

## **ТЕОРИЯ ВЕДРА С КРАБАМИ ИЛИ КАК ОКРУЖЕНИИ МЕШАЕТ ТЕБЕ РАСТИ?**

### **Игнатъев Дмитрий Сергеевич**

студент кафедры измерительно-вычислительные комплексы, Ульяновский Государственный Технический Университет, РФ, г. Ульяновск

### **Зотов Глеб Владиславович**

студент кафедры измерительно-вычислительные комплексы, Ульяновский Государственный Технический Университет, РФ, г. Ульяновск

### **Кадырова Динара Руслановна**

студент кафедры измерительно-вычислительные комплексы, Ульяновский Государственный Технический Университет, РФ, г. Ульяновск

### **Коннов Михаил Александрович**

студент кафедры измерительно-вычислительные комплексы, Ульяновский Государственный Технический Университет, РФ, г. Ульяновск

### **Лушников Леонид Леонидович**

студент кафедры измерительно-вычислительные комплексы, Ульяновский Государственный Технический Университет, РФ, г. Ульяновск

### **Емелева Лилия Фаридовна**

научный руководитель, ассистент кафедры Философия, Ульяновский Государственный Технический Университет, РФ, г. Ульяновск

В наше время практически каждый человек рано или поздно сталкивается с ситуацией, когда с каждым новым шагом к собственному развитию ваши друзья, коллеги или родственники упорно тянут назад. Это весьма распространённое в современном обществе явление получило название «Теория ведра с крабами». В данной теории социум сравнивается с ведром, наполненным крабами. Суть этого сравнения заключается в том, что, когда один краб упорно вскарабкивается на волю, в надежде покинуть ведро и не стать ужином, другие вместо того, чтобы подтолкнуть своего сородича или хотя бы не мешать ему цепляются за него лишая всяких шансов на спасение. Эту теорию сформулировал психолог и по совместительству заядлый рыбак Джон Ройека, наблюдая за собственным уловом и заметив столь отчетливое сравнение с обществом. У каждого человека хватает личных примеров проявления этого явления. Когда ты зажжен идеей и жаждешь стать лучше, берёшься за что-то новое: освоить новый вид спорта, язык, купить новую машину или даже просто начать принимать душ на один раз в день чаще всегда находится кто-то скрививший лицо в скептическую мину со словами: “Оно тебе надо? Лучше бы дома убрался” или “Пивка бы лучше с нами попил” или “собаку выгулял” в зависимости от того, кем тебе краб приходится, конечно.

И ничто так не деморализует, как неверие и безучастие самых близких и родных нам людей. Не успев сделать и двух шагов вверх ты обреченно сползаешь на дно, но отчего так происходит? Неужели всему виной зависть и эгоистичное желание не соответствовать новой, более высокой планке своего близкого. Однозначно нет, всему виной выступает реальность, а

точнее её неоднозначность, субъективность и множественность. Фокус в том, что ту самую реальность во всей подлинности и объективности никто представить не может. Сами подумайте разве можно представить весь земной шар, каждый его город, реку и дерево? Нет, да и с нашими микроскопическими в масштабах планетарной реальности проблемами в этом нет необходимости. В окружении такого колоссального количества информации, объемы которой не подъемны для нашего восприятия человеку не остается ничего, кроме как создать свою собственную, “удобную” реальность, скроенные точь-в-точь по размеру рамок собственного восприятия. Бывают люди, у которых эти реальности совсем крохотные: стул, стол, дорога до офиса, ржавый гидрант, сварливый сосед. У других восприятие реальности происходит под разными углами, а сама реальность глубокая, обширная и взор их направлен к её горизонту. Подобный подход человека встречается и в физическом мире: мы прагматично решили не воспринимать радиоволны и космические лучи, оставив лишь способность различать несколько цветов, чтобы, прогуливаясь по Саванне не забрести в пасть гиппопотама. Тоже происходит и с нашей психикой: мы снимаем слепок с окружающего мира и для удобства лишь изредка обновляем его, чтобы не попасть в просак, правда многие, в первую очередь, это касается людей пожилого возраста и тех, кто воспитан в ключе традиционализма вообще не утруждаются корректировать мировосприятие и живут по заготовкам десяти, а порой и столетней давности. И всё это происходит лишь потому, что постоянная сфокусированность на окружающем мире и повторное сканирование уже привычных нам предметов чрезвычайно трудоемкий процесс, намного проще следовать устоявшимся схемам, чем осознанно реагировать на всё, что мы видим. С точки зрения физиологии здесь вину стоит возложить на так называемые энграммы, термин введенный немецким зоологом и биологом, Рихардом Земоном в начале XX века. Энграммы-устойчивые соединения нейронов, физическое воплощение в мозге привычек и пристрастий. Чем чаще выполняется то или иное действие, чем чаще активизируется та или иная программа поведения, тем сложнее перестроиться и свернуть с одной нейронной тропинки на другую. Отсюда и знакомая всем неохота и даже боязливость с которой мы беремся за новую деятельность. С возрастом нейропластичность, а вернее способность к ослаблению старых и формированию новых энграмм снижается, что и делает из вас по итогу упёртого старика, что осуждает всё новое и упорно убеждает окружающих людей в том, что ценности его времени наиболее верны, а новое поколение просто в очередной раз сбилось с пути и очень скоро осознает это, обратившись к нему за советом. В книгах описывающих проблематику нейропластичности человека часто приводится следующий бытовой пример: представьте водителя, который едет на работу, на своем зеленом автомобиле. Уже 12 год он колесит по привычному маршруту, ему незачем каждый раз вглядываться в дорожные знаки, он знает их лучше градостроителя, поэтому у него высвобождаются ресурсы для пристального внимания на других участников движения, а может и помечтать о том, как он проведёт субботу. Но вдруг, именно в этот, 12-тый по счёту год ставят пешеходный переход, сложно представить сколько же негодования это вызывает у лирического героя. Ещё один похожий случай: У каждого из нас в компании есть некий Артем, не злобный простачок, над которым вы так привыкли по-дружески подтрунивать. Но тут с Артемом внезапно начинают происходить изменения, то ли из-за внешних обстоятельств или же из-за внутренних усилий наша герой преображается, голову держит прямо, смотрит твердо, никому не дает спуска! Друзья вроде и рады за товарища: “Наконец, взял себя в руки, стал настоящим мужчиной!” но на деле им не хватает привычного просточка. Но лучше бы Артем не менялся и в этом они конечно же не признаются. И тут начинает действовать тот самый “режим крабов”, увы невзирая на явно положительные изменения в Артеме друзья начинают жестаами, ухмылками, намеками указывать ему его прежнее место. Причина этого далеко не в том, что они плохие друзья или желают Артему худшего, а в том, что они по-другому ещё не умеют. В их головах отлита одна модель Артема, а избавляться от неё они не торопятся. Всё новое - зло, диктует им мозговая энграмма. Из-за несоответствия между желаемым и действительным напряжением в компании неминуемо растёт и Артем чувствует это. Здесь происходит самое парадоксальное, во благо психологического климата в коллективе, сам того не осознавая Артем соглашается ещё немного поиграть в отводимую ему роль, рискуя закрепить в себе навсегда образ неудачника. Повар пришел, ведро захлопнулось. Подобная магия часто происходит на встрече выпускников. Прошло уже 6, 7, 15, а может и 20 лет. Все изменились до неузнаваемости, но стоит только сесть за один стол, без каких-либо договоренностей все занимают свои роли, которым придерживались еще в школьные годы. Каждый из сам того не осознавая говорит: «Ко мне не нужно подбирать новый ключ или напрягаться, смотри, я всё тот же!» Подсознание знает, что так всё пройдет намного глаже. Но разовая встреча выпускников, в

лучшем случае раз в год это ещё не так страшно. Другое дело, когда ты возобновляешь дружеские отношения со своим старым другом, а «крабовое мышление» диктует тебе: «Это не тот Максим из 2015, он сломался, с ним нужно что-то сделать!». Хотя на деле он просто изменился, и скорее всего ты тоже изменился. Часто бывает, что Алина 2012 была твоей подругой, а Алина 2023 уже нет, стоит просто принять это. Как бы нам не хотелось, чтобы мир крутился вокруг нас и люди всегда оставались такими какими мы хотим их запомнить это невозможно и лишь заведет нас в дебри самообмана, подобно навигатору уткнувшись в который вы идёте, не сверяясь с местностью. “Менталитет краба” стал настоящим бичом нашего общества, и ты, дорогой читатель, можешь этому противостоять. Без сожаления отметай всё, что знаешь о человеке, особенно если он тебе дорог, смотри на него впервые, узнавай его заново, ведь он не есть набор твоих убеждений о нём, с которыми так трудно расстаться. Каждый из нас это маленькая, неисследованная вселенная, которая лишь расширяется, планеты в ней рождаются, умирают и перерождаются в новом облики. Из густой пустоты рождаются звёзды. Есть ли что-то более прекрасное, чем смотреть на звёзды? И более ценное, чем непосредственное, незамыленное, детское восприятие. Потому карабкайся наверх, что есть силы несмотря на то, кем ты являешься за шаг до этого. И если ты увидишь кого-то поверх головы- надорви шаблон, подтолкни его!

### **Список литературы:**

1. [https://ru.wikipedia.org/wiki/Менталитет\\_краба](https://ru.wikipedia.org/wiki/Менталитет_краба)
2. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Энграмма>
3. <https://dzen.ru/media/id/5b7578795d4ed100a9275e04/vash-mozg--lenivaia-svoloch-5c99fa64d86ddb00b3fa92f2>
4. <https://medpsy.world/2022/11/09/что-такое-менталитет-краба/>
5. <https://cuprum.media/razbor/crab-mentality>
6. <https://author.today/post/154518>