

*Елизавета Мельник*

# КОГДА ПРОСЫПАЕТСЯ ВНУТРЕННИЙ



наш мозг прячется от стресса  
за ритуалами и "красными флагами"



© ЕМ 2026

Елизавета Мельник

**Когда просыпается внутренний  
шаман Наш мозг прячется  
от стресса за ритуалами  
и "Красными флагами"**

«Автор»

2026

## **Мельник Е.**

Когда просыпается внутренний шаман Наш мозг прячется от стресса за ритуалами и "Красными флагами" / Е. Мельник — «Автор», 2026

Наш мозг – это великолепный, но слегка пугливый биокомпьютер. Он не выносит хаоса, панически боится неопределенности и готов очеловечить даже холодные алгоритмы социальных сетей, лишь бы вернуть себе иллюзию контроля над этим безумным миром. Вы заглядываете в гороскопы, боитесь сглазить важный проект до его финала или судорожно ищете "красные флаги" в профиле нового знакомого? Поздравляем, вы – абсолютно нормальный человек XXI века с активированным режимом "цифрового шаманизма". Прочитав эту мини-книгу, вы узнаете: Кто ваш внутренний суеверный: уникальная типология страхов и личностей на основе профайлинга. Как древние архетипы управляют нашими свиданиями. Таро без мистики: как использовать символические системы как легальный и точный зеркальный тест для собственного подсознания. Как с помощью профайлинга отличить реальное психологическое насилие от обычного бытового конфликта. Почему плевки через плечо и "счастливая ручка" физически спасают наш мозг от выгорания.

© Мельник Е., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

Введение. Почему айфон не лечит от тяги к ритуалам	5
О чем книга	7
Глава 1. Как эволюция сделала нас суеверными	8
Ритуалы эпохи Wi-Fi	10
Когда Угх идет на свидание	12
Глава 2. Боги в Тиндер: архетипы и мифы в современных отношениях	13
Цифровой профайлинг: как вычислить бога (или монстра) по пяти сообщениям	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# Когда просыпается внутренний шаман Наш мозг прячется от стресса за ритуалами и "Красными флагами"

*"Все мы атеисты, пока не грянет  
гром" –  
<i>Народная мудрость</i>*

## Введение. Почему айфон не лечит от тяги к ритуалам

Вы сидите в современном коворкинге, пьете матча-латте на миндальном молоке и проверяете графики акций в инвестиционном приложении. На вашем запястье – умные часы, фиксирующие фазы сна, а за окном беспилотное такси паркуется у бизнес-центра. Вы – человек XXI века. Рациональный, прагматичный, верящий в науку и полеты на Марс.

Но тут презентация важного проекта, над которым вы работали полгода, внезапно зависает. Экран синееет. До созвона с инвесторами остается три минуты.

Что вы делаете? Вы не разбираете код. Вы замираете, закрываете глаза и... начинаете шептать: "Ну пожалуйста, ну давай, родненький, ну не подводи". А если ноутбук оживает, вы облегченно выдыхаете и трижды стучите пальцем по деревянному столу. По привычке. Чтобы не сглазить.

Добро пожаловать в реальность. Мы можем запустить ракету на Марс и обучить нейросеть писать за нас картины, но внутри каждого из нас по-прежнему сидит испуганный первобытный человек. Тот самый, который сидел у костра десять тысяч лет назад и искренне верил: если вовремя не принести в жертву жирного кабана, солнце завтра просто не взойдет.

### **И как так получилось, что мы не сошли с ума**

Люди часто стесняются своего "магического мышления". Нам кажется, что верить в приметы, пугаться черных кошек, заглядывать в гороскопы или судорожно очищать кэш телефона перед важным событием (как бы "очищая пространство" для удачи) – это признак глупости или слабости.

Я хочу вас оправдать. Вы не глупы. Ваша психика работает идеально.

Суеверия и ритуалы – это не средневековый мусор, от которого нужно срочно избавиться. Это гениальный эволюционный механизм, который помог нашему виду выжить. Наш мозг – это машина по поиску взаимосвязей. Для него нет ничего страшнее, чем хаос и неопределенность. Неопределенность включает в организме режим кортизолового ада. А ритуал? Ритуал – это самый дешевый, быстрый и доступное успокоительное в истории человечества.

Когда вы стучите по дереву, плюете через плечо или вытягиваете карту Таро, чтобы "посмотреть тенденции дня", вы отправляете своему "древнему" мозгу четкий сигнал: "Все под контролем. Мы совершили действие. Мы в безопасности". И мозг выдыхает.



## О чем книга

Вы проверяете гороскопы, боитесь «сглазить» сделку до подписания контракта или судорожно ищете «красные флаги» в Тиндер?

Поздравляем, вы – абсолютно нормальный человек XXI века с активированным режимом «цифрового шаманизма».

Мы можем запускать ракеты в космос и доверять нейросетям, но внутри каждого из нас по-прежнему сидит напуганный первобытный человек.

Наш мозг панически боится неопределенности.

Столкнувшись со стрессом, он отключает логику и включает древнюю магию.

Мы просто провели ребрендинг: черные кошки уступили место алгоритмам соцсетей, а бытовые конфликты теперь принято ритуально клеймить «токсичным абюзом».

Профайлинг снимает с мистики, Таро и знаков судьбы эзотерический туман, раскладывая их по полочкам когнитивной науки и нейробиологии.

### **В этой мини-книге вы найдете:**

Уникальную типологию «суеверных страхов» на основе профайлинга.

Разбор дейтинг-выгорания: как античные боги переселились в Тиндер.

Секрет Таро без мистики: как карты работают в качестве зеркального теста вашего подсознания.

Шкалу адекватности: как отличить реальный абюз от обычного бытового спора.

Это ироничное и емкое руководство не будет «лечить» вас от суеверий.

Оно поможет подружиться со своим «внутренним шаманом» и использовать ритуалы как легальный допинг для снижения стресса.

**«Все мы атеисты, пока не грянет гром»...**и пока не зависнет рабочий ноутбук за минуту до созвона с инвесторами.

Мы отправляемся вглубь подсознания – туда, где технологии встречаются с древней магией, а логика пасует перед шелестом кустов, в которых нам все еще чудится саблезубый тигр.

## Глава 1. Как эволюция сделала нас суеверными



Давайте проведем мысленный эксперимент. Представьте себе нашего далекого предка. Назовем его Угх. Угх идет по саванне, солнце светит, птички поют, жизнь прекрасна (если не считать того, что средняя продолжительность жизни у Угха – около 20 лет, а из стоматологии ему доступны только камни).

Вдруг справа в кустах раздается подозрительный шорох: "Шурх-шурх".

У Угха есть ровно доля секунды и два варианта развития мысли:

Вариант А: "О, это, должно быть, легкий весенний ветерок играет сухой листвой!". Угх улыбается, расслабляется и через секунду оказывается в желудке у саблезубого тигра. Конец истории. Оптимистичный Угх не оставил потомства. Его гены стерты из истории Земли.

Вариант Б: "А-а-а, это тигр! Он хочет меня сожрать!". Угх с криком бросает недоеденный корешок, прыгает на дерево и сидит там три часа. На самом деле в кустах действительно был просто ветер. Угх выглядел глупо, потерял кучу энергии, но... он остался жив. На следующий

день ситуация повторилась. И через день. На сотый раз в кустах действительно оказался тигр, но Угх уже сидел на ветке.

Угх выжил, завел детей и передал им свой "ищущий во всем закономерности" мозг. Этот мозг по цепочке поколений достался и вам.

Поздравляю: мы все – дети выживших параноиков.

### **Великий симулятор смыслов**

Наш мозг физиологически ненавидит совпадения. Его главная задача – связывать причину и следствие, даже если они никогда не стояли рядом. В нейробиологии этот дефект называется апофенией – склонностью видеть взаимосвязь в случайных или бессмысленных данных.

Именно апофения заставляет нас видеть лица людей в очертаниях облаков, розетках или подгоревшем тосте. И именно она порождает приметы.

Работает это так. Вы собираетесь на собеседование. На пороге понимаете, что забыли ключи. Возвращаетесь, мельком смотрите в зеркало (потому что бабушка так говорила), идете на встречу и... получаете работу мечты!

**Что делает ваш внутренний Угх?**

**Он моментально строит логическую цепочку: "Ключи ->Зеркало ->Оффер".**

**Мозг ставит жирную галочку в графе "Работающие ритуалы".**

А теперь честно: сколько раз вы возвращались за забытым зонтиком, не смотрели в зеркало, и день все равно проходил отлично? Ваш мозг стер эти воспоминания. Они скучные. В них нет драмы. Это называется ошибкой подтверждения: мы запоминаем только те случаи, когда "магия" сработала, и в упор игнорируем тысячи раз, когда ничего не произошло.

Профайл страха: три типа "суеверных"

Поскольку люди реагируют на неопределенность по-разному, их "суеверные настройки" тоже отличаются. В профайлинге мы смотрим на психотип человека, чтобы понять его базовые мотивы. Давайте посмотрим, как разные типы людей включают своего внутреннего шамана, когда уровень стресса зашкаливает:

**"Системный контролер".** Этот человек не верит в черных кошек, он выше этого. Но он верит в "Знаки Судьбы" и Всемирный Заговор Алгоритмов. Если ему три раза за день попадает реклама курсов по инвестициям, он не подумает про таргетинг. Он подумает: "Это знак, Вселенная подталкивает меня уволиться". Ритуалы этого типа масштабны: они выстраивают сложные системы правил и очень злятся, если кто-то нарушает их "священный порядок" (например, пересаживается на другое место перед важными переговорами).

**"Эстетичный мистик"** Для него ритуал – это перформанс. Суеверие должно быть красивым. Если уж бояться, то ретроградного Меркурия, ведь это звучит гордо! В его арсенале всегда есть "заряженные" кристаллы, правильные свечи для очищения пространства и фазы луны, согласованные с графиком ухода за волосами. Ритуал здесь нужен не для выживания, а для создания красивого контекста: "Я не просто проспал работу, у меня сегодня слабая энергетика".

**"Перестраховщик".** И это самый честный преемник Угха. Им движет чистый, дистиллированный страх совершить ошибку. Он посидит на дорожку, постучит по дереву, обойдет кошку, покажет язык зеркалу и на всякий случай наденет "счастливые" носки. Если такой человек забудет совершить ритуал, его день будет испорчен не из-за внешних обстоятельств, а потому что он сам изгрызет себя изнутри чувством вины: "Ну вот, я же не постучал, теперь точно кирпич на голову упадет".

## Ритуалы эпохи Wi-Fi

Мы склонны думать, что суеверия – это пыльное наследство средневековья, оставшееся где-то в деревнях у прабабушек. Но давайте признаем: мы просто провели ребрендинг. Черные кошки и разбитые зеркала уступили место новым, высокотехнологичным страхам.

Замечали ли вы за собой или коллегами странные "цифровые ритуалы"?

Например, феномен "Не выкладывай сторис, пока контракт не подписан". С точки зрения логики: как публикация 15-секундного видео в соцсети может повлиять на юридический департамент крупной корпорации в другом городе? Никак. Но внутренний голос шепчет: "Сглазишь!". И мы послушно держим палец подальше от кнопки "Опубликовать". Это чистой воды первобытная магия сокрытия добычи: не хвастайся мамонтом, пока не притащил его в пещеру, иначе духи отнимут.

Или возьмем "Жертвоприношения алгоритмам". Спросите любого блогера или SMM-специалиста, почему их охваты упали. Вместо сухого технического анализа вы, скорее всего, услышите мистический нарратив: "Теневой бан", "Алгоритмы меня невзлюбили", "Nграм наказывает за то, что я уезжал в отпуск".

Алгоритмы Яндекса, Google или ТикТок сегодня воспринимаются людьми точно так же, как древние греки воспринимали капризных богов Олимпа. Посейдон разгневался – шторм на море; алгоритм разгневался – просмотры упали.

И чтобы задобрить это невидимое цифровое божество, мы начинаем приносить "жертвы": выкладывать посты строго в 09:15, использовать "магические" хэштеги или чистить кэш приложения, надеясь на чудо. **Да? Вы же тоже так делаете?**

Даже обычная очистка папки "Входящие" или удаление бывших из друзей часто превращается в магический обряд. Мы делаем это не ради освобождения мегабайтов на сервере. Мы делаем это ради ощущения "очищения пространства" и "закрытия гештальта". Наш мозг до сих пор не видит разницы между реальным сжиганием вещей на костре и нажатием кнопки "Удалить аккаунт". Для него это один и тот же защитный ритуал.

### **Адвокат суеверий: как плевков через плечо спасает от стресса**

А теперь самое интересное. Почему же, несмотря на дипломы о высшем образовании, мы продолжаем это делать? Потому что ритуалы работают. Но работают они не на метафизическом уровне, а на уровне нашей биохимии.

Когда человек сталкивается с ситуацией, которую он не может контролировать (будь то падение курса валют, исход некоей операции или результаты выборов), в его организме запускается мощный стрессовый механизм. Кора надпочечников начинает выбрасывать кортизол – гормон стресса.

Кортизол в больших количествах превращает нас в дерганных, паникующих существ, не способных мыслить здраво. Мозг судорожно ищет способ вернуть контроль. Ему жизненно необходимо сделать хоть что-нибудь.

### **И вот здесь на сцену выходит суеверие**

Вы стучите по дереву. Вы трижды плюете через левое плечо. Вы надеваете "счастливую" рубашку. В этот момент в мозгу происходит маленькое чудо. Совершая привычное, структурированное действие, вы обманываете свою лимбическую систему. **Мозг получает сигнал: "Ситуация под контролем! Мы предприняли защитные меры!"**.

Ученые-когнитивисты проводили массу экспериментов. В одном из них гольфистам перед ударом говорили, что им дали "счастливый мяч". Результаты этих игроков были значительно выше, чем у контрольной группы с "обычными" мячами. **Почему? Вера в талис-**

**ман снижала уровень тревоги.** Руки переставали дрожать, кортизол падал, фокус внимания сужался до идеального.

Ритуал – это бесплатный психологический костыль. Если короткая молитва, "счастливая" ручка на экзамене или привычка посидеть на дорожку помогают вам снизить уровень кортизола и войти в состояние ресурса – не смейте себя винить. Ваша психика просто защищает себя от выгорания.

*Проблема начинается лишь тогда, когда ритуал из помощника превращается в тюремщика. Когда вы не можете выйти из дома, потому что не посмотрели в зеркало, или впадаете в панику из-за рассыпанной соли. Но об этой грани мы поговорим дальше.*

## Когда Угх идет на свидание

Итак, мы выяснили: наш мозг – это древний биокомпьютер. Он отчаянно ищет закономерности, изобретает ритуалы и пытается контролировать хаос вокруг себя, чтобы просто снизить уровень стресса.

Но давайте признаем: в нашей жизни есть одна сфера, где хаос, неопределенность и уровень кортизола зашкаливают так, что никакой плевком через плечо уже не помогает. Сфера, где наш внутренний первобытный человек чувствует себя одновременно и охотником, и потенциальной добычей.

### **Это – отношения**

Если в бизнесе или карьере мы еще можем опереться на аналитику, контракты и KPI, то на территории чувств логика отключается окончательно. И вот здесь, в попытках найти "своего" человека и застраховаться от боли, мы разворачиваем массу неосознанных ритуалов. Более того, мы умудрились перенести все наши древние мифы, страхи и архетипы в плоскость современных технологий.

Что происходит, когда потомок Угха регистрируется в Тиндер или любом другом сайте знакомств? Какие античные боги и славянские духи невидимо стоят за нашими профилями в дейтинг-приложениях? И как профайлинг помогает расшифровать чужие "мифы" еще до первого свидания, чтобы не сгореть от цифрового выгорания?

Переворачиваем страницу. В следующей главе мы разберем, почему современные свидания превратились в поле битвы архетипов.

## Глава 2. Боги в Тиндер: архетипы и мифы в современных отношениях

Вы свайпаете вправо. Свайпаете влево. Вправо. Влево. Экран смартфона приятно вибрирует: "О! Это совпадение!". Ваша лимбическая система выстреливает порцией дофамина. Вы открываете чат, полный надежд, и... через три реплики закрываете его с глухим стоном.

Знакомая картина?

Сегодня миллионы людей по всему миру страдают от хронической усталости от приложений для знакомств. Мы заходим туда в поисках любви, а выходим с ощущением, будто отработали две смены на заводе по сортировке пластика. Казалось бы, технологии дали нам идеальный инструмент: тысячи анкет в радиусе пяти километров! Выбирай – не хочу. Так почему же вместо бабочек в животе мы чувствуем только экзистенциальную пустоту и глухое раздражение?

Я скажу вам горькую правду: дейтинг-приложения выжигают нас потому, что мы ищем там не реальных людей. Мы ищем там ожившие мифы.

### Супермаркет богов и великая иллюзия выбора

Экран смартфона создал опасную иллюзию. Он превратил человеческие отношения в маркетплейс. Листая анкеты, наш мозг подсознательно примеряет на незнакомцев древние культурные архетипы. Мы не ищем бухгалтера Антона, 32 лет, со склонностью к ипотеке и легкой пролысиной. Мы ищем Зевса – мощного, уверенного лидера, который придет и решит все проблемы. Или Аполлона – безупречного красавца с тонким вкусом.

Женские анкеты мужчины оценивают точно так же: "Так, эта слишком независимая, прямо как Артемида – с ней будет сложно. О, а вот эта – вылитая Афродита, транслирует чистую сексуальность, беру!".

Проблема в том, что Тиндер устроен как супермаркет, а реальная жизнь – нет. Архетипы – это плоские, идеализированные образы из древнегреческих или скандинавских мифов. А человек – существо объемное, противоречивое и часто уставшее после работы.

Выгорание случается в точке столкновения мифа с реальностью. Когда ваш текстовый "Зевс", который в переписке казался громовержцем и хозяином жизни, на первом свидании в кофейне начинает судорожно высчитывать чаевые и полчаса жалуется на свою маму. Миф рушится. Мозг чувствует себя обманутым и выбрасывает очередную порцию кортизола.

### Мифологические сценарии: в какую сказку вас тащат?

Когда мы регистрируемся в приложении, мы не просто ищем пару – мы подсознательно ищем актера на роль в своем личном внутреннем театре. Давайте разберем три самых популярных мифологических сценария, которые люди пытаются разыграть в цифровом пространстве:

#### Сценарий 1. "Орфей и Эвридика" Игры в спасательство

Суть мифа: Орфей спускается в мрачное подземное царство, чтобы спасти свою возлюбленную от смерти.

В Тиндер: Вы натываетесь на анкету, которая буквально кричит о несчастье. Грустные селфи, статус в духе "Мир жесток, никому нельзя верить" или "Ищу того, кто отогреет мою душу".

Если у вас активен архетип Спасателя, ваш мозг радостно вопит: "О, это мой выход!". Вы вступаете в переписку, которая быстро превращается в бесплатный психоанализ. Вы тратите кучу энергии, вытаскивая человека из его ментального ада.

Финал: Как и в мифе, Орфей оборачивается в самый неподходящий момент, и Эвридика навсегда улетает обратно в свое подземное царство (читай: вас блокируют без объяснения причин, как только человеку становится чуть легче).

## **Сценарий 2. "Пигмалион и Галатея" Цифровой тюнинг**

Суть мифа: Скульптор создал идеальную статую из слоновой кости и влюбился в нее, умолив богов оживить шедевр.

В Тиндер: Это история про людей, которые влюбляются не в человека, а в его потенциал. "Ну да, сейчас он работает баристой и живет с другом, но у него такие умные глаза! Я помогу ему составить резюме, куплю ему нормальные джинсы, отправлю на курсы IT, и он станет идеальным мужем!".

Финал: Галатея оживает и... уходит к другому. Реальный человек начинает бунтовать против того, что его переделывают, и отношения заканчиваются грандиозным скандалом.

## **Сценарий 3. "Одиссей и Пенелопа" Вечный режим ожидания**

Суть мифа: Одиссей шляется по миру, сражается с чудовищами и спит с нимфами, а верная Пенелопа годами ждет его дома у окошка.

В Тиндер: Классический формат "онлайн-романов". Вы переписываетесь месяцами. Он присылает невероятно глубокие голосовые сообщения, делает комплименты, но у него всегда находятся "чудовища", мешающие встретиться: тяжелый проект, командировка, внезапная простуда любимого кота.

Финал: Вы тратите лучшие годы на поддержание иллюзии близости с экраном телефона, пока ваш "Одиссей" просто собирает лайки для подкормки своего эго.

## **Цифровой профайлинг: как вычислить бога (или монстра) по пяти сообщениям**

Давайте снимем розовые очки и включим холодный аналитический ум. Анкета в дейтинг-приложении – это не автобиография. Это витрина, рекламный буклет, который человек конструирует, чтобы продать свой лучший (а часто – вымышленный) образ.

Но как бы человек ни старался казаться идеальным, его истинный психотип всегда оставляет "цифровые следы". Нам, как профайлерам, нужно смотреть не на то, что он хочет показать, а на то, как он это делает.

Разберем три самых распространенных и опасных типажа, маскирующихся под античных героев.

### **1. Нарциссичный "Зевс"**

В мифах Зевс – верховный бог, царь, альфа-самец и хозяин Олимпа. В Тиндер под него маскируется персонаж, отчаянно транслирующий статус, власть и успех.

Как выглядит анкета: На фото обязательно присутствует атрибутика "дорогой жизни" (руль автомобиля крупным планом, часы, дорогие костюмы, фото из бизнес-лаунжей или на фоне небоскребов). Лицо на фото часто серьезное, взгляд сверху вниз. В описании профиля – манифесты успеха: "Инвестор. Предприниматель. Ценю свое время. Слабых и глупых прошу не беспокоить".

#### **Первые 5 сообщений:**

Где прокол: Он не задает вопросов о вас. С самого первого сообщения он начинает презентовать себя или устанавливать свои правила.

Маркеры в тексте: Часто использует местоимение "Я", "Мой бизнес", "Мои правила". Вместо вежливого диалога может сразу выдать директиву: "Скинь свой телеграм, тут неудобно" или "Завтра в восемь ужин, будь готова".

Диагноз: Ему нужна не личность, а красивый аксессуар, подтверждающий его статус. Если вы готовы быть в роли его безмолвной подданной – дерзайте. Но помните: Зевс из мифов никогда не отличался верностью.

### **2. Инф**

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.