

# Парадокс Шимпанзе. Менеджмент мозга

**Автор:**

[Стив Питерс](#)

Парадокс Шимпанзе. Менеджмент мозга

Стив Питерс

Внутри каждого из нас живет эмоциональный Шимпанзе, который может быть как нашим лучшим другом, так и злейшим врагом. Вы не понимаете, что мешает вам стать успешным и счастливым? Иногда вы не в состоянии понять даже самого себя? Ваши эмоции порой управляют вашей жизнью? Эта книга поможет вам победить своего внутреннего врага и сделать его лучшим другом!

«Парадокс Шимпанзе» – невероятно мощная модель управления мозгом, которая поможет вам стать счастливым, уверенным в себе, здоровым и успешным человеком. Ее создатель, профессор Стив Питерс, объясняет причину внутренней борьбы, происходящей в вашем сознании, а затем демонстрирует, как применять это знание в каждой сфере вашей жизни. Прочитав книгу, вы поймете, как работает ваш мозг; научитесь управлять своими эмоциями и мыслями, будете в любой ситуации владеть собой, станете таким человеком, каким хотите.

Стив Питерс

Парадокс Шимпанзе. Менеджмент мозга

Dr Steve Peters

The Chimp Paradox:

The Mind Management Programme

to Help You Achieve Success, Confidence and Happiness

Copyright © Dr Steve Peters 2012

Illustrations © Dr Steve Peters and Jeff Battista 2012

First published as The Chimp Paradox by Vermilion, an imprint of Ebury Publishing, a Random House Company

Перевод Юлии Рябининой

Об авторе

«Я не думаю, что могла бы реализовать свой потенциал без Стива».

Виктория Пендлтон

«Если бы не Стив, я думаю, я бы не выиграл «золото» в Афинах в 2004-м».

Сэр Крис Хой

«Стив Питерс – гений».

Дэйв Брэйлсфорд (Dave Brailsford), Директор по национальным соревнованиям британского велоспорта и глава «Sky ProCycling».

Д-р Стив Питерс – консультирующий психиатр, проработавший более 20 лет в клинической психиатрии. Он получил образование в области математики и медицины и занимается повышением квалификации специалистов в сфере

спортивной медицины, образования и психиатрии.

С 1994 года д-р Питерс занимает должность старшего преподавателя в Шеффилдском университете и является куратором в его медицинской школе, а также членом экзаменационной комиссии Королевского колледжа.

Помимо этого, д-р Питерс работает в сфере большого спорта. С 2001 года он штатный психиатр британской сборной по велоспорту, а ныне также профессиональной команды Team Sky. Его методы управления собой завоевали популярность благодаря тому, что помогли повысить результативность представителей элиты британского велоспорта и внесли свой вклад в завоевание 14 золотых медалей Пекинской олимпиады, 8 из которых были золотыми.

Сэр Крис Хой, Брэдли Уиггинс (Bredley Wiggins) и Виктория Пендлтон (Victoria Pendleton) публично заявляли о том, что уникальная «Модель Шимпанзе» д-ра Питерса помогла им улучшить их спортивные результаты. Кроме того, д-р Питерс консультирует представителей 12 других олимпийских видов спорта, в частности, тхэйквондо и каноэ, а также английских регбистов и футболистов премьер-лиги.

Помимо этого, д-р Питерс работает с главами предприятий и организаций, руководителями высшего звена, сотрудниками медицинских учреждений, пациентами и студентами университета, помогая им понять, почему они думают и действуют так, а не иначе, и как следует управлять собственным разумом, чтобы оптимизировать свою работу и личную жизнь.

«Модель Шимпанзе», разработанная д-ром Питерсом, способна помочь человеку на любом поприще. Книга «Парадокс Шимпанзе» впервые позволила широкой аудитории познакомиться с работой д-ра Питерса, и автор надеется, что она принесет пользу каждому читателю.

Введение

Устремляясь к Солнцу

## Книга

Эта книга написана с целью помочь вам в понимании того, как работает ваш разум, и предложить модель для самосовершенствования и улучшения всех аспектов вашей жизни.

Моя работа в качестве психиатра и лектора заставляет меня слышать от людей ряд типичных вопросов и замечаний. Эти вопросы обычно сконцентрированы вокруг личных проблем, которые они не могут понять или решить.

Вот некоторые распространенные примеры:

Как мне...

- Стать такой личностью, какой я хотел бы быть?
- Добиться уверенности в себе?
- Стать счастливым?
- Наладить мои личные отношения?
- Стать более организованным и успешным в своих делах?
- Поддерживать свою мотивацию?
- Стать более эффективным работником?

Почему я...

- Испытываю столько беспокойства?
- Придерживаюсь такого низкого мнения о себе?
- Постоянно чувствую, будто меня осуждают?
- Часто действую вопреки здравому смыслу?
- Иногда начинаю мыслить настолько иррационально?
- Переживаю такие скачки настроения?
- Позволяю своим эмоциям препятствовать полной реализации моего профессионального потенциала?

Почему я не могу...

- Перестать беспокоиться о том, что думают обо мне другие?
- Принимать решения?
- Сдерживать свой гнев?
- Иметь дело с неприятными людьми?
- Прекратить переедание?
- Сохранять верность?
- Перестать злоупотреблять алкоголем?

Этот список можно продолжать и продолжать!

Что может вам предложить эта книга

Она может помочь вам:

- Понять, как работает ваш разум.
- Понять себя и других.
- Управлять своими мыслями и эмоциями.
- Улучшить качество вашей жизни.
- Стать более счастливым и успешным в делах.
- Повысить уверенность в себе и свою самооценку.
- Определить, что мешает или не позволяет вам жить более счастливой и успешной жизнью.

Путь к самопознанию и развитию

Наше путешествие в рамках этой книги пройдет по семи основным сферам вашей психологии, помогая вам понять себя и других. Это следующие сферы:

- Ваше внутреннее мышление.
- Другие люди.
- Коммуникации.
- Мир, в котором вы живете.

- Поддержание вашего здоровья.
- Успех.
- Счастье.

Простой способ рассмотреть эти сферы – это представить их в виде семи различных планет «Психологической Вселенной», в путешествие по которым вы отправляетесь. Таким образом, вы можете посетить каждую планету и поработать там ради улучшения вашей Вселенной. Строго говоря, она является Солнечной системой, но «Вселенная» звучит несколько более содержательно.

#### Психологическая Вселенная

Солнце в этой системе представляет то место, куда вы стремитесь попасть. Очевидно, что, если вы приведете в порядок все планеты, Солнце засияет!

Как видите, первая планета имеет отношение к вашему внутреннему мышлению. Именно эту планету наиболее важно привести в порядок.

#### Модель Шимпанзе

Работа вашего внутреннего разума сложна, но ее можно объяснить на примере простой модели, называемой «Модель Шимпанзе», которая:

- Призвана помочь вам в понимании вашего разума и управлении им.
- Основана на комплексных научных данных.
- Не является ни теорией, ни строгим научным фактом. Она является приблизительной рабочей моделью.
- Содержит как концепции, так и факты.
- Забавна и при этом имеет очень серьезные аспекты.

## Подготовка к путешествию

Чтобы подготовиться к путешествию, давайте сначала рассмотрим некоторые важные моменты:

Необходимо стремиться к переменам и принимать их

Для того чтобы измениться или стать лучше, вы должны замечать, что вы не всегда функционируете так, как вам хотелось бы, поскольку вы не всегда являетесь той личностью, которой вы хотели бы быть, или вы не всегда способны контролировать свои эмоции, свои мысли или действия. У вас должно быть желание справиться с этим, и вы должны быть готовы принять перемены.

Важно понимать, что можно изменить, а что изменить нельзя

Существуют вещи, которые вам придется в себе принять, и существуют такие, которые принимать совершенно необязательно. Очень важно различать те и другие. Например, вы не можете избавиться от потребности в питании, сексуальных побуждений, автоматического чувства паники или тревоги, возникающих, когда вы подвергаетесь опасности или стрессу. Однако вы

можете управлять ими. Примеры того, от чего вы можете избавиться, включают в себя бесполезные, иррациональные или негативные мысли и деструктивное поведение, такое как самобичевание или вспышки агрессии.

Нужно понимать разницу между реальными и нереальными мечтами

Вы должны понимать, что возможно, а что нет. Например, можно стать здоровым и стройным, обрести уверенность в себе или наладить личные отношения. Но невозможно, например, быть счастливым постоянно или нравиться всем и каждому.

Следует понимать, что в этой книге речь идет о развитии навыков

Управление своими эмоциями и мыслями – это навык. Вы должны быть готовы посвятить некоторое время выработке эмоциональных навыков, а также тому, чтобы их поддерживать.

Не забывайте, что у вас есть выбор

В жизни у вас всегда есть выбор. Для достижения успеха и счастья очень важно понимать это и делать свой выбор.

Отправляясь в путь

Когда мы отправимся в наше путешествие, вы можете обнаружить, что некоторые части книги будут вызывать у вас больший отклик, чем другие. Выбирайте те части, которые вам подходят, и работайте с ними.

Так давайте начнем наше путешествие и устремимся к Солнцу.

Часть 1

# Исследование своего внутреннего мира

## Глава 1

### Загадки психики

#### Кто такой ваш Шимпанзе

В начале нашего путешествия по внутренней Вселенной нам необходимо получить базовое представление о том, что находится внутри нашей головы[1 - Если говорить точнее, психика вовсе не сосредоточена «внутри нашей головы», там находится лишь головной мозг, к функциям которого психические процессы отнюдь не сводятся: они шире и не имеют однозначной материальной локализации. – Прим. ред.] и как все это работает. Человеческий мозг очень сложен, поэтому мы будем рассматривать его упрощенную схему. Мы будем условно рассматривать человеческий мозг как систему из семи отдельных областей, работающих вместе.

В рамках рабочей модели Управления Шимпанзе, три из представленных на схеме отдела мозга – лобный, лимбический и теменной – объединены вместе и формируют наш «психологический мир»[2 - Автор использует здесь тавтологическое словосочетание «Psycho-logical Mind», которое буквально можно было бы перевести как «психологическая психика» (это выражение использовано и в заголовке главы), но поскольку такой перевод совершенно бессмыслен (с точки зрения здравого смысла и классической психологии), мы будем заменять его понятиями, более адекватными контексту изложения: «психика», «внутренний мир», «наше Я». – Прим. ред.]. Мы будем рассматривать только эти три элемента. Не забывайте, что с научной точки зрения это весьма

далеко от истинной картины, но такой подход позволит нам иметь рабочую модель. Конечно, другие части мозга тоже вносят значительный вклад в эмоции, мышление и память, но для наших целей мы существенно упростим картину.

## Наш внутренний мир

Назовем эти три вошедших в нашу модель отдела мозга (лобный, лимбический и теменной) Человек, Шимпанзе и Компьютер. Для удобства мы позволим теменным долям в нашей модели представлять несколько других структур мозга, что существенно упростит нашу схему. Хотя три названных отдела мозга стараются работать вместе, они довольно часто вступают в конфликт и борются друг с другом за контроль над нами, при этом Шимпанзе (лимбический мозг) нередко побеждает!

## Знакомьтесь: Шимпанзе

Когда мы находимся в утробе матери, два различных мозга – лобный (Человек) и лимбический (Шимпанзе: машина эмоций) – развиваются независимо и затем знакомятся друг с другом, формируя связи.

Однако проблема в том, что они обнаруживают разногласия между собой по множеству вопросов. Любой из этих двух отделов мозга, словно независимый мозг или существо, может управлять вашей жизнью, но они должны работать вместе, и в этом вся проблема.

Человек и Шимпанзе являются обособленными индивидуальностями с разными жизненными целями, образом мышления и манерами поведения. Поистине, они ведут себя как два различных существа в нашей голове. Очень важно понять, что только одно из этих существ – это вы, Человек.

Шимпанзе – своего рода машина производства эмоций, которой все мы наделены. Он как бы мыслит независимо от нас и может принимать собственные решения. Он предлагает эмоциональные решения и чувства, которые могут быть

и очень конструктивными, и совсем деструктивными. Он ни плохой, ни хороший, он просто Шимпанзе.

Парадокс состоит в том, что Шимпанзе может быть нашим лучшим другом, но может быть и злейшим врагом, порой даже одновременно. Главная цель этой книги – помочь вам научиться управлять своим Шимпанзе: использовать его мощь, когда он работает на вас, и уметь нейтрализовать внутреннюю обезьяну, когда она действует во вред.

## Ключевые моменты

Шимпанзе – своего рода эмоциональная машина, которая мыслит независимо от нас. Он ни плохой, ни хороший, он – просто Шимпанзе.

Если в результате несчастного случая человек повреждает лобные доли или у него развивается заболевание, затрагивающее этот отдел мозга, его личность меняется. По сути, человеческая часть мозга при этом перестает работать, и новой индивидуальностью больного становится Шимпанзе. Как правило, люди с такими расстройствами теряют сдержанность, утрачивают способность к суждениям, становятся апатичными или переживают всплески агрессивного поведения.

Вы можете заметить разницу между порывами своего Шимпанзе и проявлениями своего Человека без всяких научных схем. Сколько раз вы разговаривали с собой, убеждали себя или вели бои в собственной голове? Часто у вас возникают мысли и чувства, которых вы не хотите, и порой вы даже совершаете поступки, которые (и вы сами понимаете это в тот же самый момент) вы не собирались совершать. Так почему вы все это делаете? Как такое может быть, что вы не контролируете собственные мысли или эмоции и даже поступки, которые совершаете? Как в вас уживаются два совершенно разных существа, действующие по-своему в различных ситуациях?

Современные технологии отчасти позволяют ответить на этот вопрос. Функциональное сканирование мозга показывает интенсивность кровоснабжения различных участков мозга. Дело в том, что кровь в мозге поступает к тем областям, которые мы в данный момент используем. Если мы

мыслим и действуем спокойно и рационально, то сканирование обнаруживает, что в этот момент кровь поступает к лобным долям мозга – к Человеку в нашем черепе. И при этом мы становимся такими, какими желаем быть и какими реально являемся. Когда эмоции бьют через край и мы ведем себя иррационально (особенно в гневе или при стрессе), оказывается, кровь поступает к отделам Шимпанзе. И в большинстве случаев вы скажете, что это вовсе не та личность, какой вы стремитесь быть. Это властвует обезьяна – эмоциональная натура, которая пересиливает наш человеческий мозг.

### Случай Финеаса Гейджа

История Финеаса Гейджа – старый пример того, что человек способен совмещать в себе две различные индивидуальности: Человека и Шимпанзе. Этот случай произошел в конце XIX века. Гейдж был нанят железнодорожной компанией для взрывных работ по расчистке трассы ради прокладки новых путей. Он осуществлял взрывы, удалявшие с пути все те препятствия, которые нельзя было устранить вручную. Для подготовки взрыва Гейдж закладывал взрывчатку под каменные глыбы и забивал ее толстым железным стержнем, а затем поджигал бикфордов шнур. Гейджа привлекли к проведению этих опасных работ, поскольку он считался осторожным, трезвым и ответственным человеком. Однако однажды Гейдж позволил себе отвлечься в критический момент, и трамбовочный стержень задел о камень, вызвав искру. В результате взрыва этот металлический прут, выбитый из руки Гейджа, прошел через его глазницу, переднюю часть головы и вылетел из макушки черепа. Пройдя таким образом, он прихватил с собой часть мозгового вещества его лобных долей (человеческий мозг).

Если не считать того, что Гейдж лишился одного глаза, в остальном он полностью восстановился. Однако его личность совершенно изменилась. Он стал агрессивным и импульсивным, много сквернословил. По сути,

Человек покинул его, и он остался с одним Шимпанзе!

Такая модель позволяет объяснять многие вещи. Например, почему мы испытываем почти постоянную тревогу или почему в пылу момента говорим такое, о чем потом сожалеем, почему не способны удержаться от переедания, почему не занимаемся спортом (очень хотим, но никак не можем организовать

себя). Список бесконечен... Значит, наш Шимпанзе взял нас в заложники.

Иметь Шимпанзе – все равно что держать собаку. Да, вы не отвечаете за собачью природу, но ответственны за обеспечение контроля над своим четвероногим питомцем и определенное его поведение. Это очень важный момент, и вам лучше остановиться здесь и подумать об этом, поскольку понимание приведенной аналогии первостепенно для счастья и успеха в жизни.

### Ключевые моменты

Вы не отвечаете за природу своего Шимпанзе, но ответственны за управление им.

### Шимпанзе внутри

Напомню, что Шимпанзе в вашей голове – как бы отдельное существо. Он родился вместе с вами, но в действительности у него нет ничего общего с вами как с Человеком. Он просто является как бы частью вашего аппаратного обеспечения. Скажем, при рождении мы получили определенный цвет глаз. Мы не выбирали этот цвет, он был нам дан. Это определили наши гены. Мы практически ничего не можем с этим поделать, поэтому мы принимаем цвет своих глаз как данность и идем с ним по жизни. Аналогично мы не выбираем своего Шимпанзе, он был дан нам, и мы должны его принять. У него свой разум и свои собственные особенности. Это механизм, созданный ради определенной цели – обеспечивать выживание вида. У него собственная индивидуальность, и нередко он управляет нашей жизнью при нашем попустительстве, что весьма нежелательно, поскольку он представляет собой очень мощную эмоциональную машину.

Возможно, вы захотите дать своему Шимпанзе имя и представиться ему, поскольку он играет одну из важнейших ролей в вашей жизни. На протяжении всей жизни вы (Человек) и ваш Шимпанзе (ваша эмоциональная натура) будете часто сражаться.

## Ключевые моменты

Один из секретов успеха и счастья – научиться жить со своим Шимпанзе так, чтобы он не кусал и не атаковал вас. Для этого необходимо понять, как ведет себя наша внутренняя обезьяна и почему она думает и действует так, а не иначе. Однако следует осознать в себе и Человека и не путать его с Шимпанзе.

Таким образом, мы наделены двумя независимыми ментальными механизмами, которые обособленно интерпретируют опыт наших переживаний.

Два существа, которые по-разному интерпретируют мир.

- Человек – это вы и ваши лобные доли.
- Шимпанзе – машина для эмоций, данная нам при рождении, и она живет в нашей лимбической системе.

Третья часть внутреннего мира

Кроме того, наш внутренний мир имеет еще область хранения мыслей и схем поведения, которую мы условно назовем Компьютер. Она распределена по всему мозгу.

Хранение требуемой информации.

Наш Компьютер хранит информацию, которую Шимпанзе и Человек закладывают в него. Он использует эту информацию, когда действует за них в автоматическом режиме или она служит в качестве справочного ресурса.

Итак, теперь, когда у вас есть базовое представление о том, что происходит в вашей голове, давайте начнем путешествие по Психологической Вселенной. Мы сможем увидеть, как вы управляете своим Человеком, Шимпанзе и Компьютером в различных обстоятельствах. Будем учиться лучше понимать себя и использовать эти ипостаси себе во благо.

Ключевые моменты

Внутренний мир состоит из трех отдельных отделов: Человека, Шимпанзе и Компьютера.

Вы – Человек.

Шимпанзе – это ваша машина эмоций.

Компьютер – это область хранения данных и автоматически функционирующее устройство.

Любой из них может взять на себя полный контроль, они должны работать гармонично.

Упражнение

Время для развития

Что такое «время для развития» и зачем оно нужно

Если говорить просто, то «время для развития» – это специально выделенное время, которое посвящено осмыслению того, как вы управляете собой. Модель

Шимпанзе – Человек – Компьютер принесет пользу, если вы потратите некоторое время на ее обдумывание ради последующего применения. Полезно выделять себе регулярно такое время и ввести это в привычку. Стоит выбрать определенное время дня, специально посвященное развивающим размышлениям, тогда такие размышления станут регулярными. Желательно, чтобы проводить эти сеансы было необременительно, иначе ваш Шимпанзе не согласится с вами и вы не будете этим заниматься! Таким образом, установив длительность сеанса раздумий в 10 минут, вы будете иметь больше шансов выработать привычку, чем запланировав несбыточный 1 час. Попробуйте уделять своему развитию 10 минут в день. В такой тайм-аут Человек просматривает содержимое Компьютера и модифицирует его. Как мы увидим в следующих главах, это очень полезно для управления вашим Шимпанзе.

Что надо делать

Выполняя это упражнение, следует оглянуться на прошедшие 24 часа и обдумать, как вы распорядились ими. Ведите дневник и записывайте всего одну-две строки ежедневно – это поможет вам понять, как улучшить образ своих действий и мыслей. Кроме того, самоанализ поможет вам проработать аспекты, обсуждаемые в этой книге.

Пример

Вот рекомендации для нескольких первых сеансов. Учитесь распознавать, когда ваш Шимпанзе берет вас в заложники за счет мыслей и чувств, которые вы не хотите иметь, или действий, которые вы не желаете совершать. Таким образом вы научитесь различать самого себя и своего Шимпанзе, а также определять, кто контролирует ситуацию в каждый момент времени. Это поможет вам ясно осознать, что в вашей голове действуют как бы два мозга, и только один из них – вы сам.

Глава 2

Разделенная Планета (часть 1)

## Как понять себя и своего Шимпанзе

Итак, одна из семи перечисленных выше планетных систем мозга состоит из отдельной Планеты и ее постоянного спутника. Она отражает ту битву, которая происходит в нашей голове. Это самая важная планетная система нашей внутренней Вселенной, поскольку если она выходит из-под контроля, то маловероятно, что какая-либо другая из оставшихся планет сможет функционировать правильно.

На этой Планете живут Человек и Шимпанзе. Между вами и вашим Шимпанзе обычно складываются непростые отношения, которые часто сопровождаются конфликтами и компромиссами. Здесь нередко возникает борьба за власть. В ситуациях, когда Шимпанзе гораздо сильнее вас, вы поступите мудро, если постараетесь понять его, затем успокоить и взять под контроль.

Чтобы понять разницу в том, как действуете вы и ваш Шимпанзе, мы используем системный подход и рассмотрим четыре следующих аспекта:

- тип мышления;
- программа жизни;
- образ действия;
- личностные аспекты.

### Два типа мышления

Вы и ваш Шимпанзе мыслите очень по-разному. На протяжении всего дня мы непрерывно получаем информацию от окружающего мира. Человек и Шимпанзе оба получают эту информацию и оба ее интерпретируют.

Шимпанзе интерпретирует эту информацию с помощью чувств и впечатлений. Когда он переживает то, что происходит, он включает эмоциональное мышление, чтобы составить единую картину происходящего, выработать представление о происходящем и сформировать план действий. Все эти процессы базируются на эмоциях. Эмоциональное мышление означает, что Шимпанзе строит свои догадки и дополняет недостающие детали на основании предположений, которые обычно опираются на предчувствия, на паранормальную мнительность или оборонительные идеи. Таким образом, шансы на то, что Шимпанзе получит правильную интерпретацию происходящего, не очень велики. Однако иногда то, что он «чувствует интуитивно», бывает правдой. Он способен воспринимать и действовать только с помощью эмоций.

Человек же, в свою очередь, будет интерпретировать информацию за счет поиска фактов и установления истины. Сделав это, он выстраивает общую рациональную картину, используя рациональное мышление и формируя план действий на его основе. Таким образом, базисом мышления и действий Человека является логика.

Оба процесса нормальны, но ведут к различным интерпретациям происходящего и того, что следует предпринять.

Таким образом, чем бы мы ни занимались, в нас уживаются две ипостаси, интерпретирующие происходящее и формирующие мнение о том, что следует предпринять в данной ситуации. Иногда эти двое соглашаются друг с другом в отношении того, что нужно делать, и тогда проблем не возникает, но чаще они друг с другом не согласны. Когда они не согласны, Шимпанзе, будучи более сильным, обретает контроль над нашими мыслями и действиями. Однако если вы понимаете, что происходит, и знаете способы справиться с этим, вы вернете себе контроль над собой и сможете действовать спокойно и разумно.

## Джон и припаркованная машина

Давайте начнем с простого примера, иллюстрирующего разницу проявлений Человека и Шимпанзе во внутреннем мире некоего Джона.

Джон рассказывает своей жене Полин о том, что сосед закрыл выезд его машине, припарковав свой автомобиль поперек проезда, и что ему пришлось пойти к соседу и сказать, чтобы тот убрал свою тачку. Джон (Человек) рассказывает всю эту историю в виде фактических обстоятельств, и его внутренний Шимпанзе спокойно слушает.

Полин реагирует на историю словами: «Не понимаю, почему ты придаешь этому такое значение. Все же уладилось, ведь так?»

Джон и его Шимпанзе оба услышали этот ответ, но у них появились различные интерпретации замечания Полин и реакции на него. Человек в Джоне, будучи разумным, может думать: «На самом деле я не придавал этому такого уж большого значения, но очевидно, что Полин не хочет меня слушать, поэтому я не стану продолжать» или: «Все уладилось, и она, вероятно, права. Мне следует выбросить это из головы и не реагировать». Человек остается спокойным и без проблем уже переключился на другую тему.

Однако Шимпанзе в Джоне может среагировать совершенно по-другому. Он принимает замечание на свой счет и возбуждается. Шимпанзе может интерпретировать реплику как прямую критику и перейти в оборонительный или атакующий режим. Он, скорее всего, повысит голос и скажет нечто вроде: «Почему ты никогда меня не поддержишь?» или: «Я не придавал этому большого значения, это у тебя какие-то проблемы» или: «Я рассказал только потому, что думал, что тебе, как моей жене, это будет интересно».

Вы можете себе представить, куда покатится беседа от этой точки. Если бы мы остановили этот сценарий после реплики Полин и спросили Джона, как он хочет прореагировать, то скорее всего он предпочел бы остаться Человеком и закрыть тему. Однако поскольку Шимпанзе внутри нас гораздо мощнее Человека, велика вероятность, что Шимпанзе заговорит еще до того, как у Человека появится шанс взять контроль на себя, и в результате Джон наверняка будет потом спрашивать себя, почему он просто не пропустил замечание жены мимо ушей.

## Замечание Сары

Давайте посмотрим на другой пример различия способов мышления Человека и Шимпанзе. Рэчил была занята работой, когда Сара сказала ей, что она выглядит усталой.

Сообщение всегда поступает в первую очередь к Шимпанзе (это одно из правил работы мозга). Шимпанзе реагирует в эмоциональной манере, думая, что его критикуют, поэтому он приходит в нервное состояние – иногда состояние раздражения, иногда огорчения (все зависит от натуры данного конкретного Шимпанзе и его настроения в текущий момент). Тогда он использует эмоциональные конструкции для понимания замечания.

Таким образом, он может сказать нечто вроде: «На самом деле она имеет в виду, что ты выглядишь старой» или: «Она намекает, что ты недостаточно усердно работаешь», или предложить другие бесполезные и деструктивные интерпретации. В других случаях Шимпанзе может отреагировать позитивно, например: «Она беспокоится обо мне» или: «Она, наверное, права, и мне надо немного отдохнуть», либо предложит другую конструктивную мысль.

Что касается Человека, то, если он не уверен в том, что означают услышанные им слова, он спокойно удостоверится, что именно Сара имеет в виду. Он сделает это, обратившись к фактическим обстоятельствам, при которых было сделано замечание. Тогда, прояснив, что подразумевала Сара, он ответит ей в рациональном ключе. Теперь мы можем ответить на один из вопросов, поставленных в начале книги.

Почему я иногда начинаю мыслить настолько иррационально?

Ответ теперь должен быть ясен. Это вообще не вы мыслите, просто ваш Шимпанзе взял верх и мыслит за вас. Итак, решение проблемы состоит в том, чтобы понять, как мыслит ваш Шимпанзе, научиться распознавать, когда он берет верх над вами, и вмешиваться в это.

То, что вы переживаете в момент сильных эмоциональных реакций, совершенно естественно и нормально. Однако эмоции могут очень быстро меняться, в силу чего мышление Шимпанзе довольно непостоянно и непоследовательно. Таким образом, Шимпанзе менее предсказуем, чем Человек, когда дело касается принятия решений, и этот процесс у него часто происходит иррационально. Из-за такой непредсказуемости не стоит позволять Шимпанзе постоянно мыслить за нас, поэтому нам надо разобраться с этой проблемой. Прежде всего мы должны понять, как мыслит здоровый внутренний Шимпанзе.

Понять Шимпанзе: эмоциональное мышление

В основе эмоционального мышления лежат впечатления и чувства

Шимпанзе не обязательно работать с фактами. Он исходит из того, что, по его мнению, является правдой, из того, что воспринимает как действительность, то есть из мнимой реальности. Он быстро формирует определенное эмоциональное впечатление на основе незначительных признаков – а то и без них – и обычно не отступает от него. Без сомнения, некоторые впечатления, получаемые Шимпанзе, вполне достоверны и полезны, но нередко его мнения ошибочны. Стремление к большей точности и правдивости помогло бы прийти к разумному выводу.

Внутренний Шимпанзе обычно формирует первое впечатление о новых людях, с которыми вы знакомитесь, воспринимая язык тела. Если вам известно, что ваш Шимпанзе часто ошибается, то вполне возможно, что Шимпанзе какого-нибудь вашего друга более искусен в этом деле.

Действительно, Шимпанзе некоторых людей от природы способны к правильным суждениям при оценке особенностей личности нового знакомого, в то время как другие Шимпанзе не столь проницательны.

Шимпанзе апеллируют к чувствам и часто начинают свой монолог со слов: «Но я чувствую...» или: «У меня нет чувства, что...». Чувства очень важны для них, и они не хотят признать, что чувства приходят и уходят. Без сомнения, это хорошо, что мы можем получать от Шимпанзе наши чувства, которые могут служить для нас хорошим указанием на то, что надо делать. Однако на чувства не всегда можно полагаться, и они обычно быстро меняются. Таким образом, действия под руководством чувств могут быть и полезными, и бесполезными.

Иногда Человек должен сказать Шимпанзе: «Меня не волнует то, что ты чувствуешь, нам надо сделать это» или: «Меня не волнует, в настроении ты поступать так или нет – это не вопрос настроения».

Вот некоторые черты эмоционального мышления

- Поспешное формирование мнения.
- Мышление в категориях черного и белого.
- Мнительность.
- Катастрофичность.
- Иррациональность.
- Суждения на основе эмоций.

Поспешное формирование мнения

Шимпанзе быстро делает выводы, не дожидаясь поступления всей информации. Он формирует мнение, основываясь на чувствах и впечатлениях, и затем фиксируется на этом мнении. После этого он ищет свидетельства в пользу сложившегося мнения, чтобы доказать свою правоту.

Действуя таким образом, он обычно извращает факты, чтобы они соответствовали его позиции. А если кто-то подвергает это мнение сомнению, Шимпанзе ведет себя необоснованно и иррационально.

## Мышление в категориях черного и белого

Внутренние Шимпанзе очень похожи на детей: они мыслят только в черно-белом цвете. Они могут совершенно не прощать обид и отказываются рассматривать оттенки ситуации. Взрослый Человек гораздо более способен принять тот факт, что в жизни очень мало совершенно черных и совершенно белых событий. Поскольку Шимпанзе такой максималист, он склонен к жестким суждениям и быстрым реакциям. Когда вы поддаетесь влиянию Шимпанзе, вы, как правило, видите только одну возможность. Шимпанзе обычно не принимают во внимание альтернативные подходы к интерпретации происходящего.

## Мнительность

Шимпанзе нужно быть уверенным, что он находится в безопасности, поэтому он насторожен, постоянно ожидает угрозы и в силу этого склонен к паранойе. Он предпочитает быть излишне подозрительным, проявлять осмотрительность и недоверие в отношении людей и ситуаций, нежели расслабиться и потерять жизнь. Таким образом, для Шимпанзе враждебность и мнительность не являются чем-то необычным. Чем более уязвимым чувствует себя Шимпанзе, тем более паранойяльными будут его проявления.

Шимпанзе, неуверенные в своей безопасности, могут видеть угрозу во множестве вещей. Они склонны усматривать интриги или злой умысел в замечаниях и утверждениях других и затем позволяют своему воображению не на шутку разыгаться. Когда у Шимпанзе сложилось мнение, он становится еще более паранойяльным в плане его защиты. Шимпанзе норовит вырывать факты из окружающего контекста и уходить в глубокую оборону. Справиться с паранойей своего Шимпанзе – большое искусство. Мы поговорим об этом в разделе, посвященном Управлению Шимпанзе.

## Катастрофичность

Поскольку Шимпанзе постоянно ожидает угрозы, он склонен мыслить катастрофически. Он гипертрофированно реагирует на ситуации и подпитывает свои реакции большими и сильными эмоциями. Всякий раз, когда он замечает,

что что-то происходит «не так», он обычно начинает беспокоиться о том, к чему это может привести, и в конце концов способен полностью утратить реальный взгляд на вещи. Это приводит нас к мучительным чувствам неизбежности и безысходности, к моментам, когда сводит живот. Такие состояния нередко связаны с черно-белым мышлением, и мы остаемся с ощущением отсутствия выхода и невозможности залечить раны от пережитого.

Эмоции, навязываемые Человеку Шимпанзе в такой ситуации, исключительно сильны, неприятны и порождают великую боль. Подумайте, как много раз вы проходили через эмоциональное смятение по воле своего Шимпанзе, а затем, оглянувшись, удивлялись, как позволили втянуть себя во все это.

## Иррациональность

Шимпанзе не свойственна рациональность действий. Он не пытается оценить, насколько что-то вероятно и правдоподобно. Как правило, он делает поспешные выводы, дополняя отсутствующие детали по своему усмотрению. В результате Шимпанзе может стать весьма безосновательным и поступать глупо. Если Шимпанзе удастся получить контроль над вашим разумом и интерпретировать происходящее с вами, предлагаемые им интерпретации бывают совсем глупыми и беспочвенными. В них практически – или полностью – отсутствует логика. К несчастью, такой иррациональный подход часто заводит нас в неудобные ситуации, и, когда открывается правда, нам хочется провалиться сквозь землю. Давайте разберем пример того, как действует Шимпанзе.

Роб ждет свою девушку Салли возле кинотеатра. Они договорились встретиться в 8.30, время уже 9.00, а ее нет как нет. Шимпанзе Роба захватил управление и встал на тропу войны. Его Шимпанзе мыслит эмоционально: «Уже поздно. Она не сказала мне, что происходит. Я напрасно трачу время. Я мог бы уже пойти в кино. Она того не стоит. Она меня не ценит. Она не должна так поступать со мной. Она меня унижает. Я зол. Я расстроен» – и так далее. Неожиданно Салли появляется, и прежде чем она успела что-то сказать, Шимпанзе атакует ее: «Почему ты опоздала? Ты заставила меня выглядеть дураком. Какой смысл идти в кино сейчас? Уже слишком поздно» – и еще множество атак. Затем он останавливается, и Салли наконец начинает говорить.

«На женщину напали тут, прямо за углом. Я подошла помочь и дала свой мобильный, чтобы люди могли вызвать «Скорую помощь» и полицию. Я держала женщину за руку, пока она лежала на земле. «Скорая» приехала, и я сразу побежала сюда. Извини, я не могла тебе сообщить, потому что с моего телефона звонили, чтобы получить помощь». Теперь Роб чувствует себя полным идиотом, а его Шимпанзе сменил свои прежние эмоции на раскаяние. Но ущерб уже нанесен.

Эта простая история иллюстрирует крайне эмоциональное мышление Шимпанзе. Он не ждет, когда выяснятся факты, а делает надуманные предположения и обижается. В этом случае Шимпанзе рассердился. Однако существует множество других видов реакций, которые он может проявить и при этом заставить нас действовать неприемлемым образом. Такое часто происходит с нами, если мы не управляем своим Шимпанзе. Если бы мы управляли внутренней обезьяной, мы жили бы в другом мире.

### Эмоциональное осуждение

Шимпанзе судят других быстро и безжалостно. Осуждение основывается на тех критериях, которые он привык использовать. Таким образом, приговор обычно опирается исключительно на чувства, на впечатления или на паранойяльные образы. Такие суждения не подлежат обоснованию, поэтому Шимпанзе трудно убедить, что он может ошибаться. Шимпанзе может также осуждать других ради своих собственных целей, например из мести или ради получения власти над кем-то.

### Эмоциональное мышление как основа для принятия решений Шимпанзе

Когда мы во власти Шимпанзе, мы используем только эмоциональное мышление, чтобы собрать воедино представление о том, что происходит. При этом используется очень мало логики – а то и вообще никакой, лишь эмоциональная энергия. Таким образом, Шимпанзе собирает по кусочкам свои иррациональные, черно-белые и катастрофические впечатления, чувства и паранойяльные идеи, нередко в бессмысленном порядке, чтобы прийти к каким-либо выводам, а затем составить план действий. Шимпанзе не опирается на здравый смысл, не способен увидеть беспочвенность своих действий. К счастью, существует

альтернативный способ мышления, и мы можем использовать эту альтернативу. Альтернативный способ мышления – это внутренний Человек.

Как понять человека: логическое мышление

Рациональное мышление, факты и истина

Человеческое существо пытается понять происходящее в первую очередь путем выявления фактов. Прежде чем начать строить планы, Человек собирает всю доступную информацию, стремясь установить истину, и затем основываться на своей убежденности в этой истине.

В нашем обществе мы тратим много энергии и проводим много времени в обсуждениях, чтобы добраться до правды, независимо от того, является ли она чем-то важным или совершенно тривиальным. У Человека существует врожденное желание постараться достичь истины во всех ситуациях, и когда истина не обнаруживается, это может вызвать стресс у обоих – Человека и Шимпанзе. Быть неправильно понятым – особенно неприятное переживание, которое Человек пытается исправить, и если этого не происходит, то Шимпанзе часто соединяет свои усилия с Человеком для демонстрации своего недовольства!

Вот некоторые черты логического мышления

- Доказательное обоснование.
- Рациональность.
- Мышление с учетом окружающего контекста и общей перспективы.
- Присутствие оттенков и сбалансированность суждений.

## Доказательное обоснование

Внутренний Человек работает с логическими обоснованиями и ищет доказательств. Он остается открытым для новой информации и способен изменить свое мнение, а также увидеть точку зрения другого человека. Он не идентифицирует себя со своей позицией или убеждением и поэтому не впадает в оборонительное состояние, если кто-то ставит их под сомнение.

## Рациональность

Когда мы мыслим рационально, мы опираемся на здравый смысл и принимаем решения о том, насколько информация правдоподобна и реалистична. По иронии судьбы, рациональное мышление часто бывает активировано Шимпанзе, который подталкивает Человека. Шимпанзе делает это путем интуитивной подсказки – в вашей голове звенит звонок, предупреждающий вас, что что-то выглядит неправдоподобно. Однако Человек должен оставаться у руля и искать доказательства, подтверждающие намек Шимпанзе. Если мы не сделаем этого и позволим своему Шимпанзе взять управление на себя, здравый смысл растворится, и в какой-то момент подсказка Шимпанзе может сработать против нас. Тогда мы оглянемся назад и спросим себя: «О чем я думал?»

## Мышление с учетом окружающего контекста и общей перспективы

Мышление в контексте ситуации и перспективы характерно для Человека. Желание понять, как все случилось и что в этот момент происходило вокруг, – Человеческая черта. Она позволяет нам действовать и говорить с учетом обстановки. Внутренний Человек принимает во внимание, что все события преходящи, и в силу этого имеет широкий взгляд на ситуацию и ее значимость в общем ходе событий.

## Присутствие разных оттенков и сбалансированность суждений

В самом раннем возрасте мы, как правило, действуем через нашего Шимпанзе и видим большинство вещей в черных и белых тонах. У детей это проявляется в весьма упрощенных суждениях о ситуации. Взрослые люди воспринимают ее оттенки и полутона. Став взрослыми, мы научились принимать во внимание существование множества факторов, когда стремимся понять что-либо, и мы принимаем тот факт, что не все эти факторы в нашей власти. Таким образом, нам свойственны менее жесткие суждения, и мы чаще видим вещи со всеми оттенками или не судим о них вообще. Мы изменяем свой стиль мышления на основе жизненного опыта.

Внутренний Человек принимает тот факт, что он может ошибаться, осознает это, становясь более открытым к предположениям. Он способен принять и то, что не всегда удастся установить истину, что есть вещи, на которые нет ответа, или этот ответ лишь вопрос вкуса.

Логическое мышление как основа для принятия решений человеком

Логическое мышление следует схемам, которые имеют связный характер, и ведет к пониманию смысла, приходит к логически обоснованным выводам. И Человек действует на их основе. Если, например, мы видим, что кто-то расстроен, то можем заключить, что для этого должна быть причина. Противоположное суждение тоже будет верным: если кто-то пережил нечто неприятное, то он, скорее всего, будет расстроен. Существует несколько форм логики, которую мы используем. В частности:

- Выводы, сделанные на основе цепи связанных умозаключений.
- Заключение, полученные в результате обработки фактов и свидетельств.
- Суммирование отдельных элементов информации на основе последовательных рассуждений.
- Привлечение логического обоснования для понимания сути вещей.

Общая схема двух типов мышления

## Две разные стратегии жизни

Цель и программа жизни Шимпанзе – выживание. Жизненная программа Человека состоит в самореализации. Обычно самореализация заключается в том, чтобы быть тем человеком, которым вы стремитесь быть, и достичь в жизни того, чего вы хотите достичь. Человек всегда ищет в жизни смысл.

Можно рассматривать Человека как носителя души или сути личности. Когда мы будем рассматривать различия между жизненными программами Шимпанзе и Человека, мы поймем, почему между этими двумя существами часто возникают жестокие столкновения.

## Понимание стратегии шимпанзе

- Собственное выживание и выживание вида.
- Другие задачи.

## Собственное выживание и выживание вида

У Шимпанзе может быть много задач, и они могут меняться в зависимости от обстоятельств, но главной программой его существования является продолжение рода. Таким способом природа обеспечивает выживание вида.

В своих стремлениях выполнить эту программу Шимпанзе, наряду с другими побуждениями, использует половое влечение. И в списке приоритетов нашего Шимпанзе эта потребность занимает высокое место! Сильное половое влечение – отличительная черта здорового Шимпанзе.

Очень близка к первой вторая задача Шимпанзе – собственное выживание. В частности, защита себя от повреждений.

Две названные задачи Шимпанзе во многом определяют образ его действий. Все Шимпанзе разные и могут иметь неодинаковые жизненные программы, но мы будем рассматривать типичного Шимпанзе.

Эти два исключительно сильных инстинкта – инстинкт безопасности и продолжения рода – являются общими для всех высших животных. Они необходимы для выживания вида. Представители видов должны стремиться продолжать род или, по крайней мере, иметь определенные побуждения, которые приведут к тому, что следующее поколение будет произведено на свет (половое влечение и родительский инстинкт). Кроме того, чтобы сделать это, нам необходимо выжить самим.

Если Шимпанзе находится под давлением серьезных обстоятельств, он скорее будет защищать вид, а не себя. Этот принцип наглядно иллюстрирует паук черная вдова. У представителей данного вида имеется явный конфликт между побуждением к продолжению рода и стремлением к выживанию. Стремление мужских особей черной вдовы к самке и продолжению рода пересиливает их стремление к собственной безопасности. Паук будет спариваться, «зная», что, скорее всего, будет съеден желанной партнершей, если не успеет очень быстро скрыться.

Мы можем наблюдать подобный конфликт побуждений и у людей. (Хотя, хочется верить, не в столь драматичном проявлении!) Случается, что партнеры предпочитают незащищенный секс даже в ситуациях высокого риска подхватить вирус СПИДа. К счастью, благодаря медицине этот вирус стал не таким убийственным, каким был раньше. Однако когда он только появился, люди порой шли на огромный риск, зная, что последствия могут быть смертельными.

Нельзя недооценивать значения полового влечения для множества людей: оно является природной гарантией выживания вида. В силу этого некоторые люди,

находящиеся в близких отношениях и желающие оставаться моногамными, обнаруживают, что практически не способны сохранять верность. Человек стремится к одному, а Шимпанзе требует другого.

## Другие задачи

Очевидно, что у Шимпанзе будут иные задачи, способствующие выживанию вида или его собственному выживанию, и эти задачи могут время от времени меняться. Примеры таких задач: привлечение сексуального партнера, охрана собственной территории, добыча пропитания и поиск укрытия. Мы рассмотрим инстинкты, стоящие за этими целями, далее в этой главе, в разделе «Центр Джунглей».

## Понимание стратегии человека

- Личная программа жизни.
- Социальная программа.
- Другие задачи.

## Личная программа жизни

Человеческие существа очень по-разному воспринимают свое жизненное предназначение. Некоторые проживают жизнь, довольствуясь удовлетворением базовых потребностей, и на этом останавливаются. Другие не прекращают попыток достичь в жизни самореализации и стремятся оказывать помощь другим.

Самореализация может быть достигнута множеством различных путей, и это действительно наше дело – понять, что мы хотим сделать со своей жизнью. Каждый человек уникален, и здесь не существует понятий правильного и неправильного.

Многие люди обращаются к самосовершенствованию. И, похоже, тот, кто идет по этому пути, испытывает от жизни больше удовлетворения. Ясно одно: наличие жизненной цели и смысла способствует процветанию человека.

## Социальные цели

Люди по природе своей являются типичными социальными животными, хотя бывают очевидные исключения. Одна из главных программ внутреннего Человека – построение общества, где люди будут жить в мире и гармонии. Эта программа просматривается во всех человеческих обществах. Таким образом, Человек по своей природе будет постоянно стремиться к установлению социальных законов и организации социальной жизни. Эти законы основываются на равенстве возможностей и существуют для того, чтобы сдерживать Шимпанзе, существующих внутри нас. Человек ищет справедливости и порядка и действует в соответствии с этическими и нравственными принципами, устанавливая права человека и общечеловеческие ценности, чтобы жить в соответствии с ними. Они основаны на оценочных суждениях о том, что является правильным и неправильным, и сопровождаются соответствующими дисциплинарными последствиями в случае нарушения.

## Другие задачи

Другие задачи Человека сильно варьируют между индивидуумами, но большинство из них так или иначе касается вопросов счастья и успеха, как бы эти понятия ни определялись. Проблема здесь в том, что если мы ведем себя неосторожно, Шимпанзе берет решение об успешности на себя и использует закон джунглей для ее достижения. Например, Человек хотел бы, чтобы бизнес основывался на этических принципах и имел определенную программу, которой нужно следовать. Однако в этой сфере нередко возникает силовое давление или запугивание, если Шимпанзе одерживает верх над этой Человеческой программой и вмешивает в нее свою собственную программу удовлетворения

запросов эго, агрессивной конкуренции и обозначения собственной территории.

## Два различных образа действий

Шимпанзе и Человек имеют различные программы жизни и выполняют их, используя два совершенно различных принципа. Шимпанзе следует закону джунглей и действует по велению мощных инстинктов и побуждений. Человек следует законам общества и действует с учетом моральных и этических норм, обычно сопровождающихся дисциплинарными последствиями в случае нарушения.

Вне всяких сомнений, наибольшая трудность для отдельного Человека – необходимость жить с животным внутри. С животным, которое для выполнения его жизненной программы заставляет Человека жить по закону джунглей, на основе простых инстинктов и потребностей.

## Как понять Шимпанзе: Центр Джунглей

Шимпанзе действует под руководством Центра Джунглей, который опирается на инстинкты и влечения. Центр Джунглей – область внутри мозга Шимпанзе, ведающая чертами и психологическими установками, необходимыми для выживания в джунглях. Этот Центр потворствует убеждениям и схемам поведения, которые хорошо работают в джунглях, но не слишком эффективны в обществе! Огромные проблемы возникают, если Шимпанзе применяет свои джунглевые побуждения в человеческом обществе.

Вот некоторые рабочие механизмы Центра Джунглей

- Инстинкты.

- Побуждения.
- Уязвимое положение.
- Мужские и женские особи Шимпанзе сильно различаются.
- Язык тела.

## Инстинкты

Инстинкты – это «встроенные реакции» на конкретные стимулы или раздражители. Многие инстинкты заложены с рождения и служат для того, чтобы мы выжили. Они представляют собой автоматическое запрограммированное поведение и не требуют нашего сознательного участия в происходящем. Для запуска инстинкта необходим только стимул.

Например, новорожденный малыш обладает автоматической (инстинктивной) реакцией на прикосновение пальцем к его щеке. Он повернется в сторону пальца и начнет его сосать. Этот рефлекс обеспечивает пищевое поведение младенца: оказавшись рядом с соском, ребенок будет сосать молоко. Детеныши животных обладают большим спектром инстинктов, помогающих им выжить. И наш внутренний Шимпанзе использует очень сильные, архаичные инстинкты для того, чтобы сохранять жизнь себе и вам.

Реакция «Бей, Беги или Замри» (ББЗ) является, по-видимому, наиболее востребованным и главным инстинктом, которым наделен Шимпанзе. Почти все царство животных обладает этим инстинктом, и он ежедневно используется разными видами, включая людей. Инстинкт ББЗ – автоматическая естественная реакция на опасность или воспринимаемую угрозу опасности. Реакция особи возникает мгновенно, чтобы защитить себя. Эта первобытная реакция провоцирует сильные эмоции, чтобы заставить вас действовать быстро. Возбуждение за счет сильных эмоций призвано обеспечить выживание в угрожающих жизни ситуациях. В нашей психике именно Шимпанзе ведает реакцией ББЗ и предлагает ее Человеку.

Быстрый выбор правильной реакции критически важен для выживания. Если вы выбираете атаку в ситуации, где следовало удирать, вы не выживете. Выбрать «Бей» значит принять вызов. Выбрать «Беги» значит бежать от угрозы. Выбрать «Замри» значит затаиться в надежде, что опасность минует и вы останетесь незамеченным. Реакция «Замри» может также интерпретироваться как попытка избежать угрозы, стать на сторону агрессора или сдаться ему в надежде, что это не приведет к серьезному ущербу.

Выбор реакции Шимпанзе зависит от того, насколько уязвимым он себя чувствует. Большинство Шимпанзе предпочитают реакцию «Беги» и при любой возможности удирают, иные тяготеют к реакции «Замри», избегая любого конфликта.

В джунглях животный инстинкт ББЗ – это эффективный способ выживания. Однако проблема в том, что наш внутренний Шимпанзе, живя в обществе людей, по-прежнему уверен, что обитает в джунглях, и пытается использовать этот инстинкт в повседневной жизни, что далеко не всегда приемлемо в современном обществе.

Например, когда мы входим в комнату, где собралось много незнакомых людей, некоторые из наших Шимпанзе норовят перейти в режим «Беги» – им хочется покинуть помещение. Другие входят в режим «Замри» и стараются быть неприметными, а у третьих может включиться режим «Бей», и они постараются громогласно заявить о своем присутствии. Эти реакции возникают потому, что наш Шимпанзе послал сообщение: «Я чувствую угрозу и должен что-то предпринять». Время от времени такие реакции становятся интенсивными и вызывают у нас повышенную тревожность. Дабы успокоить Шимпанзе, Человек должен поговорить с ним и использовать логику для его переубеждения. Шимпанзе некоторых людей в такой ситуации не воспринимают никакой опасности, и поэтому у них практически отсутствует подобная реакция.

Если ваш Шимпанзе пытается заставить вас прореагировать на ситуацию, а вы не реагируете на нее одним из вариантов ББЗ, успокаивающих Шимпанзе, то ваш организм будет при этом вырабатывать адреналин.

Если выброс адреналина соединится с негативными мыслями, ваш Шимпанзе придет в тревожное состояние. Тревожность в данном случае является природным инструментом, толкающим нас к принятию решения в условиях нависшей угрозы. Чувство тревоги обычно возникает, когда мы не принимаем никакого решения. Это естественная реакция, нормальная для Шимпанзе. Таким образом, выход в том, чтобы принять решение или переубедить Шимпанзе!

Чувство тревоги призвано заставить Шимпанзе принять решение.

Поскольку реакция ББЗ имеет отношение к выживанию, интенсивность эмоций очень высока и, как правило, не адекватна событию. Например, когда вам предстоит публичное выступление, вы можете ощущать, что у вас сводит живот, и беспокойство растет по мере приближения события. Это происходит потому, что Шимпанзе вошел в состояние ББЗ, поскольку он чувствует угрозу и говорит вам, что это вопрос жизни и смерти и необходимо бежать. Таким образом, он выдает катастрофическую эмоциональную реакцию, чтобы заставить вас позаботиться о своей безопасности. На самом деле здесь вовсе не вопрос жизни и смерти, но Шимпанзе об этом не знает (поскольку привык жить в джунглях). Таким образом, в момент, когда мы должны выйти и начать речь, у многих из нас Шимпанзе обычно приходит в истерику и говорит: «Что ты делаешь? Это смертельная угроза, и ты идешь прямо на нее. Ты рискуешь расстаться с жизнью». Если вы, Человек, постараетесь переубедить Шимпанзе, то он все равно возразит вам: «Ты будешь выглядеть глупо?», «Ты опозоришься на глазах у всех?», «У тебя все пойдет наперекосяк?». И так далее. Человек же возражает: «Это всего лишь выступление», «Я смогу справиться с критикой», «Я могу сделать это, это в моих силах», «Прекрати истерику и перестань раздувать из мухи слона» и тому подобное. Таков пример типичной внутренней борьбы между Человеком и Шимпанзе.

Побуждения

Помимо инстинктов, Шимпанзе имеет ярко выраженные побуждения. Побуждение – это то, что заставляет нас встать и сделать нечто. Если бы у нас не было побуждений, мы бы только сидели и ничего не делали. Побуждения возникают из физических и эмоциональных потребностей, которые у нас имеются.

Вот побудительные факторы для Шимпанзе: секс, доминирование, пища, безопасность, забота о детях, охрана территории и стайное чувство. Предназначение этих потребностей – обеспечить выживание вида. Как и инстинкты, побуждения встроены в нас, они присутствуют от рождения, но они не обязательно требуют стимула или раздражителя. Поскольку потребности созданы для выживания, их призывной природе трудно сопротивляться. Например, побуждение к приему пищи исключительно сильно, и ваш Шимпанзе, скорее всего, будет объедаться, если пища будет ему доступна, потому что он «не знает», когда ему удастся поесть в следующий раз. И вновь Человек внутри вас будет говорить, что одного пончика достаточно, в то время как Шимпанзе будет испытывать непреодолимое желание съесть столько, сколько в него влезет, оставив Человека разбираться с чувством вины!

Можно предположить, что женские особи шимпанзе более склонны к сильным пищевым побуждениям, потому, что они обычно либо беременны, либо выкармливают потомство. Соответственно, они должны хорошо питаться, чтобы выполнять эти видовые функции. Развивающийся в утробе плод истощает физические ресурсы матери, и она стремится быстро восстанавливать их. В природе нормальное состояние женской особи – быть беременной или кормящей, и неудивительно, что ее тяга к потреблению пищи повышена. Вообще, тяга Шимпанзе к пище – вполне нормальное и здоровое явление. Однако мы живем не в джунглях, а в обществе, где безудержное стремление к приему пищи становится неуместным. Эти порывы приходится ограничивать и старательно управлять ими. Многие мужчины и женщины невероятно страдают, пытаясь одолеть пищевые инстинкты своего Шимпанзе, и это иногда порождает серьезный стресс, связанный с проблемами контроля массы тела. Если Человек понимает последствия переедания и набора избыточного веса, но доволен своим состоянием, то проблемы между ним и Шимпанзе не возникает. Когда эти двое не согласны друг с другом, разгораются нешуточные внутренние битвы.

Побуждения должны быть сильны, чтобы особи выживали и вид продолжал развиваться, поэтому они поддерживаются в нашем мозге надежными биохимическими путями вознаграждения, которые усиливают эти побуждения.

При этом вырабатываются вещества, с которыми обычно связано ярко выраженное приятное или призывное чувство, что способствует желанию индивидуума повторить тот же опыт. Таким образом, еда приносит ощущение удовольствия, которое является не только частью элементарной потребности, но и чувственным переживанием, приводящим к зависимости.

## Некоторые типичные побудительные факторы

Когда мы начинаем обращать внимание на побуждения в нашей повседневной жизни, мы можем понять, почему происходят битвы между Человеком и Шимпанзе.

## Уязвимое положение

В джунглях шимпанзе занимают не самую верхнюю позицию пищевой цепочки, поэтому им необходимо постоянно быть настороже: всегда где-нибудь таится леопард. Шимпанзе знают, что каждое мгновение они находятся в потенциальной опасности, поэтому они расслабляются, только когда абсолютно уверены в собственной безопасности. Практически всегда это происходит лишь в кругу группы сородичей. Поскольку шимпанзе постоянно следят за возможной опасностью, они часто оказываются на грани нервного срыва, легко расстраиваются или впадают в агрессию и эмоционально нестабильны.

Отсюда ясно, почему большинство внутренних Шимпанзе испытывают тревожность и чувствуют себя неуверенно на незнакомой территории. Это вполне естественная реакция для них, предупреждающая их о потенциальной опасности. Однако в большинстве случаев она неуместна и бесполезна. Кроме того, нетрудно понять, почему многие люди выискивают скрытые смыслы в том, что им говорят. Это происходит потому, что их Шимпанзе ищет во всем потенциальную угрозу. Шимпанзе по природе своей не уверен в собственной безопасности.

## Мужские и женские особи Шимпанзе

Можно говорить о том, что существует два различных типа Шимпанзе – мужской и женский. Оба эти механизма для производства эмоций внутри нас наделены инстинктами и побуждениями, которые выполняют различную роль у представителей разных полов: акценты на побуждениях расставлены здесь по-разному. (Правда, черты мужского и женского Шимпанзе во многом перекрываются.) Да, каждый Шимпанзе уникален, но, чтобы помочь пониманию его природы в целом, мы проведем некоторые обобщения мужского и женского типов Шимпанзе.

Интересно, что хотя внутренний Шимпанзе у мужчин и женщин заметно отличается, внутренний Человек у обоих полов в целом практически одинаков.

Этот раздел написан не для того, чтобы кого-то принизить, он базируется на физиологических различиях в функционировании мозга мужчин и женщин. Например, у мужчин правая часть миндалевидного тела (структура мозга, связанная с эмоциями) имеет больше правосторонних связей в мозге. А у женщин левая часть миндалевидного тела имеет больше левосторонних соединений в мозге. Это помогает понять, откуда происходит большая часть наших эмоций. Множество эмоциональных реакций, которые нам не нравятся, навязаны нам собственным Шимпанзе.

Если мы представим себе предназначение женских и мужских особей в джунглях, станет очевидно, почему определенные побуждения и инстинкты имеют различную интенсивность у разных полов.

В природе самцам шимпанзе требуются мускулы и сила. Кроме того, они должны производить на самок и всю стаю впечатление, что способны обеспечивать их безопасность. Самец будет ежедневно обходить границы территории, которую он должен защищать, вместе с другими самцами своей стаи.

Самки шимпанзе в два раза меньше самцов и не обладают такой мощью, хотя могут быть сильными и агрессивными, если возникнет необходимость. Кроме того, самка должна быть осмотрительна в отношении самца и уметь правильно

оценивать его настроение, предвидеть его действия. Другими словами, ей надо уметь очень хорошо читать язык тела. Это нужно для того, чтобы защитить себя.

Мужские особи шимпанзе должны иметь очень сильное сексуальное влечение, иначе – если они будут индифферентны – вид вымрет. Самец может быть и плохим, и хорошим отцом. Однако он будет воспринимать самку как свою собственность и ограждать ее от других самцов.

Женские особи должны иметь сильные материнские инстинкты и держаться поближе к самцам, если они хотят получить их гены и реализовать свои материнские побуждения. Находясь рядом с самцом, самка будет в большей безопасности от хищников, поскольку он сильнее физически. А он будет оставаться с самкой, чтобы получать сексуальное вознаграждение.

Самки шимпанзе обладают удивительно сильным материнским инстинктом – в противном случае детеныши бы не выжили. Мать будет защищать детеныша ценой жизни, если это потребуется. Она также обладает сильным инстинктом поиска убежища, служащим для обеспечения безопасности детеныша. Получается, что испытывающая выраженное чувство незащищенности самка шимпанзе имеет больше шансов выжить, и она будет более осторожной, чтобы обеспечить выживание потомству. А вот чрезмерная уверенность в себе вряд ли пойдет на пользу самке шимпанзе!

Отсюда понятно, почему женские внутренние Шимпанзе нередко испытывают недостаток уверенности в себе и беспокойство. Они могут быстро впадать в состояние тревоги и поэтому избегают окончательных решений из страха принять неправильное решение.

Некоторые женщины с горечью жалуются, что им трудно принимать решения, даже о том, что надеть. Затем они корят себя, поскольку им не нравится это качество в себе. В реальности это вовсе не аспект их личности, а вышедшая из-под контроля Шимпанзе. Женщина полностью способна к принятию решений, просто ее эмоциональная Шимпанзе захватила ее в заложники.

Я упоминаю здесь об этом потому, что за годы работы сталкивался со множеством женщин, которые находились в отчаянии и искали помощи, стремясь понять, почему им не хватает уверенности в себе или почему они постоянно унижают себя. Я надеюсь, что представление о внутреннем

Шимпанзе приведет их к осознанию того, что эти качества исходят не от них, а из их природы.

Для внутреннего Шимпанзе женщины неуверенность и тревога – естественные качества. Однако это может ограничивать женщину. Конечно, есть немало мужчин с проблемами повышенной тревожности. Вот почему надо уметь управлять Шимпанзе таким образом, чтобы человек был свободен от его влияний.

Ключевые моменты

Мужской и женский Человек очень похожи, но находятся под влиянием внутреннего Шимпанзе, который проявляет больше типично мужских или типично женских черт.

Гормоны усиливают разницу между этими двумя ролями, поддерживая проявления генов и системы внутри мозга. И у мужчин, и у женщин вырабатывается как эстроген, так и тестостерон.

Главный женский гормон эстроген способствует проявлению материнского инстинкта, побуждает к пассивности и поиску укрытия.

Главный мужской гормон тестостерон повышает половое влечение, агрессивность и способствует наращиванию мускулатуры. Много лет назад, когда такая практика еще не была запрещена, заключенным-мужчинам давали эстроген, они успокаивались и становились пассивными. Однако прием эстрогена не только утихомиривал их, но имел некоторые побочные эффекты. Можно понять, что развитие молочных желез не очень радовало мужчин!

Различие акцентов проявлений, а не чисто мужское и чисто женское?

Таким образом, разница между мужским и женским внутренним Шимпанзе основывается на тех ролях, которые они играют в выживании вида и в заботе о себе самих, наряду с гормонами, способствующими побуждениям, характерным для каждого пола. Побуждения и инстинкты имеют различную выраженность, но

они во многом перекрываются.

Было бы неверно говорить, что те или иные особенности являются чисто мужскими или чисто женскими.

Правильнее сказать, что некоторые черты чаще встречаются у женщин, чем у мужчин, и наоборот. Таким образом, не существует качеств, которые можно отнести к абсолютно мужским или только женским. Все дело лишь в характерной интенсивности проявления одних и тех же черт у представителей разных полов.

Как понять человека: Центр Гуманности

Центр Гуманности, или Человечности, опирается на этику и нравственные нормы и на чисто человеческие отделы мозга. При сканировании мозга эти зоны «загораются» в те моменты, когда мы проявляем качества, необходимые для жизни в обществе. Например, когда человек испытывает сопереживание или чувство вины.

При этом Центр Гуманности получает повышенный приток крови и таким образом использует больше кислорода для своего функционирования (приток крови отражает его активность). Центр Гуманности содержит неписанные правила человечности.

Вот некоторые функции и черты Центра Гуманности

- Честность.

- Сострадание.
- Совесть.
- Соблюдение норм.
- Самоконтроль.
- Целеустремленность.
- Удовлетворение от человеческих достижений.

Следует сказать, что у людей эти качества развиты неодинаково: некоторые индивидуумы недоброжелательны и нечестны словно от рождения. Однако потенциал для развития этих качеств в целом обеспечивает Центр Гуманности.

## Честность

Быть правдивым и принципиальным необходимо, если мы хотим, чтобы общество функционировало. Люди в различной степени проявляют искренность и верность, равно как и преданность и благонадежность.

## Сострадание

Сострадание лежит в основе общества. Сопереживание и понимание того, через что пришлось пройти другим, как и альтруистическая, бескорыстная их поддержка, являются отличительными чертами развитого общества. Именно то, как общество относится к своим наиболее уязвимым и слабым членам, отличает нас от большинства животных сообществ.

## Совесть

Обладание совестью – краеугольный камень Человека. Без совести мы утрачиваем способность к раскаянию и не можем развиваться. Наличие совести пробуждает чувство вины и стыд, которые могут вести к сожалению о

содеянном, желанию измениться или компенсировать ущерб. Интересно следующее. Некоторые исследования патологических личностей, именуемых психопатами, показали, что у них не наблюдается активация обсуждаемого Центра Гуманности. Таким образом, у них как бы отсутствует совесть.

## Соблюдение норм

Общества строятся на основе законов – неважно, являются ли они принятыми и провозглашенными или неписаными общественными нормами. Человек соблюдает общественные законы, берет на себя ответственность за свои действия и их последствия. Однако степень этих проявлений неодинакова у разных людей. И не следует обвинять во всех своих проблемах Шимпанзе. Иногда именно Человек решает нарушить правила и души свою совесть.

## Самоконтроль

Самоконтроль, вероятно, самый значительный фактор, отличающий нас от шимпанзе. Обезьяны руководствуются импульсами, и им не хватает контроля эмоций. Эти два фактора, можно сказать, и удерживают реальных шимпанзе в джунглях. Люди обладают потенциалом для контроля над теми порывами и эмоциями, которые посылает внутренний Шимпанзе. У него низкий самоконтроль, и он требует немедленного вознаграждения, лишь Человек может отсрочить награду и принять решение не идти на поводу импульсов и эмоций.

Этот фактор наглядно продемонстрирован в эксперименте «Стэнфордский зефир». Этот эксперимент, проводившийся с детьми дошкольного возраста, воспроизводился в различных вариациях, и в итоге были достигнуты убедительные результаты. Суть эксперимента состояла в том, что ребенку предлагали зефир, который можно было съесть сразу. Но ребенку говорили, что если он немного подождет, то получит больше зефира. Оказалось, что дети, которые смогли удержаться от съедания сладости, стали более успешными в дальнейшей жизни, в отличие от тех, кто не смог контролировать свои импульсы к немедленному получению удовольствия.

## Ключевые моменты

Управление своим импульсивным, эмоциональным Шимпанзе – один из главных факторов, определяющих, насколько успешным вы будете в жизни.

## Целеустремленность

Люди добиваются успеха, когда обладают целеустремленностью. Цели у людей бывают разными, но без направленности на цели Человек теряет ориентиры и смысл жизни.

## Достижения и удовлетворение

Это, судя по всему, и делает человека довольным жизнью. Конечно, ощущение достижения и удовлетворение зависят от целей, которые были поставлены. Эти цели и удовлетворение от их достижения могут относиться к сфере карьеры, личного роста или досуговой деятельности.

## Две различные индивидуальности

Мы во всех подробностях рассмотрим личность и возможности ее изменений в последующих главах, когда у нас будет полная картина внутреннего мира. Сейчас я просто хочу напомнить вам, что две различные наши сущности – мы и наш Шимпанзе – действуют как два различных мозга, которые должны работать совместно. Они могут иметь схожие черты или быть очень разными. Если одна из сущностей берет на себя управление процессом принятия решений, то она будет доминировать, и именно в таком обличье вы будете представлять перед окружающим миром.

Умение различать две эти ипостаси поможет вам понять себя, управлять ими обеими и получить лучшее от каждой. Большинство людей прекрасно знают, что когда они спокойны и неэмоциональны, они ведут себя совершенно не так, как в пылу эмоций и стресса.

## Ключевые моменты главы

- Вы – Человек и обладаете индивидуальностью, жизненной программой и Центром Гуманности. Вы мыслите рационально и действуете на основе фактов и истины.
- Ваш Шимпанзе обладает индивидуальностью, своей жизненной стратегией и живет в Центре Джунглей. Он мыслит эмоционально и руководствуется впечатлениями и чувствами.
- Шимпанзе – архаичный механизм эмоций, который будет брать вас в заложники, если вы это позволите. Шимпанзе ни плохой, ни хороший – он просто такой. Он может быть вашим лучшим другом или вашим злейшим врагом. Это Парадокс Шимпанзе.

## Упражнение

Научитесь понимать себя и своего Шимпанзе

Выбирайте Человека или Шимпанзе

Дабы внести изменения в свою жизнь, очень важно различать проявления Шимпанзе и Человека в ракурсе жизненных целей, типа мышления и образа действия. Вспомните ситуации, которые происходили с вами на протяжении дня, рассмотрите их и подумайте о разнице стратегий, которые могли бы использовать Человек и Шимпанзе, чтобы справиться с ними.

Эмоциональное или рациональное

Например, рассмотрите типичную ситуацию, когда кто-то сказал нечто, обеспокоившее или расстроившее вас, и проанализируйте свою реакцию на это. Если вы поняли, что ваша реакция была бессмысленной, подумайте о своем Шимпанзе, а затем представьте, как мог бы поступить в этой ситуации Человек. Помните, что Человек сначала прояснил бы факты, а затем взглянул на ситуацию в целом, прежде чем реагировать. Соотнесите реакцию, проявленную вашим Шимпанзе, с его типичным «обезьяньим поведением», а затем поразмышляйте о том, почему реакция Человека была бы более приемлемой. Используйте эту главу в качестве учебного пособия для сравнения моделей мышления.

## Время на размышление

Чем больше времени вы тратите на размышление о том, как работает ваша психика, тем скорее ваше поведение гармонизируется.

## Глава 3

### Разделенная Планета (часть 2)

#### Как управлять своим Шимпанзе

Теперь, когда вы имеете представление о двух различных существах внутри себя и о том, как они действуют, пора начать работать с ними. Этот процесс состоит из трех шагов:

1. Выяснить, в чьих руках находится управление: во власти Человека или Шимпанзе.
2. Понять правила, по которым работают эти две сущности, и ПРИНЯТЬ их.
3. Заботиться о своем Шимпанзе и управлять им, чтобы достичь гармонии.

#### Шаг 1. Как выяснить, кто правит

Первый шаг – научиться распознавать, кто верховодит вами: Человек или Шимпанзе. Вы можете ответить на очень простые вопросы и легко установить это.

#### Ключевая мысль

Золотое правило гласит: всякий раз, когда у вас появляются нежелательные чувства, мысли, или вы совершаете поступки, о которых сожалеете или которые вам не нравятся, – вы находитесь в заложниках у своего Шимпанзе.

Итак, вопрос, с которого следует начать: «Хочу ли я...», и затем закончить предложение. Например: «Хочу ли я этих чувств?», или «Хочу ли я этих мыслей?», или «Хочу ли я так себя вести?».

Если ответом будет «нет», то вы пребываете во власти Шимпанзе, а если «да», то вами управляет Человек.

Вот некоторые примеры.

- Скажем, вы постоянно беспокоитесь о чем-то. Вы спрашиваете себя: «Я хочу беспокоиться по каждому поводу?» Очевидно, ответ будет «нет». Ведь это тревожитесь не вы, а ваш Шимпанзе. Теперь у вас есть выбор: вы вольны взять под контроль своего Шимпанзе и перестать быть его заложником.
- Произошло нечто, разозлившее вас. Вы можете прийти к выводу, что действительно свершилась несправедливость, и здесь ваш Человек соглашается с вашим Шимпанзе. Вы стремитесь что-то предпринять, но вы не хотите испытывать гнев, поскольку это эмоциональное состояние расстраивает вас и неприятно вам. Таким образом, вы спрашиваете: «Уместны ли эти агрессивные эмоции?» Если ответ «нет», то они исходят только от вашего Шимпанзе, в противовес Человеку. Теперь вы можете поблагодарить Шимпанзе за эмоции, но сказать ему, что не желаете чувствовать себя таким образом. И сказать, что отныне, реагируя на ситуацию, которая вызвала гнев вашего Шимпанзе, будете действовать через Человека – спокойно и разумно.
- Вы стремитесь что-то сделать, но у вас возникает чувство, которое вас останавливает. Возможно, это Шимпанзе отказывается действовать. Например, вам надо ответить на накопившиеся письма или выполнить какую-то работу, а Шимпанзе противится этому. Вы спрашиваете себя: «Я действительно хочу отложить это?» Если ответ «нет», то вы понимаете, что это желание откладывать принадлежит не Человеку в вас и надо присмирить своего Шимпанзе.

Все люди разные, поэтому то, что правильно для одного человека, может быть неуместно для другого. Здесь не существует однозначных ответов.

Только вы сами можете научиться распознавать разницу между своим Шимпанзе и самим собой. Необходимо учиться этому, поскольку это чрезвычайно важно, если вы хотите гармонизировать свою жизнь.

Некоторые типичные примеры мышления Шимпанзе

Есть внутренние доводы, особенно характерные для Шимпанзе. Их надо бдительно отслеживать, поскольку они свидетельствуют о том, что за вас в данный момент думает Шимпанзе.

«А что, если...»

- «А что, если...» – это любимый тревожный вопрос Шимпанзе.
- «А что, если все сорвется?»
- «А что, если я не смогу сделать этого?»
- «А что, если... Небо упадет на Землю?»

Шимпанзе очень часто выбивает вас из колеи своими «как бы чего не вышло».

Время от времени Человек тоже задает вопрос «что, если», но он обычно конструктивен и служит планированию, а не бессмысленному беспокойству о том, что невозможно контролировать и что вообще вряд ли случится.

«Но я чувствую...» или «Но я не чувствую...»

- «Но я чувствую себя уставшим, поэтому я не буду это делать».
- «Я не чувствую особого желания, поэтому не могу начать».
- «Но я чувствую беспокойство, как будто может случиться что-то плохое».

Список бесконечен. По существу, Шимпанзе потакает своим чувствам и навязывает вам, как вы должны поступать. И вновь Человек волен согласиться с чувствами, которые испытывает Шимпанзе, если они пронизательны и истинны.

Например, когда вы подцепили инфекцию, вероятно, довод: «Я чувствую себя не очень хорошо, поэтому мне лучше не начинать вскапывать сад», будет разумным.

#### Ключевая мысль

Помните, что Шимпанзе любит следовать своим чувствам в принятии решений относительно будущих действий, тогда как Человек склонен руководствоваться тем, что следует делать, а также тем, как он будет чувствовать себя в конце дня, когда оглянется и оценит свой день. Это два совершенно различных подхода.

#### Шаг 2. Понимание поэтапного процесса переработки информации в мозге

Вся информация о мире поступает сначала к Шимпанзе

Когда вы выполняете свои повседневные дела, вся поступающая от мира информация направляется сначала к Шимпанзе – в любой ситуации и при любом действии. Шимпанзе решает, есть ли в ней что-то, требующее беспокойства. Если нет причин для тревог, то он отправляется спать и передает дела Человеку. Если что-то вызвало у Шимпанзе озабоченность, он продолжает оттягивать на себя кровоснабжение мозга и принимает собственное решение о происходящем.

И Человек и Шимпанзе мыслят в режиме «здесь и сейчас», и оба интерпретируют имеющуюся ситуацию. Человек интерпретирует в спокойной и разумной манере. Шимпанзе интерпретирует все в эмоциональной манере.

Шимпанзе и Человек способны эффективно работать вместе. Шимпанзе со своими инстинктами и побуждениями призван обеспечивать нашу безопасность и здоровье. Он подсказывает нам, что пора поесть или идти спать, предупреждает нас об опасности и говорит, как с ней справиться, или может сообщать нам стремление удовлетворить его собственные желания. Нет ничего плохого в том, чтобы учитывать свои чувства при принятии решений в повседневной жизни. Проблемы возникают, когда Шимпанзе навязывает нам реакцию, которая неуместна, и мы позволяем ему взять контроль над нами, а затем не знаем, как избавиться от власти Шимпанзе.

Почему мы не можем отобрать власть у Шимпанзе и принимать решения?

Ответ таков: потому, что Шимпанзе сильнее человека и действует быстрее. Реальный шимпанзе обладает силой, в пять раз превышающей человеческую. Точно так же вы можете воспринимать и своего внутреннего эмоционального Шимпанзе. Вот почему следует научиться управлять им, если мы стремимся быть тем, кем хотим.

Нет смысла пытаться контролировать Шимпанзе с помощью силы воли. Я называю это «мериться силой с Шимпанзе». Приблизительно в возрасте трех лет мы узнаем, что простое упорство и упрямство не всегда уместно. Проявление силы воли возможно только тогда, когда Шимпанзе спит, безразличен к ситуации или согласен с вами. Если же у Шимпанзе другие цели, ваши волевые потуги летят коту под хвост. Таким образом, мы должны научиться другим

способам, позволяющим справляться с Шимпанзе.

Ключевая мысль

Несгибаемая воля – не лучший способ управления своим Шимпанзе. Не боритесь с ним!

Итак, в повседневном течении нашей жизни Шимпанзе постоянно осматривается вокруг в поисках опасности, и если он чувствует какую-то угрозу или у него возникает беспокойство, озабоченность, то он отказывается передавать контроль нашему разуму. Он просто действует на основе эмоций, чтобы справиться с ситуацией. Вы, Человек, можете заметить это, но порой оказываетесь бессильны сделать что-либо, поскольку ваш Шимпанзе взял вас в заложники. И вы лишь остаетесь во власти неприятных эмоций. Мы можем видеть такую картину на функциональных сканах мозга, когда кровоснабжение активируется ради нужд Шимпанзе, а Человек безуспешно пытается вернуть себе контроль. Внутренняя борьба между человеком и Шимпанзе началась! Шимпанзе в пять раз сильнее Человека, поэтому у последнего нет шансов на победу в чисто силовой схватке.

Ключевая мысль

Реальный шимпанзе в пять раз сильнее человеческого существа. Аналогично, наш эмоциональный Шимпанзе в пять раз сильнее нас. Не пытайтесь одолеть его, управляйте им. Вам нужен план управления!

Дорожная ярость Эми

Давайте рассмотрим распространенный пример того, как Шимпанзе пересиливает Человека, даже когда Человек на месте и пытается действовать. Этот пример касается агрессивного поведения на дороге.

Эми едет на работу в машине. Ее подрезает другой водитель. Оба мозга Эми (Человек и Шимпанзе) пришли в активное состояние.

Человек говорит: «Мне жаль людей, которые так себя ведут, это не отразилось на мне, и сейчас лучше всего забыть об этом – это неважно». Однако Шимпанзе внутри ее ворчит: «Я в ярости, этот мужик унизил меня, и я зла. Нужно преподать ему урок, он хочет быть выше меня, это ему так просто с рук не сойдет, я должна победить».

Если Человек не знает, как управлять Шимпанзе, то зверь в этот момент берет верх. Шимпанзе давит на педаль газа и подъезжает как можно ближе к заднему бамперу враждебного Шимпанзе, провоцируя его. Враждебный Шимпанзе видит, что происходит, и предпринимает ответный жест. И вот потасовка обезьян в полном разгаре. Это продолжается на протяжении нескольких миль, пока враждебный Шимпанзе не «сделал ручкой», свернув на другую дорогу. Однако Шимпанзе Эми еще больше возбуждается и раздражается и в таком состоянии приезжает на работу. Эми требуется несколько часов, чтобы справиться с ним. Шимпанзе продолжает бубнить про инцидент на дороге и про то, как это должно задевать и злить Эми. По пути домой Шимпанзе только и ждет, что кто-нибудь еще повторит нечто подобное, – и горе им, если они сделают это!

Вечером Эми встречается с подругой и рассказывает ей о случившемся. Подруга говорит: «Нужно было просто плюнуть на это, и все». Шимпанзе Эми к этому моменту устал, и Человек внутри ее может наконец взять на себя некоторый контроль над ситуацией. И Эми реагирует в более разумной манере. Человек в ней говорит: «Я знаю, что это было очень глупо. Я не могу понять, почему я так завелась. Иногда я ненавижу себя за то, что настолько теряю контроль над собой».

Если Эми не ведает, как работает ее психика, ей останется только заниматься самобичеванием и быть недовольной собой. Если она познакомится с нашей моделью Человека и Шимпанзе, то получит интерпретацию своего поведения и может управлять им. Далее мы рассмотрим, как оно может быть пересмотрено.

Пересмотр дорожной агрессии Эми

Эми и ее Шимпанзе вместе ведут машину. Враждебный Шимпанзе подрезает ее машину. Эми спокойна и воспринимает этот эпизод как малозначительный, не поддаваясь раздражению. Она говорит себе: «Мне безразлично – нет смысла обижаться на Шимпанзе, который едет передо мной». Но, как мы видели, Шимпанзе внутри Эми готов впасть в истерику. Единственное, что может сделать Эми в этот момент, – поговорить со своим зверем, успокоить его и затем продолжать путь дальше. Однако она не умеет это делать (способы управления Шимпанзе мы подробно рассмотрим далее), поэтому только когда ее Шимпанзе в конце концов сам успокоился, потому что выдохся и устал, кровоснабжение мозга Эми досталось наконец Человеку. Тут она смогла интерпретировать ситуацию по-другому.

Если бы Эми знала о Шимпанзе, она могла бы пожать плечами и сказать: «Мне нужно практиковаться в дрессировке моего Шимпанзе». Могла бы улыбнуться и не ругать себя, даже когда Шимпанзе шептал ей на ухо: «Ты просто унижаешь себя, и каждый видит это». Вместо этого Эми могла бы сказать: «Мне жаль, что мой Шимпанзе одолел меня, но я продолжаю учиться управлять им и все исправлю. И я определенно не собираюсь замучить себя самобичеванием».

Внутренняя битва: столкновения и борьба за власть между Человеком и Шимпанзе

Решения в жизни принимаются либо вами, либо вашим Шимпанзе. Если вы согласны друг с другом, то внутри у вас царит мир. Если вы не согласны со своим Шимпанзе, он, как правило, атакует вас, и его атака может быть эмоционально очень болезненной. Совладание с этой борьбой очень важно для вашего счастья и успеха.

Схематично наши эмоции работают так: Шимпанзе интерпретирует происходящее, после чего предлагает Человеку эмоции и подсказки, как справиться с ситуацией. Человек же решает для себя, принимать наветы Шимпанзе или отклонить их.

Если Человек соглашается с версией Шимпанзе и принимает ее, то внутренний конфликт не возникает, но мы поступаем в соответствии с эмоциями. А при отвержении доводов Шимпанзе у нас возникают внутренние конфликты, поскольку обезьяна, скорее всего, пойдет на конфликт и откажется

повиноваться. Она затеет эмоциональную бурю, пока не добьется своего – не победит нас (если мы еще не научились справляться с эмоциями и идем у них на поводу).

Увы, большинство людей не знают, что Шимпанзе скорее вносит предложение, нежели подает команду. Мы не обязаны следовать своим эмоциям – у нас есть выбор.

### Шимпанзе и таксист

Допустим, вы слишком поздно вышли из дому, собираясь ехать на вокзал, и рискуете опоздать на поезд. Вы поймали такси, чтобы добраться туда поскорее. Таксист ведет машину разумно, не спешит на перекрестках. Вы сидите на заднем сиденье и наблюдаете за этим. Человек внутри вас скажет: «Таксист ведет машину грамотно, если я опоздаю, это будет только моя вина и ничья больше. Это я слишком поздно вышел, и мне придется отвечать за последствия этого». Человек расслабляется и говорит: «Опоздание на поезд – это не конец света».

С Шимпанзе, однако, происходит нечто иное. Он очень злится, когда таксист тормозит на перекрестках, начинает критиковать происходящее и готов начать отпускать замечания. Он даже может дойти до того, чтобы обвинить во всех своих бедах таксиста.

Эти двое сейчас борются за контроль над ситуацией. Человек должен решать, кто победит, но только в том случае, если он знает, что делать. Если Человек обладает необходимым навыком, он успокоит Шимпанзе и справится с ситуацией. Если у него нет такого навыка, то Шимпанзе возьмет власть, и Человек наверняка будет очень расстроен тем, как поведет себя Шимпанзе.

Кофе с пирожным

Представьте себе, что вы пошли выпить чашечку кофе с подругой и подруга говорит: «Хочешь, возьму тебе пирожное к кофе?» Если вы стараетесь следить за своим весом, то ваш Человек ответит: «Нет, спасибо». Однако если вы очень-очень любите пирожные, Шимпанзе будет подсказывать: «Да, пожалуйста». Кто же ответит вслух, Человек или Шимпанзе?

Обычно отвечает Шимпанзе и затем еще приведет эмоциональные доводы, чтобы оправдать свою правоту: «Это всего лишь одно пирожное», и «Я хочу быть счастливой», и «Это глупо, совсем не есть того, что ты любишь». Разумеется, обезьяна найдет миллион оправданий. А в результате происходит следующее: вы съедаете пирожное, а затем полчаса спустя чувствуете себя ужасно и недоумеваете, почему вы все-таки съели это пирожное. Вы были в заложниках у Шимпанзе. Не вы сказали: «Да, я хочу пирожное», это сказала ваша обезьяна. И ей это сошло с рук, а Человек принимает на себя чувство вины и разочарование в себе. Конечно, в действительности вы могли сами позволить себе съесть пирожное. В таком случае вы и ваш Шимпанзе будете счастливы и никаких конфликтов не будет. Но если вы были в заложниках, то у вас есть проблема с управлением Шимпанзе.

## Секс и блудливый Шимпанзе

Иногда подначки Шимпанзе увлекают нас в большие неприятности. Съесть пирожное – это одно, а череда любовных связей на стороне – гораздо более серьезная проблема. При этом вы причиняете ущерб не только себе.

У многих из нас внутренний Человек настроен быть верным и моногамным. Однако у наших Шимпанзе другая стратегия существования, диктуемая звериной сексуальной потребностью, и это заставляет его стремиться к новым интимным связям. Надо учиться распознавать подобные первобытные влечения и справляться с ними. Мы поговорим об этом в разделе, посвященном Управлению Шимпанзе.

Помните: вы не должны использовать Шимпанзе в качестве оправдания. Если у вас есть собака и она кого-то покусала, вы не можете просто сказать: «Извините, но это ведь был не я, а моя собака». Вы отвечаете за собаку и ее действия. Аналогично вы полностью отвечаете за своего Шимпанзе и его действия. Таким образом, никаких оправданий! Вы даже не можете парировать так: «О да, я сказал и сделал некоторые ужасные вещи, поскольку это действовал мой Шимпанзе, поэтому не надо меня обвинять». Именно вы несете ответственность за управление своим Шимпанзе. Вы можете научиться управлять Шимпанзе и прекратить делать вещи, которые вынуждают вас страдать и приносят боль другим. Научиться совладать с Шимпанзе – это навык, требующий времени. И вам может понадобиться помощь, чтобы справиться со своими эмоциями и импульсами.

### Ключевая мысль

Вы не можете изменить природу своего Шимпанзе, но вы ответственны за управление им.

### Шаг 3. Как управлять Шимпанзе и развивать Человека

Побуждения Шимпанзе не изменятся, но его поведение может измениться

Важнейший шаг в управлении собой – принять тот факт, что фундаментальных побуждений вашего Шимпанзе не переделать. Вы не вольны изменить природу своего Шимпанзе. Это древний механизм эмоций, который нельзя перепрограммировать. Ваша обезьяна всегда будет действовать согласно своим первобытным побуждениям и природе, и ее поведение всегда будет отличаться агрессивностью, нервозностью и импульсивностью.

Возьмем, например, потребность в еде. Нам придется принять, что иногда мы хотим есть, и у нас всегда будет эта потребность и сопровождающее ее чувство голода и тяга к пище. Глупо избавляться от естественной пищевой потребности или бороться с ней, используя силу воли. Но следует принять свою тягу к еде и работать с нею, если это требуется. И это можно делать с улыбкой, спокойно, используя Управление Шимпанзе. Тогда вы оставите за собой право следовать побуждению, когда вы этого захотите, а не когда его диктует Шимпанзе.

Таким образом, вместо того, чтобы пытаться изменить своего зверя, вам нужно управлять его импульсами, распознавая его потребности и понимая, как он действует. Иначе говоря, у вас всегда могут возникнуть мысли и чувства, поступающие от Шимпанзе, которых вам не хотелось бы. Ваш Шимпанзе будет взрослеть и научиться неким базовым схемам поведения, но его побуждения останутся теми же.

Позаботиться, прежде чем управлять

Существует два аспекта работы с Шимпанзе: о нем надо заботиться и им надо управлять. В такой последовательности мы их и обсудим.

Это действительно очень значимый момент, поэтому, пожалуйста, примите его во внимание. Если ваш Шимпанзе под хорошим присмотром, вы заботитесь о нем и учитываете его нужды, то это счастливое маленькое животное, скорее всего, не будет доставлять вам особых проблем. Такой подход делает его очень легким в управлении. Если же ваш Шимпанзе остается без присмотра, то велика вероятность, что он будет иногда взрываться и приносить вам массу боли. Забота и управление Шимпанзе – это эмоциональный навык, и, чтобы его развивать и поддерживать, требуется время и упорство.

Как заботиться о Шимпанзе

Сначала следует принять потребности Шимпанзе, тогда он придет в состояние, в котором с ним можно будет говорить, и он будет вас слушать. Например, если ваш Шимпанзе не уверен в собственной безопасности, то сначала надо сделать так, чтобы он почувствовал себя защищенным, тогда он станет управляем. Если ваш Шимпанзе склонен к агрессии и доминированию, то, скажем, спортивные игры могут стать социально приемлемым способом удовлетворения его примитивного позыва к доминирующему поведению.

Основные побуждения и инстинкты вашего персонального экземпляра Шимпанзе уникальны. Однако в общем большинство его импульсов сводятся к стремлению к власти, инстинкту собственной территории, эгоцентризму, стремлению к доминированию, сексу, пище и другим материальным ресурсам, стремлению к безопасности, стадному чувству, любопытству и родительскому инстинкту. Это – типичные побуждения. Давайте рассмотрим парочку из них.

### Территориальный инстинкт

Шимпанзе стремятся иметь свою собственную, четко обозначенную территорию, дающую им пропитание и чувство безопасности, обеспечиваемое знанием своей зоны обитания и ее привычностью. Это знание территории затрудняет возможность скрытого приближения хищника к обезьяне и неожиданного нападения. Таким образом, шимпанзе на собственной территории чувствуют себя в большей безопасности и более расслаблены.

Наш внутренний Шимпанзе тоже стремится иметь свою территорию. Свой территориальный инстинкт мы прилагаем к нашим домам и участкам. Вот почему битвы между соседями из-за живой изгороди или даже споры о ширине дорожки для въезда на участок могут привести к летальному исходу. (Существует множество документальных случаев, когда подобные споры приводили к смерти одного из соседей.) Таково побуждение к охране своей территории. Здесь наши Шимпанзе мгновенно встают на ее защиту, и этот позыв может привести к катастрофе, если его не контролировать.

Территориальный инстинкт не обязательно проявляется дома и в отношении частной собственности. Он может проявиться и на работе, и в психологической сфере. Шимпанзе нервничают, если кто-то вторгся в зону их компетенции, например должностной. Эксперименты продемонстрировали, что мы можем расстраиваться, ощущая вторжение со стороны того, кто сидит с нами за одним столом. В ходе эксперимента два человека сидели по разные стороны стола, а затем один из них намеренно двигал свои вещи так, что они пересекали условную границу середины стола. Второй человек, не знающий о сути эксперимента, проявлял признаки нервозности из-за того, что первый вторгся на его территорию. Понятно, что на столе нет разделительной линии, но Шимпанзе инстинктивно проводят ее. К тому же здесь Шимпанзе получает от Человека поддержку в виде негласных правил застольного этикета, согласно которому каждый имеет право на равную долю стола. Таким образом, Шимпанзе, с

возможной поддержкой Человека, возбуждается и демонстрирует недовольство.

Территориальные инстинкты сильны как у мужских, так и у женских особей Шимпанзе. Правда, у мужчин Шимпанзе больше отстаивают границы территории, а у женщин ревностно защищают «гнездо». Эти инстинкты очень сильны, поскольку играют значимую роль в выживании вида. Неудивительно, что мы сталкиваемся с их проявлением ежедневно. Они нередко бывают замаскированы, но вы можете научиться распознавать их.

Территориальный инстинкт по-прежнему остается актуальным и в наше время, и он ни плох, ни хорош. Вам лишь следует решить, должны ли вы следовать этому инстинкту, или в данной ситуации он неприменим или бесперспективен. Как только вы обнаружили, что у Шимпанзе есть потребность обладать данной территорией, вы можете помочь ему обозначить ее цивилизованным способом. В результате и Шимпанзе будет счастлив, и вы сможете продолжать свои дела без его назойливых приставаний. Важно заметить потребности Шимпанзе и позаботиться о них. Таким образом, надо позволить Шимпанзе установить разумные территориальные границы, совместимые с нормами общества, в котором мы живем. Так, привычное пространство дома и места работы обеспечивают Шимпанзе уверенное спокойствие.

Этот метод подходит для удовлетворения многих побуждений Шимпанзе. Сначала надо заметить его побуждения, а затем найти решение, которое может дать Шимпанзе чувство умиротворения и счастья и притом будет приемлемым для нашего человеческого мира.

Итак, если вы заметили у своего Шимпанзе побуждение к защите территории, необходимо позаботиться о нем, обеспечив ему некоторую территорию и простор. Это может быть комната, квартира, дом, работа с четко определенными обязанностями или же психологическое пространство, которое обеспечивается уединением от мира при чтении книг. Что бы вы ни выбрали, это должно удовлетворять Шимпанзе и быть реализовано. Действия выполняет Человек, а не Шимпанзе!

В качестве примера того, как надо обращаться с собственной территорией, давайте рассмотрим ваши рабочие обязанности. Если ваш Шимпанзе говорит вам, что он неуверенно себя чувствует, поскольку не знает круга своих обязанностей, то ваша задача – пойти и обсудить их с вашим непосредственным начальством, чтобы обеспечить себе удовлетворение, а своему Шимпанзе –

спокойствие. Иначе Шимпанзе будет беспокоиться о своей безопасности и начнет действовать сам и своими методами, раз вы о нем не позаботились. Если вы установили свою «территорию» на работе, ваш Шимпанзе угомонится и почувствует себя уверенно в своем законе джунглей.

## Родительский инстинкт

Родительский инстинкт представляет собой смесь инстинктов и побуждений. Мы можем рассматривать его как желание и потребность быть родителем в сочетании с инстинктом защиты потомства.

Как люди справляются с родительскими побуждениями, если те не удовлетворены? Сублимация желания способна удовлетворить его. Сублимация означает конструктивное перенаправление энергии и побуждения на что-то другое. Некоторые люди сублимируют это желание, выбирая профессию, которая предполагает заботу о других, в частности о детях. У других для сублимации родительских инстинктов служат животные. Скажем, домашний питомец, например собака, нередко оказывается заменителем ребенка. Однако иногда та же собака может способствовать сублимации другого желания – служить символом статуса[3 - Речь, видимо, идет об очень дорогих породах. А еще собака, тем более крупная и агрессивная, нередко удовлетворяет стремление закомплексованного человека к демонстрации своего превосходства и силы, а заодно и его территориальный инстинкт (в квартире, на даче, да и на уличной прогулке – где его «стаффорда» или «кавказца» все владельцы собак обходят за версту). – Прим. ред.], а кто-то может воспринимать четвероногого питомца как верного друга и прекрасного компаньона. Важно осознать побуждения своего Шимпанзе и позаботиться о том, чтобы удовлетворить их так, как считаете нужным вы, – за счет приемлемой сублимации, не выходящей за рамки границ допустимого.

## Роль похвалы и признания в заботе о Шимпанзе

Значимым моментом в заботе о Шимпанзе является понимание разницы в характере Шимпанзе и Человека, когда речь идет о похвале и признании. Шимпанзе подобны детям – им требуется похвала со стороны. А Человек, будучи взрослым, сам оценивает себя и нуждается во внутренней похвале. Конечно,

Человек может радоваться признанию и похвале окружающих, но обычно не стремится к этому специально.

Шимпанзе нравится получать похвалу и признание от альфа-Шимпанзе (то есть от людей, которых он считает авторитетными и значимыми). В этом желании нет ничего крамольного. Хотя вы, как Человек, и не нуждаетесь в оценке окружающих, вашему Шимпанзе это необходимо. И лучше не травмировать его. Получая признание тех, чье мнение мы уважаем и считаем авторитетным, мы унимаем своих внутренних обезьян. Иначе наши Шимпанзе начинают артачиться, чувствуют себя недооцененными и обиженными. Это обычно ведет к негативным реакциям при взаимодействии с людьми. Позаботьтесь о своем Шимпанзе и добейтесь признания, в котором он нуждается. Может быть, иногда стоит попросить конструктивного отзыва у того, кто для вас важен.

## Управление Шимпанзе

### Выпустить Шимпанзе

Если Шимпанзе нервничает или чем-то расстроен, первое, что нужно сделать, – дать ему высказать свои чувства или мнение. Это называется «Выгуливать Шимпанзе». Надо позволить ему высказаться, если хотите, чтобы он вас слушал. Когда Шимпанзе выразит свои эмоции, он успокоится, после чего будет способен выслушать ваши разумные доводы или просто отправится спать.

Выражать эмоции – значит говорить именно то, что думаешь, независимо от того, насколько иррационально это может выглядеть и сколько времени это может потребовать. Помните, что Шимпанзе иррационален. Пусть он выразит свои чувства, а затем, когда он закончит, позвольте Человеку выбрать разумные доводы из того, что было сказано, и отсеять бессмыслицу. Иногда Шимпанзе может понадобиться повторный выгул.

Если бы вы собирались выгулять реального шимпанзе, то нашли бы огороженное от окружающих пространство и выпустили его туда, а не взяли бы обезьяну с собой в людной супермаркет, чтобы спустить там с цепи! Итак, не выгуливайте

своего Шимпанзе в общественных местах!

Позволить себе выражать эмоции в неприемлемой форме, выпускать зверя при взаимодействии с людьми – это все равно что отпустить своего Шимпанзе в супермаркете. Выгуливая Шимпанзе в укромном месте, вы выражаете свои чувства в приватной обстановке, в присутствии подходящего человека. Под подходящим человеком я подразумеваю того, кто понимает, что это разгулялся Шимпанзе, а не вы. Он не будет реагировать на ваши слова, раздражаться и впоследствии повторять сказанное вами. Он понимает, что это действует Шимпанзе, не вы. А неподходящий человек – это тот, кто сразу включит своего Шимпанзе, чтобы тот сцепился с вашим.

Когда Шимпанзе будет выгулян, вы почувствуете себя лучше и сможете позволить ему расслабиться, а сами продолжите беседу, которая будет теперь спокойной и чисто Человеческой. Если вы захотите остановить Шимпанзе, уже выпустив его наружу, тот едва ли будет слушать вас и скорее всего еще больше возбудится. Аналогично, если вы выслушиваете чужого Шимпанзе, подождите, пока он закончит свое самовыражение!

Некоторым людям трудно дать выход собственным эмоциям. Им лучше делать это в одиночестве или попробовать записать свои чувства в дневнике. Некоторым Шимпанзе по душе уединенные прогулки, но большинству обезьян хочется, чтобы кто-то слышал то, что они хотят сказать, понимал их, утешал или соглашался с их мнением. Однако выражение эмоций все же не должно сопровождаться криком и визгом. Оно может с успехом происходить в спокойной манере. Важно облегчить душу, вернув себе способность обдумать то, что послужило причиной переживаний, и действовать разумно. Помните, что Шимпанзе может иметь очень веский повод для огорчения, и такая потребность должна быть учтена Человеком.

Посадить Шимпанзе в домик

Когда выгул Шимпанзе закончился, у вас появляется шанс общаться с ним в более взвешенной манере. Если Шимпанзе достаточно выгулян и теперь в состоянии принимать информацию, мы можем разбираться с его страхами и беспокойствами, разговаривая с ним. Используя факты и логику, мы продолжаем успокаивать Шимпанзе и урезониваем его. Это урезонивание Шимпанзе Человеком называется «Посадить Шимпанзе в домик».

## Поклеп на Джона

Давайте рассмотрим сценарий, основанный на случае несправедливости, поскольку такая ситуация практически неизбежно заставит большинство Шимпанзе проявить себя.

Джон – мастер участка дорожных работ. В его распоряжение поступили двое рабочих для выполнения рабочего задания. Он встретился с ними и четко объяснил, что им следует делать. Джон особо подчеркнул, что они должны сообщать ему о возникновении любых проблем, поскольку работу необходимо завершить в этот же день. Затем ему надо было покинуть место работ, чтобы проконтролировать другие работы. Вернувшись через несколько часов, он обнаружил, что двое рабочих не выполняли свою работу, сидели и ждали его возвращения и даже не позвонили ему. Джон занервничал и сказал, что поговорит со своим начальником, – сообщит ему о проблеме. Позвонив шефу, он, к своему ужасу, узнал, что тот заходил на участок, видел двух рабочих и говорил с ними. Они сказали, что Джон не дал им никаких указаний и не оставил контактного телефона, и поэтому они ни в чем не виноваты, а во всем виноват Джон. Шеф Джона отказался слушать его и уволил. Позже Джон узнал, что один из двух рабочих был племянником начальника.

Рассмотрим реакцию Джона и его Шимпанзе на эту ситуацию. Как следует действовать при таком развитии событий? Очевидно, что Джон пал жертвой несправедливости. Его Шимпанзе правильно интерпретирует происходящее и вправе проявить гнев и отчаяние. Джону следует прежде всего выгулять своего Шимпанзе и облегчить душу, поделившись с кем-то переживаниями по поводу произошедшей несправедливости. Он попытался поговорить со своим начальником, который не желал его слушать. Джон мог бы принять решение добиваться через суд восстановления на работе и компенсации. Такая возможность открыта для него, но не для его Шимпанзе! Тому надо дать излить эмоции, разгуляться в безопасном месте. Это может быть разговор с другом или

родственником, способным выслушать, понять и признать несправедливость. Такой разговор позволит отчасти утихомирить Шимпанзе. Однако Шимпанзе может потребовать отмщения двум рабочим и моральной компенсации. Компенсация хоть и обоснованна, но ее может не последовать. Поэтому Шимпанзе пора отправить в домик, и наступает очередь Человека думать и планировать.

Джон отправляет Шимпанзе в домик

Человеку внутри Джона требуется некоторое количество фактов и истин, которые удовлетворили бы Шимпанзе, чтобы он ушел в свой домик. Человек Джона признает, что, к сожалению, в жизни иногда случается несправедливость. Да, отстаивать свои права необходимо, но бывают ситуации, когда приходится признать, что добиться своего трудно, поэтому разумнее минимизировать потери.

Джону нужно поговорить со своим Шимпанзе и прийти с ним к согласию в том, что у попыток добиться справедливости существует предел затрат энергии и времени. Он убедит своего Шимпанзе правдой жизни. Разумные доводы Джона помогут Шимпанзе принять ситуацию и со временем забыть о ней.

Если Джон не придет к убедительному правдивому ответу на ситуацию, основанному на фактах, то маловероятно, что Шимпанзе утихомирится. Так, если Шимпанзе захочет взять реванш над двумя рабочими, то Джон не может сказать ему: «Просто забудь об этом, многие люди страдают от несправедливости». От этого ответа будет мало толку, поскольку он лишь отчасти базируется на факте, а больше на команде Джона своему Шимпанзе: «Просто забудь». Уместнее был бы такой ответ: «Это было несправедливо, но в данном случае справедливость, может быть, никогда не будет восстановлена, и нам надо установить предел тех усилий, которые мы потратим на ее восстановление». И стоит добавить, например: «Это не конец света, если справедливость не восстановлена», «Я взрослый человек и могу справиться с этой проблемой», «Я не должен продолжать расстраиваться, если я так решу», «Эта неприятность скоро уйдет в прошлое, а я буду продолжать жить».

Очевидно, Джону следует найти ответы, которые удовлетворят Шимпанзе, для того, чтобы отправить обезьяну в домик и двигаться дальше. Иначе ему

придется действовать по воле Шимпанзе и обнаружить, что он не только ничего не добился, но сделал ситуацию еще хуже.

Не из любой ситуации мы можем выйти победителем. Очень важно понять и признать этот факт. И полезно напомнить об этом своему Шимпанзе. Не забывайте, что Шимпанзе лишь делает ПРЕДЛОЖЕНИЕ. Вы, как Человек, осуществляете ВЫБОР. Вы можете следовать своим эмоциям или дать Шимпанзе понять, что хотите предложить некоторые более полезные эмоции. Это непросто. Однако надо лишь признать, что в жизни не все происходит так, как нам хотелось бы. Таким образом, изолировать Шимпанзе значит успокоить его, сказав ему правду, которую он примет.

### Визит Энди к зубному врачу

Вот еще один пример того, как отправить Шимпанзе в его домик. Предположим, Энди собирается пойти к стоматологу, чтобы поставить пломбу. Это вызывает у него большую тревогу, которая не дает ему покоя. Он понимает, что тревожиться глупо, поскольку это всего лишь зубной врач, но такой довод ему не помогает.

Прежде всего Энди нужно понять, что беспокоится не он, а его Шимпанзе. перевозбуждение является совершенно естественной реакцией Шимпанзе. Энди понимает, что тревожится его Шимпанзе, поскольку на вопрос: «Я хочу этих тревожных чувств?» – он отвечает простым «нет». Таким образом, перед нами обеспокоенная обезьяна. Чего хочет Энди? Он хочет видеть ситуацию в перспективе и отправиться к врачу в спокойном и позитивном настроении. Иначе говоря, Человек говорит: «Я хочу быть спокойным, это всего лишь пломба», а Шимпанзе возражает: «Я перепуган и не хочу туда идти». Налицо конфликт между Человеком и Шимпанзе.

### Энди выгуливает Шимпанзе

Чтобы Человек получил то, чего он хочет, он должен пройти процедуру в правильном порядке. Мы начинаем с выгула Шимпанзе. Шимпанзе Энди начинает высказываться. Он говорит: «Я такой глупый, и это жалкое зрелище. Я не могу поверить, что так боюсь стоматолога. Я знаю, что буду выглядеть

дураком. Как я допустил, что в моем зубе появилась дырка? Если бы только у меня ее не было... Зачем нам вообще нужны зубы, почему у нас нет чего-нибудь покрепче?»

Этот бред становится все более и более глупым и менее действенным. Приблизительно через 10 минут он прекращается, и Человек говорит: «С меня достаточно этих причитаний». А Шимпанзе уже устал. И пожалуйста, обратите внимание, что высказывание этой чепухи было совершенно необходимо, чтобы Шимпанзе устал. Если вы подавите это бормотание, то менее вероятно, что у вас появится возможность поговорить со своим Шимпанзе. Так что не сдерживайтесь!

Энди отправляет своего Шимпанзе в его домик

Теперь Энди может посадить в домик свою обезьяну, урезонив ее разумными доводами. Он может сказать, например, следующее: «Если ты действительно не хочешь идти, мы не пойдем: останемся с дырой в зубе и будем ждать неизбежной зубной боли, к которой это приведет. Если же пойдем, то, возможно, придется немного потерпеть боль. Я с тобой согласен».

(Иногда лучше согласиться с Шимпанзе, если он говорит правду. Нет смысла ради «позитивного мышления» отрицать проблему, игнорируя ее. Давайте придерживаться реалистичного мышления!)

«Если мы пойдем и залечим зуб, то уже через полчаса все будет позади, и выигрыш будет огромный. Мы снова будем счастливы. Лечение и неприятные ощущения не будут длиться вечно. Давай посмотрим на это шире: нам нужно всего лишь запломбировать зуб – это не конец света. Я действительно хочу сделать это».

Очевидно, что Энди может предложить Шимпанзе разные факты и доводы, но они успокоят Шимпанзе только в том случае, если значимы для него. Человеку следует найти те истины, которые имеют смысл для него и убедительны для его собственного Шимпанзе. Иначе говоря, некоторые истины способны утихомирить вашего Шимпанзе, а другим Шимпанзе, возможно, понадобятся другие доводы. Таким образом, нужно найти такие доводы для своего Шимпанзе, чтобы заставить его отправиться в домик и заснуть.

Если вы справляетесь с этой задачей, то вскоре обнаружите, что ваш Шимпанзе постепенно начинает понимать, что существуют правила, по которым ему следует жить, и что эти правила устанавливаете вы, Человек. Со временем Шимпанзе приучается проявлять нужные реакции.

Поначалу он может отказаться сотрудничать с вами, и вам потребуется несколько сеансов выгула Шимпанзе для отработки проблемы и водворения его в домик. Например, Энди может обнаружить, что его Шимпанзе снова вылез из домика, и тогда ему понадобится терпение, чтобы снова пройти через ту же процедуру и отправить того на место. Однако по мере практики и освоения навыка Шимпанзе будет реагировать должным образом, и в конце концов Человек сможет управлять ситуацией.

Мы не подчиняем себе Шимпанзе, а лишь управляем им. В этом разница. Помните, что Шимпанзе в пять раз сильнее вас. Таким образом, не стоит использовать принуждение, чтобы взять над ним верх. Вместо этого управляйте Шимпанзе, выгуливая его и затем отправляя в домик.

Ключевая мысль

Может потребоваться несколько повторяющихся сеансов выгуливания Шимпанзе для отработки проблемы и водворения его в домик. И возможно, придется по нескольку раз заставлять Шимпанзе возвращаться в домик при решении проблемы.

Всегда ли нужно выгуливать своего Шимпанзе

Иногда Шимпанзе обходится без выгула – его можно уговорить уйти в домик с помощью ваших доводов. Таким образом, не стоит непременно провоцировать Шимпанзе выговориться, если в этом нет особой нужды. Поскольку Шимпанзе иррационален, он бывает непредсказуем: иногда способен сильно встревожиться из-за ерунды, а в других неоднозначных ситуациях почему-то остается спокоен. Не пытайтесь понять, почему так происходит, ведь порой обезьяну понять очень трудно. Эмоции не всегда удастся понять, но справиться с ними можно.

## Как справляться с эмоциональным подходом Шимпанзе

Шимпанзе оперирует эмоциональным мышлением. Оно склонно к поспешным выводам, оценкам в категориях черного и белого и паранойяльным подозрениям. Очень важно найти способ распознавать, когда Шимпанзе думает за вас, а затем найти средства справиться с этим.

Самый простой способ установить, что за вас думает Шимпанзе, – обратить внимание, если вы слишком возбудились или вроде бы спокойны, но у вас на душе тяжелые чувства. Помните, что Шимпанзе предлагает вам свое видение ситуации, но вам решать, что следует делать. Если вы обнаружили, что Шимпанзе навязывает вам свое эмоциональное мышление, то можете воспользоваться некоторыми методами. Например, если ситуация представляется черно-белой, спросите себя, есть ли альтернативы или какие-либо промежуточные решения. Допустим, вы состоите в проблемных личных отношениях и вас мучают сомнения, стоит ли продолжать эти отношения. Никому не пожелаешь оказаться в такой ситуации, она может вызвать эмоциональное опустошение. Шимпанзе пытается разрешить эту ситуацию, полагая, что выбор однозначен: либо порвать отношения с человеком, либо попытаться их наладить. Эта дилемма вместе с неспособностью ее решить предлагается Человеку, которому следует распознать в ней мышление в категориях черного и белого. Тогда Человек может поискать промежуточное решение. Полезно спросить себя: существуют ли какие-либо альтернативы. И вовсе не обязательно давать себе и тому человеку немедленный ответ. Лучше взять тайм-аут и некоторое время побыть вдали друг от друга, чтобы собраться с мыслями и увидеть картину более ясно. Тайм-аут – это компромисс, дающий шанс Человеку внутри вас поговорить с Шимпанзе и утихомирить его. Кроме того, он дает Шимпанзе время высказаться, выгуляться и почувствовать себя лучше.

Чтобы справиться с паранойяльными мыслями, следует сначала осознать, что это проделки вашего Шимпанзе. Это он предлагает вам идеи, которые порождены чрезмерной мнительностью или не в меру разыгравшимся воображением. Так происходит обычно оттого, что Шимпанзе не знает всех обстоятельств и не чувствует себя в безопасности, поэтому заполняет отсутствующие фрагменты негативными домыслами. В качестве первого шага вы можете позволить своему Шимпанзе высказать его паранойяльные мысли, а затем оценить, насколько реалистичными они выглядят. Затем Человек может поискать факты и доводы, поддерживающие идею Шимпанзе или оспаривающие

ее. Вы можете помочь себе прояснить картину, поделившись этими соображениями с близким человеком. Важно чтобы были предоставлены именно факты. Иначе говоря, человеку, с которым вы собираетесь поговорить, надо ясно обрисовать ситуацию. Нередко, чтобы развеять паранойяльные идеи и чувство преследования, достаточно задать самому себе или другу правильные вопросы и выслушать нейтральные ответы на них.

## Бананы

Третий способ управления Шимпанзе простой – накормить его бананами. Сделать для него что-то приятное, чтобы отвлечь или вознаградить его. Существует два сорта бананов: отвлекающие и награждающие. Потчевание Шимпанзе бананами – не самый лучший способ решения проблем, но в определенных обстоятельствах он может быть эффективным для управления Шимпанзе.

## Банан как отвлекающий маневр

Вот пример отвлекающего банана. Допустим, вам трудно утром вылезти из постели. В момент, когда вы просыпаетесь, ваш Шимпанзе немедленно начинает диалог: «Я не могу встать, здесь тепло, я еще не выспался, мое тело тяжелое, нужно еще хотя бы пять минут...»

Проблема здесь в том, что вы позволяете своему Шимпанзе решать за вас. Чтобы отвлечь его, вы можете перебить его, сказав: «Мы ничего не решаем, пока не встанем на ноги». Таким образом, когда зазвенел будильник, сразу же жестко скажите Шимпанзе: «Мы не думаем, мы просто встаем на счет «пять»... Раз, два, три, четыре, пять – встаем!» Если вы задумали это накануне вечером и утром выполнили свой план с быстрым отсчетом, вы окажетесь на ногах прежде, чем Шимпанзе успеет переубедить вас. Чтобы это сработало, надо не позволять Шимпанзе бухтеть в вашей голове. Отвлекать его ворчание можно, считая и двигаясь одновременно. Например, на «раз» вы, не думая, откидываете одеяло,

на «два» – садитесь на край постели (не допуская ни единой мысли), на «три» – встаете на ноги, на «четыре» – идете в ванную и на счет «пять» – поздравляете себя за то, что сделали как хотели, отвлекая внимание Шимпанзе. Быстрая последовательность действий, которая гасит внутренний диалог, удерживает Шимпанзе от наветов, но такой маневр нужно проделывать очень быстро. Многие люди с большим успехом используют этот банан, чтобы вытащить себя утром из постели. Убеждать обезьяну вылезти из постели обычно бессмысленно. Предотвращение монолога Шимпанзе может быть эффективно использовано во множестве других ситуаций.

## Банан как награда

Вознаграждение своего собственного Шимпанзе может быть очень полезным приемом. Предположим, вам нужно написать десять электронных писем, но вы не можете начать и хотите выпить кофе. Если вы скажете своему Шимпанзе: «Когда пять писем будут написаны, ты получишь свой кофе», то он даст вам стимул начать писать письма. «Банан» в виде чашки кофе по окончании пяти писем придаст Шимпанзе энергии и позволит вам написать письма. Шимпанзе поможет вам сконцентрироваться на задаче, будет способствовать вам, а не мешать. Это может казаться странным, но такой метод работает.

Обычно бананы для большинства Шимпанзе поступают в виде похвалы или одобрения окружающих. Шимпанзе ищут признания других, поэтому введение этого фактора в качестве вознаграждения может быть действенным средством.

Допустим, ваша комната в доме требует покраски, и вы хотите ее покрасить, но никак не можете заставить себя начать. Вы можете стимулировать Шимпанзе, позвонив своему другу и пригласив его посмотреть новый декор вашей комнаты. Неудивительно, что Шимпанзе подскочит и заставит вас покрасить комнату, поскольку он стремится получить одобрение, не хочет выглядеть плохо в глазах друга.

Бананы могут быть очень удобным средством управления Шимпанзе в некоторых ситуациях, когда надо выполнить определенные дела, отвлечься от какого-то беспокойства или получить передышку. Но в целом бананы не настолько универсальное средство, как умение отправить Шимпанзе в его домик, поскольку они обычно не касаются причин, породивших проблемы.

## Развитие человека

Среди битв и борьбы за власть между Человеком и Шимпанзе не стоит забывать о себе. Вы – существо, отдельное от вашего Шимпанзе. У вас как у Человека есть свои потребности, отличные от Шимпанзе. Потребности человека определяются чертами, характерными только для человека. Например, Человек стремится к самореализации за счет конструктивных достижений в сфере своей профессии, жизненных интересов и хобби. Эти достижения, в отличие от обезьяньих, не являются критически важными для выживания, но приносят нам удовлетворение и обогащают нашу жизнь.

## Ключевая мысль

Шимпанзе призван выживать. Человек стремится к самореализации.

Когда в нашей жизни есть цели, это вносит ощущение ее смысла, что, в свою очередь, способствует достижениям, удовлетворению и благополучию. Мы подробно рассмотрим понятия успеха и счастья в последующих главах, а пока отметим главное. Для того чтобы позаботиться о себе, следует принимать во внимание и Шимпанзе, и Человека. Увы, слишком часто мы ограничиваемся Шимпанзе, поскольку он занимает наше время и громче всех кричит.

## Ключевые моменты главы

- «Хочу ли я этого?..» – вот вопрос, который следует задавать, чтобы уяснить, не оказались ли вы в заложниках у Шимпанзе.

- Вы всегда в ответе за своего Шимпанзе.
- Шимпанзе в пять раз сильнее вас.
- Позаботьтесь о своей обезьяне, прежде чем пытаться управлять ею.
- Управляйте своим Шимпанзе, но не пытайтесь подчинить его.
- Существует три общих способа управления Шимпанзе: выгул, домик и бананы.

### Благоразумное упражнение

Следует помнить о четырех факторах благоразумия:

- Естественность
- Ожидаемость
- Приемлемость
- Решаемость

### Научиться благоразумию в жизни

Это естественно, переживать взрывы эмоций и активность Шимпанзе, которыми вы не можете управлять. Таким образом, вам следует ожидать таких проявлений время от времени. Примите тот факт, что вы несовершенны, а это животное очень сильно. Решайте последствия взрывов и активности Шимпанзе приемлемыми средствами, в частности извинениями, если вы доставили неприятности другим, или прощением себя, если вы чувствуете, что сами себя подвели.

Быть БЛАГОРАЗУМНЫМ означает разумно относиться к себе. Всякий раз, когда вы переживаете любую форму активности Шимпанзе, которой вам не удастся хорошо управлять, сделайте паузу и подумайте о принципах благоразумного

подхода. Примите тот факт, что так работает этот механизм, и решите ситуацию так, чтобы не испортить свою репутацию. Чувство вины, стыда, разочарование и другие отрицательные эмоции к вашим услугам, чтобы помочь нам восстановить нанесенный ущерб, не разрушив себя. Никто не способен все и всегда делать правильно, и многие из нас нередко совершают ошибки или терпят неудачи.

Работайте над привычками БЛАГОРАЗУМНОГО мышления, чтобы справиться со слабым Управлением Шимпанзе. Если у вас возникли негативные эмоции, разверните их на 180 градусов и используйте для движения вперед. Лучше подумайте о способах преодоления негативных эмоций, чем просто предаваться им.

## Глава 4

### Планета-спутник (часть 1)

#### Компьютер в нашей голове

Планета-спутник – это своего рода компьютер в нашем мозге. (Он условно представляет теменные доли мозга.) Во Вселенной спутники действуют как стабилизаторы планет, вокруг которых они вращаются. Наш спутник тоже стабилизирует разделенную планету Человека и Шимпанзе. Иначе говоря, если мы сможем заставить Компьютер в своей голове хорошо работать, это обеспечит стабильность психики и существенно облегчит управление Шимпанзе.

#### Компьютер: некоторые базовые факты

#### Какова функция компьютера?

У нашего компьютера две функции:

- Он может автоматически думать и действовать за нас, используя запрограммированные мысли и схемы поведения.
- Он является источником справочной информации, убеждений и ценностей.

Как информация попадает в компьютер?

Когда мы рождаемся, наш Компьютер, по сути, представляет собой пустой жесткий диск. Ведь он является носителем информации, схем поведения и убеждений, которые Человек или Шимпанзе заложат в него. У него нет никакого исходного мышления или способности к интерпретации, но он будет действовать на основе хранящейся «на диске» информации. Обычно Человек или Шимпанзе даже не подозревают, что заложили те или иные осознанные или неосознанные мысли или схемы поведения в Компьютер. Успешное функционирование Компьютера зависит от того, насколько полезная и правдивая информация в нем хранится.

Потенциально Компьютер имеет больше власти, чем Шимпанзе или Человек, поскольку он является справочным ресурсом, к которому они оба обращаются за помощью и руководством.

Вот почему необходимо знать, как он работает и как его обслуживать, чтобы осуществляемое им руководство вело нас к успеху и счастью.

Одинаковы ли Компьютеры у мужчин и женщин?

Если говорить коротко, то да. Они функционируют в очень схожем режиме, но некоторая разница все же есть. Типично женский Компьютер обладает более развитым языком, чем типично мужской. В женском мозге гораздо больше, чем в мужском, ассоциативных центров, связанных с речью. Зато в мужском мозге области, связанные с математикой и пространственным ориентированием,

обычно гораздо больше, чем в женском (насколько лучше он работает – это другой вопрос!). Это означает, что поскольку два мозга обнаруживают такие различия, возможно, они работают немного по-разному и приспособлены для решения разных задач.

Подобные дискуссии всегда вызывают сильные страсти, поскольку кому-то кажутся развешиванием ярлыков и дискриминацией. Однако знание этих фактов помогает нам лучше понять себя. Конечно, есть исключения из правил среди представителей обоих полов. Исследования в этой сфере продолжаются, а жизнь идет своим чередом.

Итак, существует анатомическая и физиологическая разница между мужским и женским Компьютерами. Кроме того, реакции на некоторые нейромедиаторы (химические вещества, передающие «сообщения» в мозге) тоже неодинаковы.

Насколько быстродействующим является Компьютер?

Можно сказать, что Компьютер работает на скорости, которая приблизительно в 4 раза превышает скорость Шимпанзе и в 20 раз – скорость Человека. Таким образом, если Компьютер работает хорошо, он может выполнять команды с удивительной скоростью и точностью, к тому же намного раньше того момента, когда у Шимпанзе или Человека появится шанс родить мысль.

Скорость реакции

Эти величины отражают скорость процессов в человеческом мозге, где некоторые зоны работают на гораздо большей скорости, чем другие.

Что заложено в Компьютер?

- Автопилот – это конструктивное или целесообразное убеждение либо поведение.
- Кикимора – это бесполезное или деструктивное убеждение либо поведение, которое можно устранить.
- Домовой – это бесполезное или деструктивное убеждение или поведение, которое прочно засело, и его очень трудно устранить.
- Камень Жизни – содержит ценности и убеждения, в соответствии с которыми вы живете.

Детализация функций Компьютера

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Если говорить точнее, психика вовсе не сосредоточена «внутри нашей головы», там находится лишь головной мозг, к функциям которого психические процессы отнюдь не сводятся: они шире и не имеют однозначной материальной

локализации. – Прим. ред.

2

Автор использует здесь тавтологическое словосочетание «Psycho-lo-gical Mind», которое буквально можно было бы перевести как «психологическая психика» (это выражение использовано и в заголовке главы), но поскольку такой перевод совершенно бессмыслен (с точки зрения здравого смысла и классической психологии), мы будем заменять его понятиями, более адекватными контексту изложения: «психика», «внутренний мир», «наше Я». – Прим. ред.

3

Речь, видимо, идет об очень дорогих породах. А еще собака, тем более крупная и агрессивная, нередко удовлетворяет стремление закомплексованного человека к демонстрации своего превосходства и силы, а заодно и его территориальный инстинкт (в квартире, на даче, да и на уличной прогулке – где его «стаффорда» или «кавказца» все владельцы собак обходят за версту). – Прим. ред.

----

Купить: [https://tellnovel.me/ru/piters\\_stiv/paradoks-shimpanze-menedzhment-mozga](https://tellnovel.me/ru/piters_stiv/paradoks-shimpanze-menedzhment-mozga)

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)