звуки, издаваемые при приготовлении еды, различная температура, слежение за временем — все это перегружает голову и вытесняет остальные мысли. Получается своеобразный вариант сенсорной комнаты в минимальной комплектации. Тот же эффект могут давать прогулки по действительно незнакомым местам.

Часто бывает, что человек начинает сомневаться в своих способностях, и при попытке попробовать новую для себя ведущую модель поведения не действует, а уходит с головой в учебу, поиск информации, аргументируя это недостаточными знаниями, или возвращается постоянно к основам, начиная все с начала. Если такие действия не подкреплены объективным отсутствием знаний, то будет полезно перейти к мысли, что человек уже умеет что-то делать и дальше может совершенствоваться. Делать уже сейчас и развивать то, что уже есть, всегда проще и эффективнее, чем находиться в неопределенном состоянии “я еще не умею, и может быть когда-нибудь чему-нибудь научусь, куда-нибудь приду и что-то там буду делать...”.

Логичным продолжением такого мысленного перехода может стать создание образа человека созидающего. В наше время с развитием интернета это не представляет собой сложности. Имея определенные знания и умения можно начать ими делиться, объяснять другим, как что-то устроено, выносить к людям результаты своих трудов. С одной стороны это поможет лучше разобраться в вопросе, а с другой — положительная обратная связь будет способствовать дальнейшим действиям. Если люди поверят, что вы разбираетесь в своем деле, то и вы в это поверите. Уверенность придает сил, а наличие такого образа

помогает с самоидентификацией в обществе.

Со страхами перед конкретными объектами или обстоятельствами можно справиться с помощью знаний, заменяя испуг на другие эмоции, такие как гнев, или, к примеру, отвращение. Так мохнатая ночная бабочка или ошибочно именуемый малярийным огромный комар могут вызвать страх, но узнав, что они растительноядные и укусить человека не могут, можно перейти к состоянию крайнего отвращения по отношению к ним, и, облачившись в перчатки, от них избавиться.

Здесь стоит отметить еще один момент — зачастую люди, воспитанные быть излишне добрыми, “правильными”, или постоянно находившиеся под защитой других людей, могут опасаться своей силы, или, что даже более вероятно, не знать о ней. В результате некоторые действия будут останавливать человека без видимой объективной причины. Как конкретный пример — человек может бояться агрессивных собак, даже если с точки зрения логики они меньше и слабее него. В такой ситуации имеет смысл нащупать черту, за которой уровень опасности будет достаточным для применения силы против ее источника, а учебник по анатомии даст знания о том, как с этой собакой справиться. Несмотря на некоторую неэтичность и массовое избегание подобных разговоров, это может дать более оперативный результат по сравнению с поиском и попытками решить травмы в далеком прошлом, особенно если конечная цель состоит не в полном избавлении от страха перед теоретическими собаками, а в переходе к другим моделям поведения.

Люди, имеющие хронические заболевания, как психические, так и соматические, могут быть сильно истощены, что вызывает массу непонимания и обесценивания со стороны окружающих. Особенно этот эффект выражен при психических расстройствах, которые не имеют явных внешних проявлений. Обычно таким людям советуют взять на себя дополнительную нагрузку, завести больше детей, взять ипотеку, чтобы все это “мотивировало” к действиям. В такой ситуации имеет смысл познакомить истощенного человека с теорией ложек, получившей некоторое распространение в среде людей с подобными состояниями. Она может помочь ему с объяснением своего состояния тем, кто обесценивает его не с корыстной целью, а в силу непонимания. Смысл теории прост — у человека есть 12 ложек, олицетворяющих его энергию на день (в отличие от здорового человека, у которого их количество не ограничено), каждое действие “стоит” ложку, а некоторые и не одну. Если ложки заканчиваются — нужно спать до тех пор, пока они не восстановятся. Непонимающему предлагается написать список дел на день, включая приготовление и прием пищи, мытье посуды, гигиенические процедуры, уход за одеждой, рабочие обязанности, увеселительные мероприятия — абсолютно все. А потом предлагается распределить ложки между ними. Быстро становится очевидно, что ложек меньше, чем дел. Можно занять ложки из следующего дня, но тогда в нем их станет еще меньше, чем было.

Может показаться парадоксальным, но истощенный человек с тем или иным расстройством может добиться большего, чем среднестатистический полностью здоровый, особенно с ведомой адаптацией II типа. Все дело в планировании. У здорового человека энергии много, но он тратит ее излишки на потребление, здесь же энергии мало и нужно четко выбирать, на что ее тратить. Если поставить себе цель и каждый день делать маленький шаг в ее сторону, используя энергию на созидание, а не на потребление, то через тысячу шагов можно будет добиться многого, что постфактум будет вызывать недоуменное восхищение у окружающих. Этот феномен занятно наблюдать, но будет полезно про него вспомнить и при работе со здоровыми людьми, которые таким же образом, но субъективно меньшими усилиями, могут каждый день делать маленькие шаги в сторону своей цели.

# Адаптации и уровни мышления

Описание общих принципов влияния на людей с различными адаптациями было бы неполным без соотнесения их с уровнями мышления, которые в том или ином виде используются в различных играх для понимания действий оппонента и попыток “обмануть статистику”. Вспомним общие описания этих уровней мышления:

0. Я совершенно не понимаю, что происходит, и действую хаотичным образом.
1. Я полностью уверен в своем положении, следовательно действую.
2. Он действует, значит он уверен в своем положении.
3. Я уверен в своем положении, но не хочу это показывать, следовательно не действую.
4. Он не действует, потому что не хочет показывать свое превосходящее положение.
5. Если я не буду действовать, он решит, что я скрываю сильную позицию, так что я буду действовать (круг замыкается).

Аналогичным образом можно сформулировать эти уровни мышления для отсутствия позиции и бездействия. Человек с ведомой адаптацией в обычных условиях не поднимается выше 2 уровня, и лишь в исключительных случаях, в попытках манипулировать другими и изменить мнение о себе, может попробовать использовать третий уровень. Это создает основу для многих социальных феноменов. Так ведомые идут за мошенником, потому что на 1-2 уровнях воспринимают его действия буквально, или совершают глупые поступки, только потому, что увидели, как другие совершают их с полной уверенностью в своей правоте. Так же дела обстоят и с суевериями. Иными словами, человек с ведомой адаптацией делает странные вещи потому, что он думает, что они подкреплены весткими основаниями — ведь другие делают все так же и определенно уверены в себе.

Человек с ведущей адаптацией, равно как и изначально сбалансированная личность, при необходимости может использовать все уровни мышления и, используя ведущую модель поведения, имитировать использование ведомой, четко осознавая этот процесс и дальнейшую выгоду. Если он верно угадывает уровень “оппонента”, то, используя следующий уровень мышления, обводит того вокруг пальца. Важно отметить, что имитация другой модели поведения никак не связана с полным переходом к ней, это лишь уловка.

Может представлять определенный теоретический интерес наблюдение со стороны на “игру умов”, когда два человека с ведущими моделями поведения пытаются угадать уровень мышления друг друга, имитируют ведомые модели и запутывают картину все сильнее и сильнее. Но с практической точки зрения большую ценность принесет аккуратный подъем ведомого до 4 уровня, существование которого он может даже не осознавать. Это даст ему более полную картину происходящих вокруг него событий, хотя и может встретить некоторое сопротивление из-за резко изменившейся картины мира.

# Замалчивание и стигматизация

Мы уже отмечали, что в обществе в процентном отношении доминируют люди с ведомыми адаптациями. Они стараются сохранить стабильность и безопасность своего существования, а ведущие часто оказываются изгоями в получившейся системе. Подобное поведение действительно уменьшает некоторые риски, но у него есть один побочный эффект — боязнь высказывания собственного мнения и замалчивание многих важных тем. Каждый отдельный ведомый боится, что за отклоняющиеся от общепринятых разговоры он может быть изгнан из своего окружения и лишится многого, просто потому, что его на общем фоне посчитают нежелательным ведущим. Получается парадоксальная ситуация — свобода слова есть, но говорить нельзя. Люди молча следуют текущим порядкам, хвалят “своих”, ругают “чужих”, но не потому, что они действительно считают все это правильным.

Поскольку многие темы пугают людей, они становятся запретными для разговоров. Изначально эта идея кажется хорошей — зачем пугать и расстраивать себя и других, если можно этого не делать? Спустя некоторое время каждый ведомый по отдельности боится заговорить на запретную тему, но боится он уже не столько самой темы, сколько гонений в свою сторону. В результате мы имеем то, что без открытых обсуждений и без распространения знаний, многие бытовые и незначительные по сути проблемы обрастают слухами, мифами, а люди с ними связанные, постепенно стигматизируются. В результате многие страдают из-за того, что общество отгораживается от них как от прокаженных, хотя они сами по себе ничего страшного не сделали и даже не собирались. В такой ситуации неприятности у этих людей начинают нарастать как снежный ком — они не обращаются за специализированной психиатрической помощью, потому что боятся, что кто-нибудь про это узнает, они избегают решения многих бытовых проблем, просто потому, что их не с кем обсудить, они скрывают свои мысли и желания просто чтобы их не изгнали и т.д. Это существенный недостаток общественных институтов, построенных на людях с ведомыми адаптациями и, к сожалению, обсуждение этой проблемы само по себе является одной из запретных тем.

Для решения этой проблемы в малых масштабах возможно прибегнуть к древнему методу — введению в обществе “адвоката дьявола”, переходящей должности, которая предполагает, что человек должен открыто говорить о существующих проблемах, высказывать критику, приводить неприятные для окружающих аргументы, без опасения, что его самого потом в чем-то обвинят. Он лишь констатирует факты, но не личное мнение, провоцируя обсуждения, которые потом влияют на важные решения в обществе.

# Варианты применения пирамиды адаптации

Пирамида адаптации — это новая гипотеза, которой еще предстоит пройти испытания на практике, но тем не менее уже можно предположить некоторые сферы ее применения.

При управлении искусственно созданным коллективом, своевременное определение ролей, понимание отношений между ними и основных методов воздействия, способствует предотвращению конфликтов, истощению и выживанию участников из группы.

В работе психолога пирамида может применяться для лучшего понимания взаимодействий между людьми и более систематического применения знаний, в противовес использованию интуитивных догадок о том, кто на кого влияет, и что является движущей силой при ярко выраженных адаптациях II типа, а также для оперативного выявления признаков психических расстройств, требующих дополнительной диагностики (в особенности это касается психологов, не работающих непосредственно при медицинских учреждениях).

В вопросах воспитания сводная таблица с адаптациями и общие принципы работы пирамиды могут дать представление о том, к каким результатам может привести тотальный запрет тех или иных моделей поведения у людей, склонных быть ведущими или ведомыми.

Сценаристы могут использовать эту систему для поиска недостающих персонажей, их стыковки, и для лучшего понимания, на каких действиях базируются те или иные модели поведения, знакомые нам на бытовом уровне. Это может способствовать созданию более реалистичного, не “наигранного” сюжета.

И, вне всяких сомнений, пирамида адаптации может быть полезна при самоанализе. Понимание того, на каком месте человек оказался в таблице моделей поведения может помочь ему увидеть упущенные модели. Методы влияния возможно применять и в отношении самого себя, а понимание принципов работы всей этой системы может дать ему представление о функционировании своего окружения и том пути, который под силу преодолеть человеку для достижения своих целей.

Во всех случаях цветные схемы могут использоваться как шпаргалки, упрощающие понимание происходящего или даже в виде конструктора из треугольников, на котором можно наглядно показывать варианты сочетаний различных моделей поведения.

*Научно-популярное издание*

12+

И.А. Богачев

# Пирамида адаптации

Модели поведения и взаимодействия  
между ними

ООО «Эдитус»  
125190, г. Москва, Ленинградский просп., д. 80, корп. 16, эт. 3, пом. II, ком. 7  
8 (800) 775-30-87  
[www.editus.ru](http://www.editus.ru)

Отпечатано в типографии ООО Фирма «П-Центр»  
129515, г. Москва, ул. Академика Королёва, 13

Подписано в печать 31.10.19  
Формат 148x210. Печ. л. 5  
Печать цифровая. Бумага colotech  
Тираж 30 экз. Заказ № 201910252

ISBN 978-5-00149-227-6

