

Стив Питерс Парадокс Шимпанзе. Менеджмент мозга

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, тхэквондо 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. Выберите 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 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». 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 паранойяльную мнительность или оборонительные идеи. Таким образом, шансы на то, что Шимпанзе получит правильную интерпретацию происходящего, не очень велики. Однако иногда то, что он «чувствует нутром», 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 разыграться. 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 второй 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 поест 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 переизбытка 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 мощностью, 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 впасть 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 душил 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, личностного 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 тревожит 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 пожалть 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 ней, 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 уgomонится 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, 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 людный 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 несколько 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 удается понять, но справиться с ними можно.

Как справиться с эмоциональным подходом Шимпанзе

Шимпанзе оперирует эмоциональным мышлением. Оно склонно к поспешным выводам, оценкам в категориях черного и белого и паранойальным 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 паранойальными 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 темные 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

- Автоматическое функционирование.
- Работа в качестве справочного руководства.

Автоматическое функционирование

Автоматическое функционирование основывается на заученных схемах поведения, усвоенных убеждениях и автоматических программах. Это оно работает, когда мы действуем в соответствии со схемами поведения или мыслями, которые мы уже надежно выработали и способны выполнить их даже во сне. С нашей стороны здесь не требуется больших мыслительных усилий.

Комбинируя подобные усвоенные операции, мы можем формировать более сложные навыки: приготовить чашку кофе или ехать на велосипеде. И со временем начинаем выполнять и эти действия автоматически, не размышляя.

И Человек и Шимпанзе вводят данные в компьютер и тем самым программируют его. Как только в Компьютере появляются программы, в соответствии с которыми можно действовать, он принимает на себя управление и позволяет Шимпанзе и Человеку передохнуть от принятия решений и интерпретирования.

Компьютер запрограммирован на то, чтобы думать и действовать за нас, но только на основе той информации, которую мы вложили ему. Таким образом, все хранящиеся в Компьютере установки и схемы поведения получены Человеком и Шимпанзе и ими заложены в Компьютер. Их не следует путать с инстинктами Шимпанзе, зафиксированными в генах, чтобы обеспечивать мгновенные реакции.

Компьютер выполняет большую часть работы, связанной с нашими действиями в течение дня. Насколько хорошо он проведет нас через повседневные дела и ситуации, зависит от того, что было в него заложено.

Конечно, мы можем добавлять и удалять что-то из Компьютера, если отвлечемся от дел и найдем время провести его «техническое обслуживание». Правда, большинство из нас этого не делает.

Автопилот

Автопилоты – это все позитивные, конструктивные установки, схемы поведения и навыки, которые помогают нам быть успешными и счастливыми в жизни. Они могут быть занесены в Компьютер в любом возрасте. Автопилоты бывают следующими: езда на велосипеде; умение сохранять спокойствие, когда что-то происходит не так; стремление сосредоточивать внимание на решении, а не на проблеме; завязывание шнурков; организованность и дисциплина как при выполнении стандартной задачи; требование поддержки положительного внешнего имиджа.

Домовые и Кикиморы

Домовые и Кикиморы в определенной степени противоположны Автопилотам. Это бесполезные и деструктивные схемы поведения, убеждения или автоматические программы, хранящиеся в Компьютере.

Домовой обычно закладывается в Компьютер, когда мы очень молоды. В очень раннем детстве наш Компьютер более прочно фиксирует информацию, которую в него закладывают. Таким образом, Домовые весьма жестко вшиты в Компьютер, и их очень сложно оттуда удалить. Как правило, Домовые появляются в возрасте приблизительно до 8 лет, а Кикиморы – после 8 лет. Поскольку Кикиморы не так жестко фиксированы в Компьютере, обнаружив их, вы можете их удалить. Различие между Домовыми и Кикиморами сделано только ради того, чтобы представлять, какие из них могут быть удалены, а какие, скорее всего, нет. Это нужно знать, чтобы в одном случае вы не пытались сделать невозможное, в другом – расправлялись с этими бесполезными созданиями, как только их обнаружите.

Пример Домового

Позвольте мне привести пример Домового. «Синдром двери холодильника» иллюстрирует наиболее распространенный пример Домового, который вселился во многих людей западного мира. Первый день в школе, ребенок полон эмоций. Учитель говорит ему: «Давай нарисую картинку с твоими родителями». Нарисовав картинку, ребенок бежит домой, чтобы показать ее родителям. Когда он подбегает к одному из родителей и протягивает ему рисунок, родитель говорит: «Что это у тебя такое?» Ребенок передает ему картинку. Родитель говорит ему: «Какой прекрасный рисунок, ты просто молодец, я так горжусь тобой, я хочу, чтобы весь мир знал, какой у меня замечательный ребенок» – и вешает творение малыша на дверь холодильника, чтобы весь мир знал о его талантах. В этот момент ребенок получает большого позитивного Домового, с которым он будет делить всю свою дальнейшую жизнь!

Давайте рассмотрим тот же сценарий с другим подходом. Ребенок возвращается из школы с рисунком и бежит к одному из родителей. Родитель, не глядя на рисунок, обнимает ребенка и говорит: «Я так горжусь тобой, ты такой хороший, и я хочу, чтобы весь мир знал об этом. Ну а что это у тебя тут такое?» Ребенок и родитель теперь говорят о рисунке, и родитель, разумеется, хвалит рисунок замечательного ребенка...

В первом варианте сценария родитель хвалит ребенка **потому, что есть что-то, чего ребенок достиг** . Другими словами, родитель подчеркнул ценность ребенка через его достижение – рисунок. Затем он сказал ребенку, что хочет, чтобы весь мир знал о его талантливом ребенке, и повесил рисунок на дверь холодильника. Посыл для ребенка был следующий: **«Ценным тебя делает то, как ты поступаешь в жизни.** Твои качества в глазах других людей определяет то, что ты делаешь и как» .

Посыл второму ребенку был таким: **«Ты ценен сам по себе. Тебя любят и уважают таким, какой ты есть, и тебе не надо ничего достигать, чтобы получить это»** . Правда, самооценку ребенка не всегда надо сводить к его достижениям. Но, безусловно, следует похвалить ребенка за его **старания** , за приложенные усилия, даже если их результат был не лучшим.

Конечно, здесь должен быть баланс. Эти два сценария представляют крайние точки

зрения, позволяя лучше донести идею. Известно, что многие из нас испытывают чрезмерную тревогу по поводу того, насколько хорошо мы все делаем и что о нас думают другие. Так, студенты перед экзаменами сильно нервничают, боятся его результатов. Если вы спросите их, как бы они чувствовали себя перед экзаменами, если бы их оценки не оглашали, а сообщали только им лично, а они могли бы пересдавать экзамены (тайно) до тех пор, пока не сдадут. Они обычно отвечают: «Я бы не боялся и не беспокоился вообще». Очевидно, что сам экзамен для этих студентов не проблема, они страшатся мнения окружающих и того, к чему это может привести.

Если бы мы знали, что никто не будет плохо о нас думать, то у нас было бы меньше страхов. Тогда провалить экзамен было бы просто досадно. Мы бы не оценивали нашу собственную ценность по результатам экзаменов. Это «Домовой Двери Холодильника» в своем высшем проявлении!

Вышеописанный синдром чрезвычайно распространен, и ему подвержено, судя по всему, большинство нашего населения. Однако мы можем справиться с ним и обходить его, не позволяя ему управлять нами. Часть проблемы состоит в том, что Шимпанзе помогает Домовому. Шимпанзе обладает очень мощным стайным инстинктом, который обеспечивает нам выживание за счет принадлежности к стае. Чтобы быть частью стаи, необходимо быть принятым в нее. Чтобы быть принятым в нее, мы должны быть сильными и полезными. Таким образом, из-за примитивных инстинктов Шимпанзе мы стремимся производить впечатление на других. Очевидно, что если мы в этом побуждении сольемся с Домовым, оно станет очень упорным. В результате многие люди страдают от постоянного беспокойства о том, что думают о них другие. Они очень бы хотели просто жить своей жизнью и не тревожиться об этом, но их Шимпанзе и Домовой не позволяют им.

Пример Кикиморы

Есть две очень распространенные Кикиморы. Они – близнецы и сидят в Компьютерах большинства людей. Эта пара – нереалистичные ожидания и бессмысленные надежды.

Всегда бывает очень полезно проверить, насколько реалистичны и обоснованны ваши ожидания. Если они нереалистичны или бессмысленны, то это практически гарантированно приведет к очень сильным негативным эмоциям. Обычно на человека потом обрушиваются досада, гнев и разочарование.

Представьте себе простую Кикимору, которая говорит: «Я уверена, что должна все всегда успевать вовремя». Если вы опоздали, какой бы ни была причина, вы, скорее всего, окажетесь в стрессе, поскольку убеждены, что всегда должны приходить вовремя. Вы можете заменить Кикимору своим Автопилотом, который скажет: «Я хотел бы успевать вовремя всякий раз, но иногда это невозможно, и это не конец света, я с этим справлюсь». Это более реалистичное убеждение, которое, скорее всего, позволит вам расслабиться. И оно способствует тому, что в ситуациях, когда события развиваются не по плану, вы действуете как взрослый человек, а не как ребенок!

Другой пример нереалистичных ожиданий – это ожидание, что вам всегда удастся побеждать. Игра в теннис может быть очень веселой, если вы осознаете, что это всего лишь игра и ее результат не имеет особого значения. Это не значит, что вы не стараетесь выиграть, но вы смотрите на вещи в широкой перспективе. Однако если вы убеждены, что вам непременно надо победить, поскольку это свидетельствует о вашей ценности как личности, то игра станет напряженной и, вероятно, неприятной. Наши убеждения явно влияют на наше отношение к результатам и реакцию на них. Лучше иметь реалистичные ожидания, а в

некоторых случаях надо расслабиться и не заботиться о результате.

Примеры других Кикимор следующие:

- Преувеличенная реакция на ситуацию.
- Поглощение пищи всякий раз, когда есть возможность, даже если нет потребности.
- Самобичевание.
- Беспокойство о решениях и отсутствие принятых решений.
- Приступы гнева.

Работа Компьютера в качестве справочного руководства

Существуют три аспекта работы Компьютера как справочного источника:

- Общее справочное руководство в форме Автопилотов и Кикимор.
- Камень Жизни с его «Истинами жизни», «Ценностями» и «Жизненной силой».
- Мировоззрение.

Общее справочное руководство в форме Автопилотов и Кикимор

И Человек, и Шимпанзе используют Компьютер в качестве банка памяти для принятия решений. Когда появляется некий опыт переживаний, Человек и Шимпанзе интерпретируют произошедшее, а затем заглядывают в Компьютер, чтобы просмотреть прошлый опыт, убеждения или воспоминания, которые в нем хранятся. Хранящаяся там информация может повлиять на решение или образ действий.

Вот пример, демонстрирующий, как все это работает. У Адама очень суровый босс, он вызывает Адама к себе, только желая раскритиковать и предупредить о том, что его занятость не гарантирована. Человек в Адаме нервничает из-за такого поведения босса и вводит в Компьютер такую информацию: «Когда видишь босса, следует ожидать критики и быть эмоционально готовым к этому». Убеждение вполне правдивое, оно опирается на опыт. Это полезная интерпретация происходящего, которую стоит заложить в Компьютер, и поэтому она станет Автопилотом (убеждением, на основе которого будет базироваться ваше последующее поведение).

Шимпанзе внутри Адама вполне обоснованно впадает в беспокойство при встрече с боссом и может заложить в Компьютер такую установку: «Всякий раз, когда встречаешь какого-нибудь начальника, ожидай большой нервотрепки и плохих новостей». Это обобщение, поскольку не каждый босс будет таким, и даже один и тот же человек может действовать по-разному в зависимости от ситуации. Таким образом, информация, заложенная в Компьютер Шимпанзе, не очень полезна.

Такая интерпретация, сделанная Шимпанзе, может сыграть в будущем деструктивную роль. Ведь это ошибочное убеждение – Кикимора.

Теперь у нас в Компьютере два различных сообщения. В будущем они будут использоваться для справки.

Человек и Шимпанзе могут выбрать либо Автопилот, либо Кикимору. Последующие события будут зависеть от этого выбора.

Пока Адам остается на своей нынешней работе с тем же боссом, любое из этих сообщений будет эффективным при общении с ним. Но предположим, Адам сменил работу и у него новый начальник. Он действует не так, как предыдущий, он понимающий, любит хвалить и поддерживать свой персонал. Адам получает сообщение, что новый босс хочет встретиться с ним. Шимпанзе Адама немедленно ощущает потенциальную угрозу и лезет в Компьютер за справочной информацией, на основе которой следует действовать. Шимпанзе находит Кикимору, которая сообщает: «ВСЕ боссы норовят критиковать и портить тебе настроение». Шимпанзе паникует: «Беда, босс будет критиковать меня и портить мне настроение, и я могу потерять свою работу». У Человека нет шанса вмешаться, поскольку Шимпанзе и Кикимора более быстродействующие механизмы. Таким образом, Адам входит в кабинет шефа с чувством страха. У него вряд ли выйдет хороший разговор с боссом, поскольку он слишком встревожен и убежден, что его ожидает негативный результат. Альтернативный вариант таков. Человек Адама сверится с Автопилотом и убедит Шимпанзе, сказав: «Ну что ж, познакомлюсь с новым боссом, возможно, он совсем не такой, как прежний».

Это один из способов того, как Кикиморы и Автопилоты возникают к жизни (через пережитый опыт). Либо Шимпанзе, либо Человек закладывает их в Компьютер для справки и использования в будущем. Заметьте, что Шимпанзе опирается скорее на Кикимор. Другие источники появления Автопилотов и Кикимор – наше образование и учет опыта других людей.

Таким образом, Шимпанзе и Человек используют сохраненные в Компьютере установки в качестве ориентира при принятии решений. Если в Компьютере много позитивных умений и навыков – Автопилотов, то они будут корректировать Шимпанзе, удерживать его от неуместных действий и утихомиривать. Человек, опираясь на Автопилоты, сможет стабилизировать всю систему, обеспечив ощущение спокойствия. Если же Компьютер забит Кикиморами, он становится источником тревожных установок и для Человека, и для Шимпанзе.

Камень Жизни с его правдой, ценностями и жизненной силой

Камень Жизни – это как бы наш высший ориентир. На нем высечены все первоосновы: «Правда жизни», ее ценности и «Жизненная сила». Шимпанзе и Человек соизмеряют жизнь с этим Камнем, поэтому давайте подробно рассмотрим три его элемента.

Правда жизни

Правда жизни – это комплекс убеждений в том, как устроен мир, основанных на чужом и собственном опыте. Вы либо пришли к этой правде самостоятельно, либо усвоили ее от родителей благодаря обучению или чужому опыту.

У каждого свои представления о правде жизни, но многие разделяют одни и те же истины. Это могут быть Автопилоты и Домовые, но именно их вы выбрали для того, чтобы жить в соответствии с ними. И они представляются вам истинами.

Возьмем утверждение «Жизнь не всегда справедлива». Оно относится к Правде жизни для многих людей. И, живя в соответствии с этой истиной, человек не особенно расстраивается, когда случается несправедливость, поскольку так, по его убеждению, устроен мир. Это не означает, что он не пытается быть справедливым в жизни. Просто он принимает тот факт, что жизнь не всегда идеальна и справедлива, и легче справляется с этим.

Если кто-то убежден, что «жизнь всегда справедлива», то очевидно, что этому человеку

приходится довольно часто злиться и расстраиваться, поскольку он то и дело сталкивается с несправедливостью. Например, если он покупает в магазине колоду игральных карт и, придя домой, обнаруживает, что в ней не хватает одной карты, он воскликнет: «Это безобразие!» Он возвращается в магазин, объясняет ситуацию и обоснованно надеется получить новую колоду карт. Однако продавщица магазина говорит, что, к сожалению, не может поменять колоду, поскольку он должен был проверить ее, не выходя из магазина. Можете представить, сколько протестов будет тогда. И в итоге все эти протесты и заявления о несправедливости не приведут ни к чему, кроме гнева. Иногда полезно просто вздохнуть и сказать: «Жизнь не всегда справедлива, и на сей раз это коснулось меня». Это ваш выбор. Вы можете бороться и, возможно, победите. Или лишь запечатлеете случай в памяти в качестве жизненного опыта и не вступите в склоку, которая скорее всего будет унизительной и бесплодной.

Мои три основные жизненные истины таковы:

1. Жизнь не всегда справедлива.
2. Цели укажут способы действия.
3. Гарантий не существует.

Если жить в соответствии с этими принципами, то очень мало обстоятельств способны расстроить вас. Когда я отхожу от этих истин и говорю себе: «Но ведь жизнь справедлива», то я терплю провалы и мне приходится напоминать себе правду жизни. Конечно, эти установки не означают, что я просто плыву по течению, вовсе нет. Это означает, что, если я сталкиваюсь с непреодолимыми препятствиями, я принимаю это, перестраиваюсь и благополучно двигаюсь дальше.

Откуда появилась идея о том, что жизнь всегда справедлива или ДОЛЖНА БЫТЬ справедливой? Скорее всего, из раннего детства. Будучи ребенком, мы читали и смотрели сказочные истории. Принц всегда женился на принцессе, злая колдунья умирала, и все остальные жили долго и счастливо. Другими словами, добро в конце концов всегда побеждало. Но это сказка, а вы поверили, что в жизни все происходит так же. Не происходит. Если мы изменим конец сказки и позволим ведьме убить принцессу и выйти замуж за принца. Затем, после нескольких ужасных лет совместной жизни, они разведутся, и принц будет тосковать до конца своих дней, а ведьма – самодовольно усмехаться, это будет несколько более похоже на жизнь.

В реальности не все получается как хочется. Я думаю, что надо стремиться к добру и быть справедливым, но неразумно верить в то, что это обязательно ДОЛЖНО случиться. Отсюда моя первая жизненная правда – «Жизнь не всегда справедлива».

Ценности

Компьютер содержит неписанные ценности, которые вы считаете важными для себя. Очень полезно обрести собственные жизненные ценности, так же как и жизненные истины, поскольку эти ценности будут служить ориентирами для Человека и Шимпанзе в их действиях. Ценности отражают, к чему лежит ваша душа и сердце, и будут успокаивать Человека и Шимпанзе в моменты стресса. Ценности – это суждения, сделанные вами на основе здравого смысла, они содержат нравственные и этические принципы, которых вы намерены придерживаться. Например, вы можете придерживаться ценности «врать нехорошо». Это не относится к истинам жизни, это лишь оценочное суждение, которое доказать невозможно. Вот примеры распространенных ценностей, которых придерживаются люди:

- Быть нечестным плохо.

- Семья важнее работы.
- Надо быть бескорыстным.

Таким образом, разница между правдой жизни и ценностями в том, что истины основаны на доказательствах, а ценности – это личные суждения.

Жизненная сила

Чтобы обнаружить Жизненную силу, скрытую в вашем Камне жизни, представьте себе, что вам 100 лет, вы лежите на своем смертном одре, и жизни остается одна минута. Ваша прапраправнучка спрашивает: «Прежде чем ты умрешь, скажи мне, как надо жить, в чем смысл жизни?»

Теперь задумайтесь на мгновение и попытайтесь честно ответить на этот вопрос сразу, в течение ближайшей минуты. У вас есть всего одна минута, начинайте сейчас. Когда время закончится и вы уловите суть своего ответа, продолжайте читать дальше.

Ответ на этот вопрос покажет, что для вас важно, какова суть Солнца в центре вашей Вселенной. Это то, чем является для вас жизнь. Это источник вашей Жизненной силы.

Многие, возможно, ответят: «Неважно, чем ты занимаешься», «Будь счастлива», «Не беспокойся» и «Живи на всю катушку».

Каким бы ни был ваш совет вашей прапраправнучке, – это на самом деле совет себе. Если вы не следуете этому совету, который является квинтэссенцией вашего существования, ваша жизнь – это ложь. Вы несчастливы. Отсутствие смысла страшнее, чем что бы то ни было другое.

Резюме о Камне жизни

- Правда жизни – это комплекс убеждений о том, как устроен мир.
- Ценности – это нравственные принципы и идеи, которыми вы руководствуетесь.
- Жизненная сила исходит из вашего представления о смысле жизни, представления о том, как ее следует прожить.

Мировоззрение

Последним аспектом Компьютера как справочного руководства является мировоззрение. Чтобы понять свое мировоззрение, полезно задать себе три вопроса:

- Как я вижу себя?
- Как я вижу других?
- Как я вижу мир?

На наш подход к жизни очень сильно влияет то, как мы воспринимаем себя, окружающих и мир в целом. Эти три аспекта составляют мировоззрение, которого мы придерживаемся.

Таким образом, мировоззрение – это базис, на который мы опираемся в отношениях с собой, другими людьми и миром.

Эти убеждения, как правило, существуют блоками (из Автопилотов или Кикимор), которые группируются вместе, формируя характерное представление. Важно понимать, что они не идентичны вашей личности, хотя и влияют на нее. Это схема путей в Компьютере, основывающаяся на убеждениях, которые могут меняться.

Мировоззрение основывается на нашем восприятии себя, окружающих и мир в целом.

Предположим, вы видите себя очень милым человеком, которого все любят, а мир – местом, полным радости и возможностей. Вы, скорее всего, встаете каждое утро в хорошем настроении, глядя навстречу новому дню. А если вы встретите кого-то, кому вы явно не нравитесь, то наверняка подумаете, что это скоро исправится и вы ему понравитесь. Конечно, такое мировоззрение в большинстве ситуаций обладает преимуществом и редко будет доставлять вам неприятности. И велика вероятность, что вы будете счастливым человеком.

Теперь давайте развернем представление на 180 градусов. Предположим, вы уверены в том, что не слишком умны и что вам следует старательно скрывать это, чтобы другие не догадались. Вы полагаете, что другие лучше вас и что они стремятся отметить ваши недостатки. И наконец, вы убеждены, что мир – это враждебное место, где каждый день превращается в битву за выживание. Не нужно обладать большим воображением, чтобы понять, насколько такое мировоззрение может быть разрушительным для личности. Вы не станете пробовать себя в чем-то новом из страха обнаружить перед другими, что вы идиот и неудачник. Вы будете очень настороженны в общении с людьми, будете часто возмущаться и видеть в них недостатки. Будете «чувствовать», что они относятся к вам свысока. Очень вероятно, что у вас будет мало друзей. Возможно, вы станете избегать мира, к которому, по вашему мнению, не принадлежите, либо будете очень агрессивным человеком, который испытывает постоянную потребность в самоутверждении и самообороне.

Эти два типа мировоззрения очень категоричны, они представляют собой два конца спектра наших мировоззрений. Очень полезно потратить некоторое время на то, чтобы подумать о своем мировоззрении, поскольку оно влияет на Шимпанзе, на Человека и на то, что поступает в Компьютер, влияя на ваше восприятие повседневных событий.

Для полного понимания давайте разберем еще пару крайних случаев. Представьте себе, что вы считаете себя неотразимой Мисс Мира или Мистером Вселенная и направляетесь на вечеринку. Скорее всего, вы войдете туда в позитивном настроении, с полной уверенностью в себе, свободной походкой от бедра и с высоко поднятой головой, ожидая приятных встреч с людьми. Теперь представьте, что вы видите себя похожим на Квазимодо. Вероятно, вы не будете чувствовать себя столь уверенным в себе и прокрадетесь внутрь, стараясь остаться незамеченным. Ваше мировоззрение существенно влияет на то, как вы держитесь и каким предстае перед миром.

Ключевые моменты главы

Внутренний Компьютер имеет две принципиальные функции: выполняет автоматические программы и действует как источник справочной информации для Человека и Шимпанзе.

Компьютер можно считать устройством, действующим в 20 раз быстрее Человека и в 4 раза быстрее Шимпанзе.

Автопилоты – это полезные и конструктивные убеждения, навыки, умения и схемы поведения.

Кикиморы – это деструктивные и бесполезные автоматические схемы поведения и убеждения, которые можно устранить.

Домовые – это деструктивные и бесполезные автоматические схемы поведения и убеждения, которые устранить трудно.

Камень жизни содержит нашу Правду жизни, ценности и смысл – Жизненную силу. Наше мировоззрение основывается на нашем восприятии природы вещей и существенно влияет на наш подход к жизни.

Упражнение

Проверьте свой Компьютер и Камень жизни

Просканируйте свой Компьютер, чтобы выявить в нем Кикимор

Поскольку Компьютер оказывает стабилизирующее действие и на Человека, и на Шимпанзе, важно регулярно проверять его содержимое. Нет ли там Кикимор-близнецов – нереалистичных ожиданий и бессмысленных надежд. Вы будете удивлены, обнаружив, как часто за неприятными переживаниями скрываются именно они. Если вы расстроились из-за чего-то, проверьте, насколько реалистичными были ваши ожидания, соответствовали ли они ситуации и людям, участвовавшим в эпизоде. Ваш Шимпанзе, вероятно, связывает чрезмерные ожидания с другими людьми. Установив это, замените ожидания Шимпанзе ожиданиями Человека. Например, представление о том, что друг всегда будет соглашаться с вами, – ожидание Шимпанзе. Замените его пониманием, что у друга есть свое мнение, и надеждой, что оно будет совпадать с вашим.

Осознать Камень жизни

Подумайте о своем Камне жизни и найдите время прояснить, что на нем написано. Осознайте истины и ценности, которыми вы руководствуетесь. Запишите свою формулировку смысла жизни. Когда вы сделаете это, нарисуйте свой Камень жизни на листе бумаги и разместите его где-нибудь на виду. Пусть он напоминает вам, как вы хотите прожить свою жизнь.

Глава 5 Планета-спутник (часть 2)

Как управлять своим Компьютером

Управление внутренним Компьютером по большей части сводится к формированию конструктивных мыслей и схем поведения. Мы будем рассматривать управление Компьютером, прорабатывая следующие четыре темы:

- Выявление Кикимор и замена их на Автопилоты.
- Предотвращение попадания в Компьютер новых Кикимор.
- Совершенствование Камня жизни.
- Формирование своего мировоззрения и жизнь в соответствии с ним.

Выявление Кикимор и замена их на Автопилоты

Автоматическое функционирование опирается на хранящиеся в памяти убеждения и схемы поведения. Чтобы вы и ваш Шимпанзе могли иногда расслабиться, позволив Компьютеру взять на себя управление, следует правильно его запрограммировать. Если он не способен работать бесперебойно или не знает, что делать, то вы с Шимпанзе будете продолжать бодрствовать и вмешиваться во все ситуации.

Мы говорили, что полезные, конструктивные схемы поведения и убеждения – это Автопилоты, а бесполезные и деструктивные – это Кикиморы. Таким образом, вам прежде всего следует найти Кикимор в вашем Компьютере, а затем заменить их на Автопилоты. Помните, что это важно потому, что всякий раз, когда Человек или Шимпанзе получают информацию, они сверяются с Компьютером, чтобы проверить, нет ли там чего-нибудь, что надо учесть, прежде чем действовать. Если они получают полезные и конструктивные комментарии от Автопилота, то они успокаиваются и действуют адекватно. Если же

получают сведения от деструктивной Кикиморы, то будут действовать в соответствии с этой дезинформацией. Кикимора, скорее всего, вызовет беспокойство и у Шимпанзе, и у Человека, что приведет к негативному результату или поведению, в котором придется раскаиваться.

Человек и Шимпанзе всегда заглядывают в Компьютер, прежде чем действовать.

Кикиморы обычно прячутся, поэтому их надо искать внимательно. Например, если у вас есть скрытое убеждение, что вы не так хороши, как другие люди, оно может быть неочевидно для вас, и вам следует его осознать. Скажем, вы стоите в очереди, чтобы купить чашку кофе, и кто-то влезает впереди вас. Вы, Человек, возможно, захотите сказать: «Извините, здесь очередь». Ваш Шимпанзе тоже пожелает сказать нечто подобное, но в более агрессивной манере. Однако прежде чем высказаться, вы и Шимпанзе смотрите в Компьютер и видите там Кикимору, которая говорит: «Ты хуже других». Это замечание, в соответствии с которым должны действовать и Человек, и Шимпанзе. Такая Кикимора удерживает вас от того, чтобы высказаться, потому что вы чувствуете, что не имеете на это права или боитесь реакции того человека.

Такая Кикимора деструктивна и подрывает нашу способность действовать как взрослый человек. А что, если у вас есть Кикимора, которая уверяет: «Ты лучше всех»? Она делает вас самоуверенным, и вы будете производить впечатление надменного и властного человека, что, возможно, еще хуже, чем поведение, диктуемое первой Кикиморой.

Кикимору надо заменить Автопилотом

Если вы обнаружили у себя Кикимор, то можете их устранить. Чтобы заменить Кикимору, следует ввести Автопилот. Другими словами, бесполезное убеждение надо заменить полезным. В приведенном примере таким полезным убеждением будет: «Все люди равны и заслуживают уважения». Если бы такой Автопилот был в вашей голове в ситуации, когда кто-то втиснулся без очереди впереди вас, то Человек и Шимпанзе, посмотрев в Компьютер, увидели бы именно его. И затем Человеку наверняка удалось бы заставить Шимпанзе помолчать и разрешить этот вопрос вежливо.

Поиск Кикимор

Когда бы Кикимора ни вступила в работу, она обычно оставляет вас с неприятными переживаниями, которые могут выражаться в негативных эмоциях и результатах. Нередко Кикимора удерживает вас от осуществления того, что вы хотели бы сделать, и заставляет вас сделать то, чего вы делать не желали. Только вы можете решить, является ли ваше убеждение полезным или нет, в зависимости от того, что делает вас счастливым и как вы хотите прожить свою жизнь.

Чтобы найти своих Кикимор, подумайте о тех моментах, когда вы испытываете чувства, которых не хотите испытывать. Обычно это негативные эмоции (люди, как правило, не жалуются на то, что чувствуют счастье или прилив энтузиазма). Это могут быть гнев, фрустрации, огорчение или разочарование. Затем воспроизведите в памяти ситуацию. Что, собственно, произошло? Что вы делали? Что делали другие? Что вы думали? Сосредоточьтесь на том, о чем вы думали, и спросите себя: это была здравая мысль или нет? Соответствовала эта мысль истине или нет? Если она породила негативные эмоции, то, скорее всего, это бесполезная Кикимора и ее можно удалить. Кикимору и Шимпанзе бывает трудно отличить друг от друга, если они оба говорят одно и то же. Это неудивительно прежде всего потому, что именно Шимпанзе заложил ее в Компьютер! Кикимора обычно

воспроизводит в форме убеждения то, что говорил раньше Шимпанзе. Например, кто-то просит вас помочь с работой. Ваш Шимпанзе может с ходу отреагировать негативным чувством, но и Кикимора может подтвердить, что всякий раз, когда вас просят выполнить работу, это бывает трудная работа. Таким образом, Кикимора вызывает у вас автоматическое негативное чувство, поскольку ее убеждение негативно.

Удаление Кикимор

Давайте разберем пример устранения Кикиморы и превращения ее в Автопилот.

Допустим, вы жалуетесь на то, что не способны отказывать людям, и это начинает вас расстраивать, поскольку у вас появляется слишком много обязанностей. Кикимора – это схема поведения, состоящая в том, что вы соглашаетесь всякий раз, когда вас просят сделать что-то. За этой Кикиморой будут стоять другие, являющиеся деструктивными убеждениями, и нам надо найти их.

Чтобы найти Кикимор, которые заставляют вас говорить «да» всякий раз, когда вас просят что-то сделать, задайте себе два вопроса:

- Как будет характеризовать вас тот факт, что вы ответили кому-то отказом?
- К каким последствиям приведет отказ?

Возможно, ваши ответы будут в таком духе: «Если я скажу «нет», то проявлю себя как эгоист, а последствия будут состоять в том, что меня будут считать эгоистичным». Это и есть две Кикиморы, заставляющие вас принимать неудачные решения.

Постарайтесь заменить этих Кикимор убеждениями, более соответствующими истине. Например, такими.

- Отказ – это приемлемый ответ для взрослого человека, способного учитывать собственную усталость или предел своих возможностей.
- Иногда полезно сказать «нет», чтобы оставаться уравновешенной личностью.
- Люди, которые реалистично смотрят на жизнь, примут тот факт, что им отказали, и с уважением отнесутся к вашему праву сказать «нет».
- Люди уважают тех, кто способен при необходимости сказать «нет».

Надо разорвать порочный круг как можно раньше, чтобы начать учиться не соглашаться на все просьбы. Скажем, когда вас просят сделать что-то, дайте себе шанс подумать. Просто скажите: «Мне нужно подумать, смогу ли я найти для этого время» или «Мне нужно подумать, смогу ли я сделать это». Когда вы привыкнете отвечать таким образом, беря паузу и давая людям понять, что вы распоряжаетесь своей жизнью, они будут уважать это, а у вас появится шанс принимать взвешенные решения.

Кикиморы будут сопротивляться, и их происки иногда будут удачными для них, но ваша настойчивость заставит их уйти. Количество истин и Автопилотов, способных помочь решению этой проблемы, достаточно велико. Надо лишь найти эти истины и последовательно укреплять их, пока они не будут жестко впечатаны в Компьютер и станут вашей второй натурой. Возвращаясь к нашему примеру, можно сказать, что большинство людей примут ваше объяснение, почему вы не сможете помочь. Никто не выдает медалей тем, кто постоянно соглашается на все, а потом расстраивается из-за этого. Сам факт, что вы заметили проблему с отказами, говорит о необходимости перемен.

Следует решить, какова ваша правда

Давайте посмотрим на мать, которая постоянно сердится на свою дочь подросткового возраста за то, что та не убирает свою комнату, и совсем не рада этим эмоциям. Злость и раздражение негативно отражаются на их отношениях. Мать должна спросить себя: «Какие

из моих убеждений заставляют меня сердиться?»

Такими убеждениями могут быть следующие:

- Моя дочь ленива, если она не приводит в порядок свою комнату.
- Если не убирать в комнате, там могут появиться микробы, а это плохо.
- Это мой дом, и в нем существуют правила.

Затем она должна поставить под сомнения эти убеждения, чтобы проверить, являются ли они правдивыми. Даже если она продолжает верить в их правоту, ей следует спросить себя:

- Что важнее: битва вокруг комнаты или хорошие отношения с дочерью?
- Существует ли другой подход к проблеме?

Глупо ожидать, что раздражение матери не вызовет реакции у дочери и что эта реакция будет позитивной. Мать может изменить перечисленные выше убеждения и заменить их более полезными, например:

- Неубранная комната еще не признак лени. Это просто неаккуратность, к тому же моя дочь – подросток.
- Моя дочь учится быть взрослым человеком, а обучение проходит успешнее, когда человек самостоятельно приходит к какой-то прописной истине.
- Если я объясню ей, что неубранная комната меня расстраивает, она может убрать ее ради меня.
- Да, это мой дом, но это и комната моей дочери.

Конечно, мать может решить продолжать сердиться и установить строгие требования, что приведет к желаемому результату. Однако ее жалобам не будет оправдания, если она поставит свои правила выше отношений со своей дочерью и это приведет к разрушению отношений.

Матери тоже должны жить

Распространенная Кикимора, которую вводят в Компьютер женские Шимпанзе, возникает из материнских инстинктов. Это убеждение, что единственная роль, которую должна выполнять женщина, – заботиться о своих детях и семье. Шимпанзе может запрограммировать Компьютер так, что в нем появится Кикимора, говорящая: «Ты должна ставить семью на первое место при любой возможности, иначе ты плохая мать». В результате мать проводит все свое время в заботах о семье и не оставляет времени для себя. Это ложное убеждение. И какой пример мать подает своей дочери, которая тоже будет матерью?

Этот пример показывает, что нам всем приходится решать для себя, чего мы хотим, как следует действовать и что для нас важнее. Это наш выбор, и каждый выбор имеет свои последствия. Только вы можете решить, как вы хотите действовать в своем мире. Если вы хотите что-то изменить, надо посмотреть на вещи иначе. Если вы не готовы менять свои установки, Кикимора останется у вас в голове, и вам придется принять связанные с этим последствия.

Помните, что когда вы определили ту схему, которая стоит за вашими негативными эмоциями, необходимо заменить его чем-то. Вы стараетесь выработать новые схемы действий и установки. Стремясь заменить Кикимору позитивным убеждением Автопилота, вы должны думать об этом регулярно, повторять себе это убеждение до тех пор, пока оно не станет вашей автоматической реакцией.

Замена Кикимор

Давайте предположим, что вы едете на работу и въезжаете в город. Вы выехали вовремя, и все идет хорошо. Внезапно вы натываетесь на машину, которая, выехав из гаража, разворачивается посреди дороги. Машина заглохла и не хочет заводиться, и путь оказывается перекрыт. Вы застряли, движение полностью остановилось. Время идет, а тот водитель по неизвестной причине не убирает свою машину. Подъезжающие машины блокируют вам возможность выезда назад, и вы окончательно застреваете в пробке. Проходит десять минут, и вы понимаете, что можете опоздать на работу. И притом знаете, что ваш начальник очень нетерпим к сотрудникам, которые опаздывают. Как вы отреагируете?

Обычно в таких случаях с нами происходит примерно следующее. Сначала Шимпанзе начинает тихонько повизгивать: «Что делает этот идиот?», «Почему он не может убрать свою машину?», «Он должен понимать, что мы все опаздываем», «Ну замечательно! Только этого мне не хватало!» и так далее. Человек пытается успокоить Шимпанзе мыслями: «Ну, он ничего не в силах предпринять», «Он же не нарочно это делает», «Скоро все исправится».

По мере того как проходит время, Шимпанзе становится хуже, и Человек теряет контроль. Оба теперь смотрят в Компьютер, чтобы свериться. А там сплошные Кикиморы:

- Я собирался доехать до работы без задержек.
- Я выехал вовремя, и эта ситуация несправедлива.
- Все должно происходить так, как я запланировал.
- Если что-то происходит неправильно по вине другого человека, я буду злиться.
- Я должен контролировать свой путь на работу.
- Если происходит что-то, что я не могу контролировать, я все равно в этом виноват.

Все эти убеждения достаточно смешны, если вдуматься. И неудивительно, что Шимпанзе становится еще более злым благодаря поддержке этих Кикимор.

Давайте перевернем эти убеждения и создадим некоторые правдоподобные Автопилоты, то есть Кикимор удалим. Контрубеждения будут такими:

- Я надеюсь, что доберусь до работы без задержек, но этого нельзя гарантировать.
- Я выехал вовремя, но это не означает, что я приеду вовремя.
- Если кто-то или что-то становится помехой на моем пути, глупо злиться — нужно справляться с этим, сохраняя спокойствие.
- Я не волен контролировать путь на работу, поскольку это невозможно.
- Если происходит что-то, что мне неподвластно, я едва ли могу быть в этом виноват.
- Пусть мой начальник разозлится оттого, что я опоздал, я смогу с этим справиться.

Если бы такие Автопилоты были в Компьютере, то когда Шимпанзе начал расстраиваться и заглянул в Компьютер, он успокоился бы, поняв, что его реакция неуместна.

Имейте в виду, что подобные поправки в установках нуждаются в подкреплении за счет повторения, чтобы в Компьютере закрепились новые схемы.

Гигантская Кикимора по кличке «должен»

Очень распространенная и разрушительная Кикимора нередко пробуждается к жизни словом «должен». Вообще однозначные определения вроде «должен» и «обязан» нередко порождают Кикимор. Тщательно подумайте о том, в каких ситуациях вы употребляете эти слова, поскольку они часто бывают неуместными.

«Каждый *должен* быть вежливым со мной, если я вежлив с ним».

Когда в Компьютере есть такое убеждение, то Шимпанзе, заглянув в Компьютер, в

подобном случае заставит вас испытывать гнев, досаду и обиду. На самом деле у людей могут быть отличные от ваших ценности, они не обязательно разделяют ваши убеждения. Приняв сей факт, вы, возможно, захотите заменить эту Кикимору Автопилотом. Поставив вместо слова «должен» слово «может», вы получите истину, с которой, как вы вскоре заметите, будет легче жить. Автопилот получается таким: «Каждый может быть вежливым со мной, если я вежлив с ним». Имея такое убеждение, вы не будете разочарованы или удивлены, если такого не произойдет.

Вот несколько примеров, о которых стоит подумать. Обратите внимание на разницу в чувствах, которые вызывают утверждения, отличающиеся всего одним словом.

Разница между двумя утверждениями состоит в том, что употребление слова «должен» часто сопровождается ощущением осуждения, команды, вины или неудачи, в то время как слово «может» ассоциировано с возможностью, надеждой, присутствием выхода, выбора, владения ситуацией и возможности ее изменения. Альтернативой слову «обязан» будет слово «следует». Попробуйте сами изменить некоторые предложения таким образом.

Есть смысл надеяться, что некоторые вещи **могут** произойти, но неразумно считать, что они **должны** произойти. Очевидно, что в определенных обстоятельствах слова «должен» и «обязан» являются уместными, и я не предлагаю удалить их из нашего языка совсем!

Танцы с Кикиморами

Когда множество Кикимор собираются вместе, их трудно разделить. Каждая Кикимора, кажется, только добавляет сил другой. Когда вы прыгаете от одного ложного и вредного убеждения к другому, вы в конце концов начинаете кружиться в танце с Кикиморами.

Предположим, вам предстоит познакомиться с кем-то из родственников вашего партнера/партнерши. В вашем Компьютере есть несколько Кикимор, которые начинают просыпаться и говорить с вами. Это возбуждает вашего Шимпанзе. Кикиморы могут быть следующими:

- Мне нужно произвести хорошее впечатление.
- Обо мне будут судить.
- У нас вряд ли есть что-то общее.
- Если я сделаю какую-нибудь глупость, они будут думать, что я дурак.

Все эти, возможно, правильные, но вредные убеждения будут вместе танцевать вокруг вас.

Следует распознать каждую отдельную Кикимору и понять, как они работают вместе. Надо лишь записывать Кикимор по мере их появления. Записав, вы сможете удалять их по отдельности.

Не стоит пытаться удалить их всех разом, поскольку каждая из них требует собственного ответа, основывающегося на истине и логике, который может стать соответствующим Автопилотом (приемлемой истиной).

В таком случае давайте сделаем это!

Ответы, которые вы дадите, должны выглядеть правдоподобными для вас, иначе они не смогут вытеснить Кикимор.

Таким образом, продумайте каждый ответ, чтобы он был достаточно убедительным, основанным на истинах, в которые вы верите. Когда вы найдете свои ответы, вам следует записать их и напоминать себе, пока они не будут внедрены в ваш Компьютер. Чего бы вы ни делали, не пытайтесь пудрить себе мозги, обманывать себя, заставляя верить в то, во что не верите, поскольку это не остановит Кикимор.

Вам может понадобиться несколько недель или месяцев, чтобы укрепить новый Автопилот и удалить Кикимор.

У Кикимор есть отвратительная привычка возвращаться, поэтому следите за ними. Следует быть настороже и пытаться выгонять их всякий раз, когда вы их заметили.

Предотвратить попадание в Компьютер новых Кикимор

Ввод Автопилотов и Кикимор в Компьютер осуществляется через наш жизненный опыт, опыт других и обучение. То есть когда вы переживаете что-либо в своей жизни, вы интерпретируете это. Если вы интерпретируете это в негативной и неэффективной манере, то в качестве справочной информации на будущее в Компьютере возникает Кикимора. Если вы интерпретируете событие или переживание в позитивном или конструктивном ключе, в Компьютер вводится Автопилот. **При вводе информации в Компьютер очень важно, чтобы вы тщательно продумывали опыт, который пережили, и правильно его интерпретировали.**

Например, если вы приходите на работу и кто-то говорит с вами резко и холодно. Шимпанзе норовит интерпретировать это эмоционально и приходит к заключению вроде: «Я не нравлюсь этому человеку», «С ним что-то не так», «Со мной что-то не так» и «Я знал, что меня никто не любит» и т. п.

Человек, придерживаясь логики, скорее всего, будет мыслить по-другому, по большей части фразами типа: «Я не знаю, почему этот человек кажется таким холодным в отношении меня, мне надо это выяснить», или «Это не имеет для меня никакого значения, покуда я могу оставаться доброжелательным», или «Возможно, у него что-то случилось и ему не очень хорошо, либо он обеспокоен чем-то», или «Может быть, я его огорчил, и мне нужно извиниться» и т. д.

Основной момент здесь состоит в том, что если мы слушаем Шимпанзе, то в Компьютер неизбежно будет занесена новая Кикимора и старые будут подкреплены. Если мы остаемся Человеком и заставляем Шимпанзе замолчать, то сначала пытаемся проникнуть в суть происходящего, а затем позволяем Автопилотам загрузиться в Компьютер. Главное здесь – слушать не Шимпанзе, а Человека и сначала проверить факты. Это поможет занести в Компьютер Автопилоты для будущего использования.

Если взять наш пример, то, поговорив с тем человеком, вы можете узнать, что у него очень болит голова, и он, возможно, извинится за то, что вызвал у вас впечатление холодного отношения к вам. Тогда вы сможете загрузить в Компьютер здоровый Автопилот, который говорит: «Если тебе кажется, что кто-то холоден к тебе, выясни факты, прежде чем приходить к заключениям».

С другой стороны, давайте рассмотрим крайний случай и предположим, что человек повернулся к вам и сказал, что вы ему не нравитесь и что он намеренно ведет себя с вами так. Тогда разумно занести в Компьютер такой Автопилот: «Я не могу нравиться всем и каждому,

так не бывает».

В любом случае важно разобраться, где интерпретации и доводы Шимпанзе, а где выводы Человека.

Ключевая мысль

Человек не всегда бывает прав, а Шимпанзе не всегда обманывается.

И Шимпанзе, и Человек заносят в Компьютер как полезную, так и бесполезную информацию. Обычно Человек загружает Автопилоты, а Шимпанзе – Кикимор, но бывают исключения.

Если Человек получает информацию, которую он не понимает или не в состоянии понять, тогда, приложив логику, он может неверно проанализировать эту информацию и непреднамеренно ввести в Компьютер Кикимору.

Например, вы пошли на прием к своему семейному врачу, который возбудился и сказал, что вы тратите его время. Позже вы посетили другого врача, и он тоже возбудился и сказал вам, что вы тратите его время. Человеческая логика интерпретирует это высказыванием: «Я действительно напрасно трачу время своих врачей, ведь они не могут быть оба одновременно не правы».

Однако на деле могло случиться так, что вы наткнулись на двух безответственных врачей. И Человек, используя логику, загрузил в Компьютер Кикимору, говорящую: «Когда я иду к врачу, я выгляжу назойливым и напрасно трачу его время».

Аналогично эмоциональное мышление Шимпанзе может быть пронизательным и ввести в Компьютер Автопилот. Например, вы можете познакомиться с кем-то, ваш Шимпанзе будет воспринимать этого человека на уровне эмоций, через язык тела, и скажет вам, что не доверяет ему. И Шимпанзе может быть совершенно прав, и он введет в Компьютер замечание: «Этот человек вызывает недоверие, будь осторожен». Фактически это будет Автопилотом, если Шимпанзе оказался прав в своих интерпретациях, и вам следует прислушаться к нему.

Совершенствование Камня жизни

Вся суть приведения в порядок вашей Вселенной состоит в том, чтобы позволить Солнцу, которое является центром вашей Вселенной, стать фокусом всего. Солнце – это то, что вы считаете смыслом жизни и в чем видите самореализацию.

Так, многие люди верят в Бога, и вера становится смыслом их жизни, и большинство их ценностей основывается на этой вере. Если у вас есть религиозные убеждения, важно прояснить для себя, каковы эти убеждения, и затем сделать все, чтобы всегда помнить о них и жить в соответствии с ними.

Если у вас нет религиозных убеждений, следует определить, какова цель, которой вы хотели бы достичь, поскольку она определяет смысл жизни и вашу Жизненную силу. Большинство людей, независимо от убеждений, согласятся с тем, что сутью жизни является самореализация и ощущение счастья. Но только вы можете решать, что важно для вас.

Ключевая мысль

Именно в Камне жизни лежит ключ к стабилизации всей вашей Вселенной.

Формирование своего мировоззрения и жизнь в соответствии с ним

Полезно проверить свое мировоззрение путем экспериментов. Во время работы с группой студентов-медиков в больничных условиях мы попробовали провести такой эксперимент. Несколько студентов попросили убедительно представить себя клиническими директорами больницы. Затем наблюдали, что эти студенты будут делать.

Большинство из них направились в центр коридора и стали приветствовать персонал и пациентов вежливым «Доброе утро», то есть выглядели иницилирующими общение.

Затем мы попросили их снова пройти по коридору, но в этот раз так, как будто они были в больнице уборщиками, нанятыми по временному контракту, которые, вероятно, скоро потеряют свою работу. В этот раз большинство наблюдаемых студентов двигались по краю коридора и не вступали в контакт с теми, мимо кого проходили.

Студенты не знали, что за их поведением в коридоре наблюдают. Когда им рассказали об отмеченных изменениях поведения на основе их самовосприятия, они были очень удивлены.

Один из способов понять, какое впечатление вы производите, – обратить внимание на то, какой эффект вы оказываете на других. Считают ли люди ваше общество хорошей компанией? Чувствуют ли они прилив энергии, когда встречают вас? Решите, какие ваши мысли о себе являются конструктивными, а какие – деструктивными. Убедитесь, что у вас реалистичные ожидания в отношении самого себя.

И помните: ваши внутренние ценности гораздо важнее того, как вы выглядите или чего можете достичь.

Ключевая мысль

Друзья любят нас за наши жизненные ценности и личные особенности, а не за наши достижения, должность или собственность.

Проясните для себя те ценности и принципы, которые имеют значение в вашей жизни. И отталкивайтесь от них, вырабатывая представление о себе, поскольку именно внутренние ценности определяют вашу суть. Я не говорю, что совсем не надо стремиться к достижениям или обладанию имуществом и радоваться этим достижениям и обладанию, однако достижения должны соответствовать нашим ценностям. Скажем, если для вас ценно развить в себе определенные личностные качества, то не откладывайте развитие этих черт и проявлений.

Вы всегда можете проверить, какое впечатление производите, спросив об этом у нескольких друзей, но будьте готовы к неприятной правде. Если вам выскажут очень критические замечания, то, по крайней мере, у вас будет отправная точка, с которой можно начать работу по изменению себя.

Мировоззрение – это не только наше восприятие себя, но восприятие других и мира. Чтобы разобраться с этим, нам потребуется рассмотреть два предельных случая. Давайте начнем с человека, который полагает, что владеет миром, в котором живет. Он будет уверен в себе и решителен, поскольку это его мир. Разумеется, никто не мыслит себя хозяином планеты Земля, но каждый из нас владеет собственным миром. И мы в очень большой степени решаем, как им управлять и кому позволено в него войти.

Теперь давайте посмотрим на человека, воспринимающего себя лишь как часть мира другой личности. Ему будет не хватать уверенности, и он будет иногда ощущать, что не имеет права находиться в чужом мире. Это, скорее всего, приведет к тому, что человек будет несчастен, будет придерживаться оборонительной позиции и воспринимать мир как опасное место, угрожающее жизни. Такая личность может даже пойти дальше и чувствовать, что ей надо сражаться за свой угол, поскольку другие притесняют ее. Нетрудно представить себе множество других убеждений, вырастающих из того, что человек воспринимает свой мир как

принадлежащий другим. Большинство из нас находятся между двумя описанными крайностями, но нас может прибить к любому из этих берегов, если мы будем неосторожны.

Ключевые моменты главы

Жизненно важно привести Компьютер в порядок, чтобы он правильно работал.

Надо находить Кикимор и заменять их Автопилотами.

Камень жизни – наиболее значимая часть нашей души.

Вы можете работать над Камнем жизни.

Если вы будете укреплять Камень жизни, осознавая его ежедневно, это окажет на вас огромное стабилизирующее влияние.

Подумайте о своем мировоззрении и стройте свою жизнь на его основе.

Упражнения

Управление своим Компьютером

Замена Кикимор «должен» на Автопилоты «могу»

Если вы переживаете стресс или чье-то давление, попытайтесь проверить, не стоит ли за этим Кикимора «должен», которая в данном случае неуместна. Замените ее на Автопилот «могу» и оцените разницу ощущений. Это упражнение следует проделывать многократно, если вы хотите, чтобы Автопилот прочно укрепился в Компьютере и начал действовать автоматически.

Универсальный стабилизатор

Я настоятельно рекомендую вам обратиться к своему Камню жизни и при необходимости усовершенствовать его и изложить на бумаге. Когда он предстанет ясно перед вашим взором, это окажет стабилизирующее влияние на Шимпанзе, на Человека и все ваше состояние. Помните, что Камень жизни является самым мощным стабилизатором нашего внутреннего мира.

Глава 6 Личность и психика

Как Человек, Шимпанзе и Компьютер влияют на личность

Теперь вы имеете представление о трех «отделах мозга»: Человеке, Шимпанзе и Компьютере. И мы можем обратить внимание на то, как планета-спутник (Компьютер) стабилизирует нашу Разделенную планету (противостояние Человека и Шимпанзе). Чтобы оптимизировать эту систему, следует научиться перераспределять активность мозга и действовать через Шимпанзе, Человека или Компьютер, в зависимости от того, кто больше подходит для выполнения текущей задачи. Стоит заняться своей личностью и, поняв, как она сформирована, развивать ее.

Интерфейс между Компьютером и Человеком или Шимпанзе

Если Человек и Шимпанзе расслаблены и не обеспокоены, то мы автоматически действуем под руководством Компьютера. Скажем, выполнять повседневные рутинные действия можно без особых сознательных усилий, поскольку наш Компьютер работает в автоматическом запрограммированном режиме. Однако если возникают опасные или необычные обстоятельства, Шимпанзе и Человек просыпаются и берут управление на себя.

Как Шимпанзе, Человек и Компьютер работают с входящей информацией

На схеме видно, что началом процесса является ощущение Шимпанзе о наличии или

отсутствии угрозы в поступающей информации. Какой из отделов мозга будет разбираться с ситуацией, зависит от двух основных факторов:

- Ощущает ли Шимпанзе опасность или угрозу.
- Знакома данная ситуация Человеку или нет.

Рисунок демонстрирует, что в случае исключительной опасности Шимпанзе берет управление на себя. Если имеется только угроза, Шимпанзе сначала посмотрит в Компьютер, чтобы проверить, что в нем записано. Если Компьютер не успокоил Шимпанзе, то Шимпанзе берет управление на себя. Если Шимпанзе доверился Компьютеру, то дальше будут действовать либо Компьютер, либо Человек. В тех обстоятельствах, когда Шимпанзе не видит никакой угрозы, он передает ответственность либо Человеку, либо Компьютеру. Чтобы проиллюстрировать, как взаимодействуют три мозга, рассмотрим пример игры на пианино.

Пианист

Давайте представим, что пианист играет свое любимое произведение, которое он хорошо знает и много раз исполнял прежде. Эта задача надежно запрограммирована в его Компьютере, и Компьютер способен заставить пальцы пианиста играть без всякой мысли. Это автоматический режим. Человек пианиста расслаблен и спокоен, Шимпанзе продолжает быть легковозбудимым животным, а Компьютер просто делает свою работу. Мы можем рассмотреть три сценария.

Сценарий первый

Я захожу в комнату, не представляя никакой угрозы для пианиста, который продолжает играть. Я спрашиваю его, не хочет ли он выпить чашечку кофе, и Человек в нем отвечает мне «да» или «нет». Компьютер продолжает безошибочно музицировать. Шимпанзе спит, поскольку угрозы нет. Человек расслаблен и позволяет Компьютеру делать свою работу.

Сценарий второй

Я захожу в комнату и говорю пианисту: «Ты можешь объяснить мне, как твои пальцы двигаются по клавиатуре туда-сюда?» В этот раз я снова не представляю никакой угрозы, поэтому Шимпанзе по-прежнему отдыхает, но Человека я попросил подумать. Таким образом, Человек просыпается, кровоснабжение в мозге поступает к нему. Теперь Человек не спеша думает (в 20 раз медленнее, чем Компьютер). Кроме того, Человеку приходится теперь работать и над основным действием, поэтому он начинает ошибаться. Тогда пианист останавливается и говорит: «Я не могу думать так быстро, но если ты можешь просто смотреть на пальцы, я могу сыграть медленнее». Затем он начинает мелодию с того места, где прервался, и снова играет хорошо (Человек – не самая лучшая ипостась, которую надо активировать, если вам нужно одновременно быстро думать или выполнять знакомую работу!).

Сценарий третий

Я захожу в комнату с группой знакомых пианистов и говорю тому, кто играет: «Мы пришли оценить, как ты играешь на пианино», затем наклоняюсь к пианино и пристально смотрю на пианиста! На сей раз в нем просыпается Шимпанзе и впадает в панику, поскольку ощущает угрозу. Кровоснабжение поступает к Шимпанзе. Шимпанзе становится эмоциональным и непредсказуемым, именно он начинает беседу и скорее всего займет оборонительную позицию, пересиливая Человека в пианисте: «Я не в лучшей форме

сегодня» – таков вероятный ответ Шимпанзе. И музицирование либо прекращается, либо на пианино начинает играть обезьяна, что будет ужасно!

Математическая задача

Вот еще один пример. На этот раз мы посмотрим, как три мозга пытаются работать вместе. Компьютер самый быстрый, поскольку все необходимое в нем уже хранится. Скажем, если надо выполнить простое умножение, например три на три, то вы ответите мгновенно, ведь ответ уже есть в Компьютере. Шимпанзе не ощутит угрозы, поскольку эту операцию выполнить легко. Однако если вас попросят умножить 13 на 17 и вы не знаете ответа заранее, то вам придется остановиться и подумать, используя Человека, опирающегося на помощь Компьютера. Если вы будете решать этот пример каждый день, вы вскоре запомните ответ и будете выдавать автоматически. Чем чаще вы повторяете что-то, тем более автоматическим это становится, увереннее и быстрее получается.

Если теперь мы попросим вас выполнить еще один сложный пример в присутствии группы незнакомых людей, то вероятнее всего кровоснабжение в вашем мозге будет направлено к Шимпанзе, поскольку вы почувствуете для себя угрозу. И кто знает, как Шимпанзе поступит в этой ситуации! Он может кричать, может начать смеяться или просто откажется от такого шоу. Но ясно одно: если вы ощущаете угрозу, основной кровоток будет направлен к Шимпанзе и только затем к Человеку и Компьютеру. Таким образом, в данном случае, чтобы хорошо выполнить математическое действие, следует сначала применить управление к своему Шимпанзе, затем с помощью Человека заложить правильные данные в Компьютер, а потом заставить Компьютер хорошенько заучить эти данные.

Как можно изменить эту установленную по умолчанию программу?

Теперь, когда мы поняли, как эта машина работает, мы можем научиться вмешиваться в ее работу так, чтобы она работала на нас.

Существует три основных способа регулирования процесса работы машины с информацией. Первый состоит в том, что Человек вмешивается в процесс, управляя Шимпанзе и не позволяя ему действовать по собственному усмотрению, второй – получение помощи от других, и третий – использование Компьютера для управления Шимпанзе.

Вмешательство Человека

Вот схема, которую мы уже видели в главе о Человеке и Шимпанзе. На сей раз мы добавили линию вмешательства. **Вы не можете предотвратить реакцию Шимпанзе на все, что происходит (показанную в качестве первого шага в обоих вариантах процесса), но можете предотвратить действия Шимпанзе, основанные на этой реакции.**

Таким образом, когда Шимпанзе прореагировал на какое-то переживание и готовится задействовать эмоциональное мышление, чтобы понять смысл происходящего, Человеку надо вмешаться. Человек должен использовать факты и истины, чтобы переключиться на рациональное мышление и остановить Шимпанзе от дальнейшего движения в сторону эмоциональной бури.

Сломанная нога и пропавший праздник

Вот один пример из практики. Тони запланировал провести праздники с друзьями за границей и очень ждал этого события. Но за неделю до отъезда он упал и сломал ногу.

Эта информация сначала поступает Шимпанзе (1-й этап). Поступление информации в

первую очередь к Шимпанзе предотвратить нельзя, и Шимпанзе на нее реагирует, поэтому Тони нужно принять сей факт и работать с ним. Его Шимпанзе реагирует. Он кричит: «Это несправедливо», «Я не могу в это поверить», «Только этого мне не хватало» и т. д.

В этот момент у Тони появляется выбор (2-й этап). Он может позволить Шимпанзе взять верх, и обезьяна нарисует мрачную картину, полную жалоб и гнева, и вряд ли предложит что-то конструктивное. Но Тони может заставить вмешаться Человека, тот предложит Шимпанзе некоторые истины и факты, чтобы остановить его реакцию и позволить Человеку с его рациональным мышлением (3-й этап) взять управление на себя и сформировать конструктивный план (4-й этап). Факты, которые он может предложить Шимпанзе, могут быть следующими: «Случившегося уже не изменить», «Я могу извлечь из этого максимум пользы, наслаждаясь отдыхом несколько недель, вместо того чтобы продолжать жаловаться и оставаться несчастным», «Хотя это и не идеально, я все-таки могу найти для себя интересное занятие на предстоящие несколько недель».

Теперь Тони должен продолжить процесс построением конструктивных планов, касающихся того, чего ему стоит ожидать.

Нередко в таких случаях у Шимпанзе остается возможность лишить ситуацию перспективы, оставив Тони в очень негативном состоянии без всяких надежд на будущее. Если Человек Тони не способен управлять его внутренним Шимпанзе, то Тони может обратиться за сторонней помощью. Например, к другу, эмоционально не вовлеченному в ситуацию. Возможно, тот мог, выслушав Шимпанзе Тони, предоставить ему (Шимпанзе) факты и истины, позволяющие вернуть ситуацию на конструктивные рациональные рельсы.

Когда Человек постоянно говорит с Шимпанзе, чтобы успокоить его, это очень выматывает эмоционально. Да, это полезно и эффективно, но очень утомительно. Можно использовать менее истощающий силы способ справиться с Шимпанзе, задействовав Компьютер.

Компьютер как средство напоминания и справочное руководство

Проблема включения Человека для сдерживания Шимпанзе состоит в том, что Человек действует слишком медленно. Кроме того, вмешательство с использованием фактов и истин требует много энергии, и в тот момент, когда Шимпанзе реагирует, мы можем быть не способны думать о фактах, которые бы его утихомирили. Если мы вспомним, что Шимпанзе думает быстро и его скорость в 5 раз превышает скорость Человека, то поймем, что Человек здесь в проигрыше.

Но существует иной способ управления эмоциональными реакциями Шимпанзе на ситуацию. Он не требует участия Человека. Как мы говорили, Компьютер думает в 20 раз быстрее Человека и в 5 раз быстрее Шимпанзе. Следовательно, если мы заставим Компьютер действовать прежде, чем Шимпанзе начнет думать, то сможем избежать битвы между Человеком и Шимпанзе. Чтобы осуществить это, следует продумывать заранее, какие ситуации возможны, и иметь в Компьютере запрограммированную реакцию, готовую к выполнению.

Давайте снова возьмем пример агрессии на дороге. Кто-то подрезал вашу машину.

Шимпанзе говорит: «Это намеренное вторжение на мою территорию и вызов, брошенный лично мне. Я должен ответить ударом на удар и победить».

Человек говорит: «Это либо невоспитанный человек, либо кто-то, недооценивший свои действия. В любом случае я не буду беспокоиться по поводу тривиальной ситуации, поскольку это совершенно неважно».

Если Компьютер получает эти входные данные, он последует за Шимпанзе, поскольку Шимпанзе сильнее. В результате возникает внутриличностный конфликт. Он, как правило, бесполезен и вызывает лишь фрустрации. Компьютер это регистрирует.

Когда подобное повторяется, Компьютер напоминает Шимпанзе, что конфликт не очень полезен, но Шимпанзе по-прежнему не слушает и повторяет все ту же схему агрессивной поведенческой реакции. Если борьба закончится бурной конфронтацией, в которой Шимпанзе пострадает, то Компьютер регистрирует это. В следующий раз Шимпанзе может снова разозлиться, но, когда он заглянет в Компьютер, Компьютер напомним ему, что ответный удар – не самая лучшая идея, поэтому Шимпанзе останавливается. Однако при этом он остается злым и разочарованным.

Теперь может появиться альтернативный вариант. В этот раз Человек задумывается о том, зачем вся эта дорожная агрессия, и логично решает, что не хочет вести себя как обезьяна. Он лучше будет действовать как цивилизованная личность и принимать тот факт, что нам приходится делить мир с некоторыми не очень приятными субъектами, но они не стоят того, чтобы биться с ними из-за тривиальных вещей.

Тогда Человек вводит в Компьютер Автопилот, и теперь Компьютер готов напоминать его и Человеку, и Шимпанзе. В следующий раз, когда произойдет инцидент, Шимпанзе прореагирует немедленно, но, заглянув в Компьютер, найдет Автопилот, говорящий, что действовать на основе примитивных побуждений бесполезно, поскольку при этом невозможно победить, и эти действия неуместны. Шимпанзе либо прислушается к Автопилоту и остановится, либо сделает паузу, которой достаточно для того, чтобы Человек усилил свой посыл и принял на себя управление ситуацией. Теперь Шимпанзе расслабился, и рулит Человек.

Вернемся к примеру с Тони, который сломал ногу и начал реагировать. Давайте представим его Камень жизни. На нем выгравированы некоторые истины, в соответствии с которыми он живет. Среди этих истин есть ряд абсолютных убеждений, в частности:

- Я – взрослый человек и способен справиться с любой ситуацией.
- Жизнь не всегда справедлива.
- Все происходящее когда-либо заканчивается.
- Разочарования тяжелы, но они – часть жизни.
- Счастье можно найти разными путями.
- Душевное спокойствие приносит не сама ситуация, а то, как ты к ней относишься.
- Каждый момент жизни по-своему ценен.

Если Тони действительно верит в эти истины, то, когда Шимпанзе получит плохую новость, он сразу посмотрит в Компьютер и найдет их. Ведь именно это делают Человек и Шимпанзе всякий раз, когда получают информацию. Они сверяются с Компьютером, прежде чем действовать. Это произойдет так быстро, что сам Тони может даже не заметить ничего. Он просто ощутит спокойствие и примет сложившуюся ситуацию. При сканировании мозга скорость таких реакций оценивается величиной менее 0,02 секунды! Если мы осознаём свои убеждения и истины, то Компьютер сможет удерживать Шимпанзе от действий. Это требует минимума энергии и является оптимальным способом общения с Шимпанзе. Камень жизни – мощнейший источник энергии нашей психики.

Шимпанзе сверяется с Компьютером.

Личность

Дать определение личности очень непросто. Мы все примерно представляем себе, что это такое, но это представление трудно облечь в слова. Личность в широком смысле

определяется как сложившийся стиль поведения и реакций, характерных для данного человека. Например, если кто-то испытывает тревогу всякий раз, когда сталкивается с чем-то новым, мы говорим, что он – тревожная личность, поскольку таким этот человек предстает миру. Если кто-то сохраняет спокойствие в любой ситуации, то мы скажем, что это по натуре уравновешенный человек. А что на самом деле происходит внутри у этих людей? Существует множество неоднозначных объяснений, но мы для понимания будем использовать нашу рабочую модель.

По сути своей личность, которой вы предстаете перед миром, являет собой смесь Человека, Шимпанзе и Компьютера. У Человека и Шимпанзе разные индивидуальности. Оба они могут быть конструктивными и деструктивными, приятными и неприятными. Человек не обязательно хорош, а Шимпанзе не всегда плох, но обычно менее эффективен! Вы можете обладать очень сочувствующим Шимпанзе и очень холодным Человеком. Оба наделены множеством черт, и оба могут варьировать проявление своих характеров день ото дня.

Все трое оказывают независимое влияние и могут быть и конструктивными, и деструктивными.

Очень важно понимать, что индивидуальность вашего Шимпанзе не совпадает с вашей индивидуальностью. Это лишь природный механизм, который вы получили для того, чтобы работать с ним. Ваша личность может очень сильно отличаться от натуры вашего Шимпанзе. Компьютер обычно модифицирует то, что представляют собой Человек и Шимпанзе, и в зависимости от заложенной программы может иметь полезное или вредное влияние.

Развитие личности на протяжении жизни

По мере того как мы растем и меняется наш гормональный уровень, мозг проходит через множество стадий развития. Те или иные гормоны по-разному влияют на различные части нашего «аппаратного обеспечения», заставляя его функционировать в определенные моменты нашей жизни.

Шимпанзе и Человек начинают меняться и воспринимать вещи по-разному. Это подобно разнице между ребенком, принимающим идеи отца и матери, и подростком, который начинает бросать вызов этим идеям, когда ему их предлагают.

Очевидно, что социальный фактор играет большую роль в развитии личности. Например, обретение чувства ответственности или независимости может изменить то, как вы представляете себя миру. Ваша личность может заметно измениться, если вам приходится взять на себя ответственность за что-то. В силу различных факторов, влияющих на нашу жизнь, включая наш развивающийся мозг, наша личность может изменяться, хотя наша исходная матрица обычно сохраняется! Шимпанзе и Человек непрерывно растут и развиваются.

Природа или воспитание

Шимпанзе, Человек и Компьютер испытывают влияние и природы, и воспитания. Мы можем определить природу как набор генов, унаследованный нами от родителей, который будет разворачиваться своим путем, если его не прервать.

Определим воспитание как жизненный опыт и наши реакции на этот опыт, его интерпретации и влияние на наше будущее поведение.

Шимпанзе, Человек и Компьютер вместе с природой и воспитанием взаимодействуют друг с другом, чтобы выдать конечный продукт.

Природа

И Человек, и Шимпанзе, и Компьютер обладают врожденными качествами, с которыми приходится иметь дело. Например, Шимпанзе наследует различные эмоциональные реакции, Человек наследует потенциальную способность мыслить разумно и творчески, а Компьютер – способность формировать программы для освоения языка и музыки.

Те или иные черты неодинаково выражены у разных людей, поэтому тому, кто унаследовал склонность к тревожности, будет труднее сохранять спокойствие, чем тому, кто унаследовал эмоциональную устойчивость.

Воспитание

Опыт, который мы переживаем в жизни, а также то, как нас воспитывают и как мы реагируем на этот опыт, есть процесс обучения. Наши родители и общество оказывают на этот процесс очень большое влияние. Пережитый нами опыт может быть очень суровым, что сказывается на нас, но может быть и очень однообразным и потому не очень отражается на нас. И более значимую роль играет скорее не сам пережитый опыт, а то, как мы интерпретируем его.

В общем случае Шимпанзе находится преимущественно под влиянием природы, с небольшим вкладом воспитания. А Человека больше формирует воспитание, при некотором участии природы. Компьютер – смесь того и другого. Все трое отличаются друг от друга, но при своем взаимодействии составляют личность, которая предстает перед миром. Таким образом, иногда вы предстаете в облике Шимпанзе, иногда – в виде Человека. Неудивительно, что порой мы чувствуем раздвоение личности! Настоящая наша личность – Человек. Обезьяна лишь берет нас в заложники, реагируя так, как мы не хотим.

Другие факторы, вносящие вклад в формирование личности

Помимо генов и пережитого опыта, существуют другие важные факторы внутри Человека и Шимпанзе, которые влияют на характер нашего поведения. Например, **настойчивость** в реализации своих намерений является главным фактором успеха и частью личности. Ваша **гибкость, способность адаптироваться** к различным ситуациям тоже заметно определяет успех в начинаниях. Повторяемое укоренившееся поведение, или **привычки**, – это форма проявлений вашей личности, поэтому имеет смысл изменить привычки, если они нежелательны!

В главе, посвященной Компьютеру, мы обсуждали **мировоззрение**. Очевидно, что ваше мировоззрение, запечатленное в Компьютере, тоже вносит вклад в вашу личность и влияет на Шимпанзе и Человека. Так, позитивное представление о себе и других людях, дружественное восприятие мира, конечно, отражается на особенностях личности.

Так кто же вы?

Так как определить, кто вы есть на самом деле, с учетом всех этих факторов, в различной степени влияющих на вашу личность? Понять, что вы представляете собой как личность, довольно просто.

Напишите полный список качеств, которыми вы стремитесь обладать (например, такие качества, как спокойствие, сочувствие, разумность, позитивность, уверенность в себе)... Это и есть тот человек, которым вы реально являетесь. Любые отклонения от этого случаются, когда вы находитесь во власти Шимпанзе.

Ключевая мысль

Помните: личность, которой вы хотите быть, – это личность, которой вы на самом деле являетесь.

Очень важно понять, что мы просто иногда оказываемся в плену и нам следует лишь избавиться от этого. Происходит следующее: пока вы пытаетесь быть самим собой, ваш Шимпанзе продолжает вмешиваться или держать вас в заложниках с помощью эмоций и вынуждает представлять перед миром в таком виде, который вам не нравится. Если в Компьютере есть Кикиморы, тогда даже он может отрицательно воздействовать на вас, превращая в посмешище. Если вы не замечаете этого пленения, то будете разочаровываться в себе и постоянно ощущать себя несостоятельным. Это, в свою очередь, может привести к самобичеванию или ненависти к самому себе – бесполезным и разрушительным занятиям.

Шимпанзе и Кикиморы стоят на вашем пути, мешая быть той личностью, которой вы хотите. Понимая это, вы можете двигаться вперед, осознавая Шимпанзе и Кикимор, а затем научиться управлять Шимпанзе и устранять Кикимор. Это будет гораздо конструктивнее.

Давайте на мгновение забудем об этом захвате со стороны Шимпанзе и посмотрим на вас. Предположим, в своем списке вы написали, что хотите быть честным, счастливым, уверенным в себе, верным слову, дружелюбным и т. д. Даже без проделок Шимпанзе шансы быть счастливым, спокойным и каким угодно еще (в соответствии с чертами, указанными в вашем списке) весьма невелики, если вы не будете работать над этим. Нам всем дана возможность быть счастливыми и спокойными, но мы не развиваем эту сторону своей личности. Чтобы превратиться в настоящего себя, необходимы время и усилия. Характеристики, которые вы хотите взрастить в себе, требуют плана действий для выведения их на свет. Они присутствуют внутри вас, но показываются снаружи лишь изредка, по случаю. Настало время вывести их наружу, чтобы они проявлялись практически постоянно. Теперь пора обратить внимание на то, как это сделать.

Как изменить и развить свою личность

Многие задаются вопросом: «Можно ли изменить свою личность?» Однажды один коллега спросил меня: «Как вы меняете людей?» Я ответил, что не могу сделать этого. Я помогаю людям управлять своими Шимпанзе, а также регулировать и обслуживать свои Компьютеры. Я не изменяю Шимпанзе, я **не могу** изменить Шимпанзе и даже не пытаюсь. Однако когда люди управляют своими Шимпанзе и следят за своими Компьютерами, проявляется их реальная личность.

Давайте представим, что случилось чудо и Шимпанзе больше не стоит у вас на пути, чего бы вы ни делали. Он погрузился в вечный сон или предлагает только полезные эмоции. Кроме того, допустим, что вы устранили всех Кикимор из Компьютера. Теперь вы превратились в спокойного индивидуума, проявляющего чисто человеческие черты. Однако чтобы быть счастливым, вам следует культивировать в себе это состояние, а для этого надо определить, что делает вас счастливым. Аналогично, чтобы быть спокойным, надо научиться справляться со стрессом и придерживаться этого плана. Развитие любого аспекта личности

потребуется определенного времени. И проще работать над каждым аспектом по отдельности, чтобы отслеживать этот процесс.

Развитие Человека и проявление лучшего, что в вас есть, требует:

- Самосовершенствования.
- Управления своим Шимпанзе и устранения Кикимор.
- Освоения эффективных форм общения.
- Окружения себя правильными людьми.
- Создание для себя мира, в котором вы хотите жить.
- Заботу о себе.
- Обеспечение должного качества жизни.

Если вы тщательно рассмотрите эти сферы, то увидите, что они совпадают с планетами вашей Вселенной. Таким образом, для развития и проявления своей истинной личности вы должны поработать с каждой планетой и привести ее в должный порядок. Психологическая Вселенная представляет области вашей жизни, на которые вы можете обратить внимание, чтобы достичь самореализации и освободить Человека, находящегося внутри вас.

Ключевые моменты главы

- Шимпанзе всегда интерпретирует ситуацию первым, раньше Человека.
- Шимпанзе передает управление Человеку только в случае, когда нет опасности или воспринимаемой угрозы.
- Человек может остановить реакцию Шимпанзе, используя факты и истины.
- Компьютер можно запрограммировать таким образом, чтобы он успокаивал Шимпанзе прежде, чем тот начнет действовать. Личность – это содружество Человека, Шимпанзе и Компьютера.
- На личность влияют как природа, так и воспитание.
- Наше мировоззрение влияет на то, как нас воспринимают окружающие. Надо работать над своими Человеком, Шимпанзе и Компьютером, чтобы отрегулировать свою личность.
- Мы являемся той личностью, которой хотим быть, но бываем захвачены Шимпанзе, который заставляет нас быть кем-то другим.

Упражнение

Как узнать себя настоящего

Запишите качества личности, которыми вы в идеале хотели бы обладать. Теперь запишите, каким, по вашему мнению, вы являетесь в реальности. Обратитесь к близкому другу, который хорошо вас знает, чтобы он изложил на бумаге свое видение вашей личности. Теперь сравните все три списка, посмотрите, каких Кикимор вы можете начать удалять и какими схемами поведения Шимпанзе надо учиться управлять, чтобы предотвратить взаимодействие между ними и стать самим собой.

Часть 2

Повседневные функции день за днем

Глава 7

Планета других

Как понять других людей и строить отношения с ними

Как понять других

- Понимание внутреннего мира и личности другого человека.
- Разница в функционировании мозга.
- Различия в мировоззрении.
- Знакомство.
- Первое впечатление.
- Почему вы хотите понять окружающих?
- Польза реалистичных ожиданий.

Планета других охватывает отношения и взаимодействия, которые возникают у нас с другими людьми в различных обстоятельствах. Она открывает некоторые фундаментальные аспекты, касающиеся людей, позволяя нам лучше понимать окружающих и строить полноценные и эффективные отношения с ними.

Помнится, я работал с женщиной, которая понимала модель Шимпанзе, но это не помогло ему решить проблемы в отношениях с женой. Он говорил, что иногда с ней бывает очень трудно, она говорит ему неприятные вещи, за которые потом извиняется. Однажды его осенило, что у его жены тоже есть Шимпанзе, который выходит из-под контроля без ее ведома. Ее Шимпанзе внезапно брал верх и делал замечания, о которых жена потом сожалела, поскольку в тот момент теряла контроль над своей обезьяной. Супруг реагировал на замечания ее Шимпанзе и сам превращался в Шимпанзе. Именно две их обезьяны разговаривали друг с другом, а не два Человека. Когда они это поняли, они оказались способны помочь друг другу в управлении Шимпанзе, и тогда два Человека смогли работать вместе.

Понимание внутреннего мира и личности других людей

Вам решать, желаете ли вы понять других, но понимание принесет вам немалую пользу. Подумайте об этом. Если у вас есть кошка, вы же не станете бросать ей палку, чтобы она принесла ее вам в зубах, а потом еще и расстраиваться, что она этого не делает. А от собаки не станете ожидать, что она будет целый день сидеть возле вас и не будет проситься гулять. Вам необходимо понимать потребности собаки. Аналогично понимание личности, находящейся перед вами, и реалистичные ожидания помогут вам и позволят избежать досадных разочарований.

Я не предполагаю освободить всех от всякой ответственности, но надо жить в реальном мире. Мы не вольны изменить то, как окружающие представляют себя нам (этого должны хотеть они), но мы можем принять ограниченность их возможностей. Люди, имеющие нереалистичные ожидания в отношении других, обычно кричат, разочаровываются, злятся и расстраиваются. Они едва ли смогут достичь чего-либо конструктивного и часто выглядят довольно глупо. И иногда нам приходится иметь дело с людьми, с которыми мы никак не можем найти общий язык. Здесь я предлагаю несколько идей, как с этим справиться.

Во всех этих случаях полезно прояснить, что за личность стоит перед вами. Вы можете решить, помогать ли ей управлять ее Шимпанзе и распознавать Кикимор или осуждать ее за то, как она ведет себя с вами. Это ваш выбор.

Разница в функционировании мозга

Мы часто полагаем, что мозг стоящего перед нами человека смонтирован точно так же, как наш. Однако есть люди, которые существенно отличаются в этом плане. Возьмем человека с диагнозом «аутистическое расстройство». При аутизме некоторые области мозга плохо функционируют, а другие чересчур чувствительны. Например, ребенку или взрослому с таким расстройством очень трудно «читать» выражения лиц и язык тела. У них имеются проблемы с пониманием чувств других людей, и поэтому они могут говорить и делать вещи, которые кажутся вам неприемлемыми. Если вы поймете, что эти слова или действия не содержат желаний обидеть, то сможете общаться с этим человеком. Можно даже помочь ему достичь лучшего, на что он способен, и сформировать полезные отношения с этим человеком. Аутизм имеет целый спектр проявлений, при этом развитые его формы очевидны, а легкие едва различимы.

Расстроенный отец

Несколько лет назад, когда я работал в клинической больнице, на прием пришел отец со своим 18-летним сыном. Отец описал свои переживания, связанные с его сыном, и сказал, что хотя он продолжает его любить, он не в состоянии больше переносить странное поведение юноши. Отец сказал мне, что у его сына отсутствует здравый смысл. Например, он использует целую бутылку шампуня, когда моет голову. Сколько бы отец ни пытался ему объяснить, что так делать нельзя, сын все время делает по-своему.

Затем отец рассказал, что, когда он возвращается с работы, сын набрасывается на него с вопросами. Отвечая столько, сколько способен выдержать, отец начинает раздражаться и в конце концов повышает голос и велит своему сыну замолчать.

Чем больше мы говорили, тем больше становилось ясно, что сын страдает аутизмом. Я объяснил отцу, что мозг его сына функционирует таким образом, что тот не всегда способен прекратить начатое действие. И он будет продолжать действие, например мыть голову до тех пор, пока шампунь не кончится. Или будет бесконечно задавать вопросы. Когда я объяснил отцу эту особенность поведения сына, мы согласовали простой и практичный план действий, чтобы помочь им обоим. Мы договорились, что отец будет оставлять в бутылке ровно столько шампуня, сколько надо, чтобы вымыть голову. И решили, что по возвращении отца домой с работы сыну будет позволено задать только три вопроса, затем ему следует идти в свою комнату и играть в свой компьютер. Это работало идеально, поскольку молодой человек принимал правила сразу, как только они были ясно сформулированы, и отец больше не расстраивался.

Важный урок, который мы можем извлечь из этой ситуации: мы должны понимать, с кем имеем дело, как этот человек мыслит и действует. Если мы примем его таким, как он есть, то сможем общаться с ним эффективно. Но чтобы сделать это, мы должны быть готовы посмотреть на людей непредвзято. Ведь наши отношения с другими людьми определяются нашими ожиданиями в отношении этих людей и реакцией на них. Аутизм, конечно, крайний пример, но хорошо иллюстрирует эту идею.

Опасность, о которой следует знать

Другой пример совершенно особенного мозга – это мозг психопата (иногда используют термин «социопат» или «асоциальное расстройство личности»). Давайте развеим распространенный миф: не все психопаты склонны к насилию и убийству.

Психопаты *могут* стать насильниками и убийцами, но это исключение. Большинство психопатов живут среди нас, но на своем пути наносят ущерб окружающим их людям. Интересно, что психопатов можно найти практически в любой профессии. Например, среди врачей, юристов, медсестер и даже учителей. Многие из них научились владеть собой и жить с тем типом мозга, который им достался. Оценки разнятся, но приблизительная – 1 из 150

человек является психопатом.

Говоря упрощенно, у психопата как бы нет «центра гуманности», о котором мы говорили. Это сфера Человека. «Центр гуманности» ведаёт чувством вины, раскаянием, сочувствием, сопереживанием и совестью. Психопаты, как правило, холодные и расчетливые личности, использующие других для своей выгоды. Так отвечает или нет психопат за собственные действия? Вокруг этого ведется множество споров, но существует немало свидетельств, что «центр гуманности» в их мозге либо отсутствует, либо спит. Целесообразно распознавать психопатов, поскольку они обычно деструктивно действуют на окружающих. Научиться правильно обращаться с ними – значит получить возможность избежать лишних обид и травм.

Если вы обнаружили, что имеете дело с человеком непредсказуемым в общении, постарайтесь побольше узнать о нем. Расспросите других людей, поинтересуйтесь прошлым этого человека. Если вы стали объектом его манипуляций, не вините себя, минимизируйте ущерб и поделитесь своими переживаниями с другом, которому доверяете. Вы не единственный, кого обманули или использовали. Не стоит ожидать, что психопат изменится.

Что мы понимаем под расстройством личности?

Если мы в психиатрии ставим кому-то диагноз «расстройство личности», то имеем в виду, что этот человек обладает фиксированными схемами поведения и убеждениями, которые прочно укоренились. Эти качества не могут быть изменены и травмируют либо самого человека, либо тех, кто вступает с ним в контакт. То есть это подобно экстремальной форме обычного поведения, которая не меняется.

Существует множество расстройств личности. Эти люди в целом не больны, но обладают ярко выраженными особенностями, (например, склонны к маниакальному или импульсивному поведению), причем выраженными в экстремальной форме. Некоторые полагают, что их мозг отличается от нормального по строению или функционированию.

Различия в мировоззрении

Ранее мы обсуждали мировоззрение, и ниже приведены два его примера, которые нельзя назвать редкими. Они иллюстрируют, как люди иногда застревают на своих убеждениях и схемах поведения из-за мировоззрения, которого придерживаются. Очень полезно распознавать мировоззренческие установки человека (а их существует немало). Некоторые люди придерживаются отдельных аспектов определенного мировоззрения, но не обладают полной картиной.

Мировосприятие Белоснежки

Такое мировоззрение чаще встречается у женщин. Белоснежка – это роль невинной пассивной жертвы других людей и обстоятельств. Она не несет ни за что ответственности, с нее нет никакого спроса, и у нее нет сил что-либо изменить. Это – способ мировосприятия. Множество Кикимор собралось вместе, чтобы захватить разум такого человека, ограничив его фиксированным подходом к жизни и к себе.

Давайте назовем имена Кикимор, работающих вместе, а затем рассмотрим само мировосприятие Белоснежки и путь избавления от него. Кикиморы – это смесь схем поведения и убеждений. В данном случае можно обнаружить все или некоторые из следующих:

- Я не отвечаю за свои собственные решения.
- Я не отвечаю за свое счастье.
- Жизнь трудна и всегда была трудной.
- Я – жертва обстоятельств.

• Я ничего не могу сделать, чтобы изменить положение вещей: «Так устроен мир» – популярный тезис.

- Другие мне не помогают.
- Они должны понять меня.
- Сдаваться и быть беспомощной – это часть моей жизни.
- Мир жесток.

Страдающие «синдромом Белоснежки» часто прибегают к тихим вздохам и жестам, чтобы донести до вас вышеперечисленные Кикиморы. Они нередко пытаются заставить вас чувствовать, что вы по какой-то причине в большом долгу перед ними и что, хотя они и страдают, они как-то прорвутся, несмотря на ваше непонимание и, конечно, ваш эгоизм. Они обязательно проинформируют вас о том, как героически они справляются со всем тем, что практически невозможно вынести. Если усомниться в их словах, они становятся либо агрессивными и обвиняющими, либо подавленными и плачущими, насколько это уместно, направляя таким образом пассивную агрессию против вас (поскольку наверняка дадут вам понять, что вы виноваты в том, что они подавлены и в слезах).

Характерное поведение Белоснежки проявляется, когда человек с таким мировоззрением не получает того, чего хотел, – хотя, возможно, он даже не упоминает об этом. Если близкий человек спрашивает его: «Что случилось?», типичный ответ – «Ничего» или «Я не должна говорить тебе, почему я расстраиваюсь». Страдающие Белоснежки, как правило, быстро сдаются и плачут или стонут, избавляя себя от всякой ответственности или власти над своей собственной жизнью. За чувством несправедливой обиды или того, что кто-то другой должен оказать им любезность, обычно следует акт пассивной агрессии, такой как молчание или отказ от общения.

Можно ли избавиться от установки Белоснежки? Это трудно и самой Белоснежке, а еще труднее для окружающих, которым приходится иметь с этим дело! Ведь выбраться из этого состояния означает полностью поменять подход к жизни.

Для решения этой проблемы человеку надо помочь ясно увидеть, как он действует и как предстает перед другими. Очевидно, что для того чтобы получить от жизни лучшее, следует быть инициативным, ответственным и добиваться своего. Следует принимать реальность и жить в мире, который у вас есть, но это не значит предаваться страданию. Это значит стараться изменить все, что вы способны изменить. Разумеется, можно и обращаться за помощью подходящих людей и получать ее. Окружающие могут поддержать вас в тех изменениях, которые ИНИЦИИРОВАЛИ ВЫ. Человек либо всегда чувствует себя жертвой обстоятельств, либо отвечает за свои поступки и жизнь и ИСКРЕННЕ улыбается ей. Это ваш выбор, а не чей-либо еще. Многие из нас временами проявляют черты Белоснежки, позволяя определенным Кикиморам поселиться в нас. Будьте бдительны! Некоторые истины способны помочь удержаться от позиции Белоснежки. Они стоят того, чтобы к ним присмотреться.

- Никто не любит иметь дело с людьми-жертвами.
- Вам никто ничего не должен.
- Все любят позитивно настроенных людей.
- Успех и ощущения счастья – не повод испытывать чувство вины перед кем-то «несчастливым».
- Быть счастливым – это выбор, который делаете вы.
- Стремиться к счастью – это не эгоизм.
- Жизнь такова, какой вы ее делаете, а не то, что она вам уготовила.

- Каждый несет ответственность за собственные действия и отношение к ним.
- Уверенность в себе – нормальная вещь, свойственная взрослым людям.

Человеку с мировосприятием Белоснежки целесообразно рассмотреть возможность психотерапии или поискать помощи, поскольку за такой позицией часто скрываются другие проблемы, на которые следует обратить внимание.

Однако рискованно пытаться менять мировоззрение друга или партнера, если вы не уверены в том, что делаете. Если же вы сумеете подобрать нужные слова и проявить понимание, то это может помочь снять оковы Белоснежки и разоружить банду Кикимор, танцующих вместе.

Мировоззрение альфа-волка

Альфа-волк – это человек с доминантной позицией лидера, распространенной больше среди мужчин.

Такое мировоззрение человека состоит из смеси следующих черт.

- Мир принадлежит ему, и другие живут в его мире.
- Он оценивает людей, основываясь на том, насколько он может использовать их для реализации собственных целей.
- Он доминирует, будучи уверенным, что для извлечения максимальной выгоды из ситуации можно демонстрировать полное отсутствие терпимости к людям.
- Сочувствие воспринимается им как слабость.
- Мнение других в большинстве случаев игнорируется, поскольку он уверен, что его мнение всегда правильно.
- Игнорирование тех, кто видится малоценным, – лучший способ обращения с ними.
- Чьи-то вызовы и сомнения воспринимаются с агрессией и враждебностью.
- Его признание своей неправоты и ошибок, как правило, является пустыми словами и быстро забывается.

Альфа-волки бывают разными, сочетая в себе неодинаково выраженных диктатора и маниакального контролера. Они искренне верят, что так надо идти по жизни, поскольку именно они лучше всех принимают решения и делают все остальное. Люди, которых они обижают и травмируют на своем пути, воспринимаются как слабые. Популярность никогда их не интересует, поскольку их собственный успех и любимое эго имеют наивысшее значение.

Такое мировоззрение можно часто встретить у бизнесменов, и такие люди часто становятся начальниками. В то время как одни руководители будут хвалить своих сотрудников и помогать им раскрыть собственный потенциал (чтобы предприятие лучше работало), альфа-волк будет грызть своих подчиненных, используя агрессию, чтобы утвердиться в своей должностной позиции и пользоваться ею. Хороший руководитель будет максимально задействовать своих сотрудников, но альфа-волк не передает никаких полномочий и раздражается, когда не выполняются заданные сроки (которые они обычно устанавливают сами, без всяких обсуждений).

Позиция альфа-волка держится на страхе. И всегда существует другой «член стаи», ожидающий случая перехватить позицию. Опасайтесь принимать мировоззрение альфа-волка – оно делает окружающих людей крайне несчастными, и, кроме того, это только вопрос времени, когда в результате атаки вы будете повержены.

Вероятность изменения такого мировоззрения мала! Альфа-волку надо либо самому

осознать свою проблему, либо заметить, что у него существуют трудности в отношениях с людьми, но это тяжело дается людям с такой позицией. Имея с ним дело, следует полагаться на прагматизм. Вы либо принимаете принципы альфа-волка, либо держитесь от него подальше.

Принимать принципы не означает прогибаться перед ним. Это означает научиться не принимать атаки близко к сердцу. Важно понимать, что такой человек едва ли изменится, демонстрировать уверенность в себе (которую «волки» обычно уважают), избегать конфронтации (в случаях, когда выгодный для вас исход маловероятен), оставаться самим собой. И, если понадобится, мудро заметить, когда для вас настало время идти дальше своим путем.

Существует множество различных жизненных позиций, и это всего два примера, иллюстрирующих, как люди могут быть захвачены танцем с Кикиморами. Понимание мировоззрения помогает нам понять других людей и взаимодействовать с ними.

Знакомство с другими людьми

- Старайтесь не строить предположений в отношении других.
- Старайтесь не иметь заранее ожиданий в отношении других.
- Опасайтесь предубеждений.

Например, если я встретил кого-то впервые и этот человек ведет себя тихо и выглядит незаинтересованным в беседе, я могу подумать, что он невоспитан, и решить, что не хочу его знать и встречаться с ним еще раз. Однако в данном случае я сделал массу предположений и суждений, не зная всех фактов и обстоятельств, и не дал себе времени выяснить правду. Например, я заведомо предположил, что этого человека ничего не отвлекает и не существует других забот, поэтому он должен быть полностью занят мной. Кроме того, я не сомневался, что человеку известно о том, что недостаток его внимания к теме беседы напрягает меня. Здесь можно добавить множество других предположений.

Однако, возможно, этот человек недавно получил плохую новость, или у него болел живот, или существовала какая-то еще причина его отстраненности, которая не имела отношения ни ко мне, ни к теме беседы. Если бы я дал себе время проверить факты, я бы уже не судил о нем так быстро.

Всегда полезно помнить, что каждый человек живет в своем собственном мире, со своими проблемами и заботами. Приняв тот факт, что существуют влияющие на человека обстоятельства, о которых вам неизвестно, вы можете избавиться от излишней предвзятости.

Ключевая мысль

Золотое правило понимания людей и ситуаций: всегда старайтесь выяснить факты, прежде чем строить предположения.

Однако не черпайте «факты» из слухов и молвы. Слухи тоже предвзяты. Старайтесь пообщаться с самим человеком и узнать, что он на самом деле думает. Не принимайте информацию о ком-либо другом от третьих лиц.

Вообще, уместно иметь определенные ожидания в отношении людей. (Например, ожидать, что человек будет учтив с вами.) Но не следует делать на это ставку. Необоснованно ожидать, что люди никогда не совершают промахов. Существует множество ожиданий, которые мы связываем с людьми, приносящими нам только беспокойство. Например, ожидание того, что друг – это человек, который никогда не подведет или никогда не возразит вам, слишком категорично. У человека с подобными ожиданиями вряд ли долго сохраняются дружеские отношения.

Нередко ожидания связаны с когнитивными установками, которые далеко не всегда бывают негативными. Например, вы убеждены, что старшие люди мудрее, и в силу этого имеете позитивные ожидания в отношении тех, кто старше вас, когда ищете совета. К сожалению, такая установка может давать сбой, поскольку далеко не все пожилые люди мудры. Если вы познакомились с человеком и у вас нет относительно его никаких предварительных идей, установок и ожиданий, вы гораздо легче установите с ним конструктивное общение и узнаете, каков он на самом деле.

Первое впечатление

Первое впечатление известно своей ценностью. Когда мы знакомимся с кем-то, мы замечаем множество вещей, в частности: манеры человека, как он одет, интонацию голоса, что он говорит. В таких ситуациях кровоснабжение нашего мозга будет направлено к Шимпанзе, поскольку существует потенциальная угроза. Когда ваш Шимпанзе встречается с человеком, он интерпретирует внешние признаки, определяя тип личности, с которой вы имеете дело. Есть данные о том, что если ваш Шимпанзе неправильно сформировал свое первое впечатление, то потребуются приблизительно еще семь встреч, чтобы вы изменили свое первое мнение об этом человеке!

Если ваш Шимпанзе негибок или имеет предубеждения, то вам может потребоваться еще больше времени, поскольку вы держитесь за Кикимор, которые подстегивают Шимпанзе придерживаться его убеждений. Вот почему некоторые люди никогда не подвергают сомнению свое первое впечатление, даже когда оно неверное. Допустим, вы уверены, что светловолосые люди не очень умны. Вы встречаете блондинку, которая не может разобраться в расписании автобуса, а вам расписание кажется достаточно простым. Вашим первым впечатлением может быть то, что она «тупая», и ее неспособность разобраться в расписании автобуса только поддерживает ваше убеждение. Вы встречаетесь с ней еще раз, и она кажется вполне сообразительной и сообщает вам, что она – юрист. Вы удивлены, что она юрист. И приходите к убеждению, что теперь вы знакомы с «не очень умным» юристом! Вам понадобится некоторое время и опыт общения с этим человеком, прежде чем вы начнете всерьез думать, что она совсем неглупа, просто в тот день, когда вы встретились, она запуталась в расписании автобуса (с кем не бывает!). Однако поскольку вы по-прежнему верите, что светловолосые люди неумны, очень вероятно, что вы долгое время будете мучиться, прежде чем придете к выводу, что у вас предвзятое мнение о блондинах. Или вы будете считать свою знакомую исключением из правил.

Разница между Человеком и Шимпанзе в использовании доказательств

Человек ищет доказательств и на основе их делает заключения. Шимпанзе приходит к заключению, а затем ищет поддерживающие его доводы. Таким образом, ошибка Шимпанзе состоит в том, что он сначала принимает решение по поводу кого-то, а затем ищет подтверждений своего мнения. Это называется «самоисполняющееся пророчество». Оно – продукт чисто эмоционального мышления.

Для чего надо понимать других?

Пытаясь понять другого человека, спросите себя, почему вы хотите это сделать и чего стремитесь достичь.

Я предполагаю, что ваш Человек хочет понять других, чтобы иметь хорошие отношения с ними. И вы собираетесь быть терпимым и, вероятно, готовы поступиться некоторыми своими запросами и требованиями к нему. Однако маловероятно, что вы сможете понять

кого-либо, если позволите действовать Шимпанзе. Он склонен быстро судить о людях и отвергать все несоответствующее его суждениям о том, что должно происходить и какими должны быть эти люди. Шимпанзе свойственна негибкость и нетерпимость к другим. Человек же, со своей стороны, обычно толерантен, гибок и понимает других. Так на какой вы стороне? *Главное, на какой стороне вы хотите быть?*

Чтобы лучше понимать других, нужно быть непредубежденным и готовым посмотреть на них под иным углом.

Следующий момент очень важен. Если вы хотите навести мосты к кому-то, эти мосты придется возводить вам. Не стоит ожидать, что человек с той стороны будет строить мост тоже. Это лишь ваш выбор и ваше решение. Подумайте, о чем я говорю. Если вы вступаете в отношения с требованиями и ожиданиями того, что другой человек **должен** что-то сделать для этих отношений, то у вас, скорее всего, будет штормовое плавание. В принципе, ожидать двусторонних отношений вполне разумно, но не делайте ставки на это.

Я не утверждаю, что вы должны все брать на себя и угождать. Я хочу сказать, что если вы ожидаете какой-то отдачи, то с ней могут быть проблемы. На самом деле большинство людей начинают ответное строительство моста, как только вы инициируете этот процесс. Однако если кто-то этого не делает, то либо выходите из игры, либо продолжайте действовать без ожиданий или требований к человеку, до тех пор пока вам не покажется, что вы сделали достаточно. Вам решать, заслуживают ли отношения дальнейших инвестиций.

При наведении мостов вы делаете всю работу!

Ключевая мысль

Успешные люди не предъявляют требований к другим, но создают такие условия, что в другой личности будет реагировать Человек, а не Шимпанзе.

Чтобы создать хорошие отношения, необходимы усилия и терпение. Но даже при этом у вас нет гарантии, что все получится, поскольку многое зависит от другого человека. Помните: когда вы вступаете в контакт с людьми, ваш подход к ним и стиль общения влияет на то, как они будут взаимодействовать с вами.

Польза реалистичных ожиданий

Нереалистичные ожидания относительно другого человека способны разрушить любые отношения. Например, допустимо ожидать, что человек, с которым вы познакомились, выкажет уважение к вам и будет слушать вас, проявлять вежливость и сотрудничать. Однако необоснованно ожидать, что он непременно проявит заинтересованность в вас и ваших словах, демонстрируя энтузиазм, задавая множество вопросов и ободряя вас. Это был бы сюрприз! Позвольте окружающим людям быть самими собой и не судите о них на основе нереалистичных ожиданий.

Вот пример, иллюстрирующий это положение. Недавно приятель попросил меня помочь его подруге. Он сказал, что ее проблема в ужасном отношении ко времени. Куда бы они ни шли и в какое бы время они ни договаривались встретиться, она обязательно опаздывала минут на 20. Это сводило его с ума, и он спрашивал, как помочь ей стать более организованной и успевать все вовремя. Я спросил его, что она сама говорит по поводу своих

опозданий. Он ответил, что ничего не говорит и притом выглядит вполне счастливой, когда опаздывает. Но, продолжал он, ей обязательно нужно «с этим разобраться».

Ого! Насколько неуместными были его ожидания в отношении этой женщины? Это ведь не ее проблема! Она вправе жить, как считает нужным, и если она опаздывает на каждое свидание, то ее право поступать так. Он не обязан оставаться с ней, если ему это не нравится. Никогда не следует приклеивать человеку свои ожидания и условия, а затем говорить, что у него проблема. Конечно, стоит объяснить, что это расстраивает вас, и вы даже можете сказать, что очень раздражает. Однако вы не можете *требовать* от партнера, чтобы он был таким, каким вы хотели бы его видеть. Окончательный вывод таков: **ваше дело – решать**, оставаться с человеком и принимать его таким, как есть, или расстаться с ним. **А он вправе жить и действовать по-своему**.

Подумайте о значимых для вас людях, живущих рядом с вами, и потратьте некоторое время на то, чтобы понять, как вы относитесь к ним. Если вы испытываете недовольство кем-то, обратите внимание на собственные ожидания в отношении его и подумайте, насколько они оправданны. И не измеряйте «оправданность» своими собственными стандартами, применяя их к другим, поскольку у всех свои представления. Старайтесь подходить с объективными мерками. Спросите себя: «Этот человек принуждает меня к чему-то?» Если ответ «да», то его поведение неоправданно. Очевидно, что силовое давление, принуждение, запугивание или унижение – это плохо. Однако вопросы использования собственного времени или стиль поведения в личных отношениях с вами – это их дело. У вас всегда остается право уйти.

Если вам нужна картина, ищите художника.

Когда мы оцениваем свои ожидания в отношении других, полезно учесть ограниченность их возможностей. Очень часто мы просим людей быть такими, какими они не могут быть, или сделать то, чего они не могут сделать. Так, если вы хотите, чтобы для вас нарисовали картину, то разумно попросить об этом художника либо принять тот факт, что творение, возможно, не будет так хорошо, как вам хотелось бы. Если вы обращаетесь к первому попавшемуся человеку и просите его написать картину, не его вина, что результат не угодил вам. Это ваша проблема – просить человека сделать то, что он не может выполнить.

Вот характерный пример. Многим людям трудно дается чтение языка тела. И они не способны заметить, что у другого человека, скажем, плохое настроение или он расстроен. Если среди ваших знакомых есть подобный нечувствительный человек, то глупо ожидать от него стремительного развития навыка понимания состояния других людей. Однако это в данном случае не его проблема. Это у вас проблемы, если вы не можете этого принять. Конечно, он пытается читать язык вашего тела, но он нуждается в том, чтобы вы объяснили или выразили словами свои чувства, чтобы понять их ясно. Ему не поможет то, что вы ожидаете от него способности читать ваши мысли!

Помните: если вы хотите обзавестись картиной, ищите художника. И если вы хотите быть рядом с проницательным, чутким человеком, способным читать язык тела, быть восприимчивым к вашим невысказанным потребностям, то пойдите и найдите такого. Однако если вы решили остаться с тем, кто не умеет или просто не будет этого делать, то не жалуйтесь. Это ваш выбор – принять действительность или выйти из нее!

Быть терпимым означает понимать, насколько все мы разные. И самый прямой путь к терпимости – избавиться от чрезмерных требований к людям, с которыми вы общаетесь, принимать их такими, какие они есть, и работать с тем, что есть.

Кошки не умеют говорить

Представьте себе такую ситуацию. Однажды вечером вам звонит ваш друг и говорит, что его кошка умирает голодной смертью. Вы, естественно, спрашиваете, почему это

происходит. Друг говорит: «Ну, каждый вечер я спрашиваю кошку, что она будет есть – рыбу или курицу, но она ничего не отвечает. И я ей ничего не даю». Иногда люди просто не могут сделать то, что вы просите их сделать, и злиться на это бесполезно. Если вы злитесь на кого-то, подумайте еще раз, не просите ли вы кошку поговорить.

В этом месте полезно напомнить себе некоторые очевидные истины, касающиеся ожиданий в отношении других людей.

- Человек не обязательно настроен дружелюбно.
- Иногда люди не желают меняться.
- Некоторые люди никогда не поймут вас.
- Человек не обязательно должен хорошо к вам относиться.
- Поведение Человека и Шимпанзе может меняться каждый день.
- Не бывает безнадежно плохих людей.
- Не бывает идеально хороших людей.
- Человек не обязан соглашаться с вами постоянно и во всем.

Правило одного из пяти

Кому приятно быть отвергаемым, неправильно понятым? Однако в жизни нельзя избежать непонимания и антипатии. Если вы возьмете любых пять человек и спросите их, нравитесь вы им или нет и понимают ли они вас, вы, скорее всего, получите следующий результат:

Один из них будет симпатизировать вам и понимать вас, что бы вы ни говорили. Он будет на вашей стороне. Еще один не будет вам симпатизировать и не будет понимать вас, что бы вы ни делали. Трое оставшихся будут более уравновешенными и оценят вас достаточно объективно.

Это означает, что вам придется принять тот факт, что к каждой из этих категорий принадлежат по несколько миллионов человек. Значит, стоит ожидать, что у вас будут недруги, настроенные против вас, которые будут плохо относиться к вам и критиковать, чего бы вы ни делали.

Нередко эти люди нелогичны в своих доводах и очень громогласны, и вы не вольны ничего с этим поделать. Постарайтесь игнорировать неуравновешенную и субъективную критику в отношении себя. Лучше прислушивайтесь к представителям уравновешенного большинства, способным оказать вам поддержку, высказывая конструктивные замечания, пусть даже критические.

Ключевые моменты главы

То, насколько хорошо и эффективно складываются ваши отношения с людьми, зависит от вашего подхода к ним и вашего понимания.

Преждевременные домыслы о людях и ожидания относительно их могут сформировать у вас неверные установки, мешающие строить с ними отношения.

Оптимальные взаимоотношения возникают тогда, когда вы принимаете человека таким, какой он есть, и действуете сообразно этому.

Уходите от людей, чье поведение или убеждения для вас неприемлемы.

Вкладывайтесь в тех, кто вам безразличен.

Правило «одного из пяти» означает, что следует принять тот факт, что не все люди будут любезны с вами и будут хорошо относиться к вам. И с этим ничего не поделаешь.

Упражнение

Оцените свое влияние на других

Ваше воздействие на других

После общения с человеком спросите себя, какое воздействие вы оказали на него. Вы возвысили его или подавили? Вы поделились с ним своей энергией или высосали ее? Решите для себя, какой след вы хотите оставлять в людях, а потом работайте над этим при всяком взаимодействии с людьми в течение дня. Отслеживайте свой прогресс, размышляя об этом в конце каждого дня. Помните, что иногда люди не желают идти на сотрудничество, чего бы вы ни делали. Но все же посчитайте успехи, которых вы достигли.

Глава 8

Спутник стаи

Как выбрать правильную группу поддержки

- Назначение стаи.
- Подбор стаи.
- Поддерживание стаи.
- Партнеры и стая.

Спутник стаи олицетворяет тех людей, которые вас поддерживают. Очень важно, чтобы в вашей стае были подходящие люди. Следует также понимать, к каким последствиям может привести членство в неподходящей стае. Если у вас есть стая, которая вас поддерживает, она будет оказывать стабилизирующее влияние на то, как вы взаимодействуете со всеми остальными людьми вне стаи.

Назначение стаи

Что такое стая?

Стая – это небольшое сообщество людей. Эти люди будут помогать вам, заботиться о вас и развивать вас, но самое главное – вы можете довериться им, они вас поддержат. Это не означает, что они всегда будут радовать о вас. Однако, если обстоятельства припрут вас к стенке, они окажутся рядом с вами.

Зачем нам нужна стая?

И Человек и Шимпанзе рады быть в стае, но по разным причинам. Стая – это то, что **необходимо** практически всем Шимпанзе. Стая – это то, что **хотел бы** иметь каждый Человек. Таким образом, есть разница. Это важно, поскольку Шимпанзе и Человек выбирают членов стаи, исходя из разных оснований. Следовательно, они могут выбрать разных людей, и последствия этого могут быть пагубными.

В этой главе будет рассказано, как собрать свою стаю. Мы рассмотрим ответы на часто задаваемые вопросы.

- Почему я постоянно ощущаю, что должен угождать другим?
- Почему я так сильно беспокоюсь о том, что подумают другие?
- Почему мне необходимо произвести на других впечатление?

Для чего стая нужна Шимпанзе?

Давайте начнем с Шимпанзе. Дикая шимпанзе живет в стае. Без своей стаи одинокая особь едва ли выживет. Потому что ее легко могут поймать либо хищники, либо другая стая. В стае-то множество ушей и глаз всегда находятся настороже, заботясь об общей безопасности. Таким образом, инстинкт, толкающий шимпанзе стать частью стаи, очень силен. Это одно из наиболее мощных побуждений, которым наделено это животное.

Побуждение к поиску стаи у внутреннего Шимпанзе тоже очень сильное, и он склонен искать людей, которые могут играть роль защитников. Потребность принадлежать к группе настолько велика, что мы часто поступаемся собственным образом жизни и привычками, лишь бы оставаться частью группы. Подумайте, как ведут себя подростки в том возрасте, когда они решают, что им больше не нужны взрослые. Они обычно собираются в группы, где приветствуется определенная одежда и имеется свой кодекс поведения. Если лидер группы носит оранжевые носки, то каждый член группы считает, что это круто, и они все их носят. Если лидер решил, что зеленые носки круче, то все переходят на зеленые. В группе может происходить борьба за лидерство, группа часто делится и реформируется. Любимый, кто поссорится с группой, обычно подавлен и безутешен. Личность, вызывающая неприятности внутри своей стаи, скорее всего, будет исключена, поэтому для члена стаи важно соответствовать ей и быть принятым. Не зря внутренние Шимпанзе «занимаются грумингом» друг друга и заводят дружбу с другими Шимпанзе, особенно с теми, кто имеет высокий статус, чтобы чувствовать себя в безопасности. Быть исключенным из стаи для внутреннего Шимпанзе означает почти верную смерть.

Зная это, вы можете понять, насколько важно и насколько сильно это побуждение – быть принятым в стаю и одобренным ей. Внутренний Шимпанзе говорит вам, что опасность повсюду и необходимо быть частью стаи. Чтобы оставаться в стае, нужно, чтобы тебя считали сильным (и впечатлять других постоянно), следует обеспечить себе популярность (доставлять приятное другим), и помимо прочего, надо добиться, чтобы сородичи были о тебе высокого мнения (надо беспокоиться о том, что думают другие). Это дает ответ на три вопроса, поставленные в начале главы.

Благодаря своим стайным инстинктам Шимпанзе вводит в Компьютер несколько Кикимор. Это убеждения типа: «Я должен всем угождать», «Я должен постоянно самоутверждаться», «Я должен избегать любой ошибки», «Важна каждая мелочь» и так далее. Мы неосознанно начинаем верить им, а потом пытаемся жить в соответствии с ними. Стайный инстинкт – основной фактор, стоящий за такими убеждениями, но они могут быть заучены и подкреплены, превратившись в привычку.

Зачем стая нужна человеку?

Люди основывают свои убеждения на социальных ценностях. Мы любим делиться мнениями и работать вместе. И Человек внутри нас стремится построить общество, где заботятся о каждом, особенно о наименее защищенных. Человек рад компании друзей и проявляет к ним уважение и сочувствие. Человеку нравится быть популярным и получать одобрение других. Однако он понимает, что не следует чересчур беспокоиться о том, что думают другие, и постоянно переживать оттого, что кто-то несчастлив (поскольку тот человек только сам может сделать себя счастливым). Таким образом, Человек на деле разделяет многие желания Шимпанзе, но по совершенно другим причинам.

Зигзаг истории!

Однако у нас проблема! Закавыка в том, что Человек вводит Шимпанзе в заблуждение. Шимпанзе знает, что большинство людей, которых он встречает в своем мире, действуют как Шимпанзе, а когда люди находятся в режиме Шимпанзе, они могут быть очень опасны. Он знает, что для вашей безопасности нельзя пускать в стаю посторонних. Шимпанзе понимает,

что не каждый может быть членом вашей стаи и что вы не можете впечатлить людей, которые не принадлежат вашей стае, или угодить им, если они намерены критиковать вас.

Однако Человек приносит Шимпанзе ценности и убеждения общества. В этих убеждениях Человек опирается на тот принцип, что он живет среди людей, а не среди обезьян. Таким образом, Человек рационально убеждает Шимпанзе, говоря ему, что мы живем не в джунглях, а в обществе и поэтому должны заботиться друг о друге и радовать друг друга, поскольку каждый находится на нашей стороне. Шимпанзе прислушивается к этому и зачисляет каждого в члены своей стаи. Это тоже ведет к катастрофическим последствиям, поскольку, как ни печально, наш мир несовершенен и люди часто действуют не по-человечески, а по-обезьяньи.

В результате Шимпанзе становится очень уязвим, поскольку у него нет избранной стаи. Его будут часто атаковать и бить другие Шимпанзе, не принадлежащие его стае, которых он ошибочно к ней причисляет.

Как нам решать эту проблему? Фактически Шимпанзе был введен Человеком в заблуждение и получил указание включать каждого в свою стаю. Изначально Шимпанзе был прав, и мы должны были к нему прислушаться. В вашей стае всего несколько соплеменников (несколько людей, которые действительно на вашей стороне). Все остальные Шимпанзе (люди) не принадлежат вашей стае и могут атаковать вас. В силу этого не имеет значения, что думает о вас весь остальной мир (т. е. Шимпанзе из чужих стай).

Однако нам следует найти баланс, поскольку мы живем в обществе и следует проявлять уважение к каждому человеку, а к некоторым – привязанность и доброту. Баланса можно достичь, если внутренний Человек примет за правило быть **дружелюбным и отзывчивым** с каждым. Но при этом Шимпанзе пусть напоминает, что не все приняты в вашу стаю и, дабы защитить себя от эмоциональных травм, **не стоит вступать в личностные отношения** со всяким встречным. Иначе говоря, на сей раз прислушайтесь к своему Шимпанзе!

Человек вводит в заблуждение Шимпанзе!

Как взять под контроль стайный инстинкт

Следите за тем, чтобы ваш инстинкт принадлежности к стае не вышел из-под контроля. Шимпанзе не нужны уверения и заботы. Ему необходимо, чтобы у него была стая, которую он будет ублажать, стая, которую он впечатлит и получит взамен ее одобрение. Однако если Шимпанзе не смог правильно определить, кто входит в его стаю, он пытается ублажить каждого и от каждого получить одобрение, и тогда стайный инстинкт выходит из-под контроля. Таким образом, если вы полагаете, что должны делать всех вокруг счастливыми, всегда стараться произвести впечатление, всегда должны получать одобрение и беспокоитесь о том, что думают о вас другие, то, скорее всего, ваш стайный инстинкт вышел из-под контроля. Сядьте и переопределите свою стаю (см. упражнение в конце главы). Решите, кто в нее входит, а затем работайте над тем, чтобы радовать именно их и получать от них поддержку. Другие стаи вряд ли будут так рады вам! Конечно, надо быть дружелюбным в отношении всякого человека и не переусердствовать со стайным инстинктом.

Подбор стаи

Выбор Шимпанзе: кто нужен в стае ему

Шимпанзе склонен выбирать сильных индивидуумов, способных обеспечить стае спокойствие и безопасность. Если ваш Шимпанзе лидер по природе (а исследования

показывают, что каждый четвертый из нас именно таков), то он ищет сильных последователей. Если Шимпанзе не относится к лидерам, то он будет искать вожака или родителя. Неудивительно, что Шимпанзе восторгаются героями или популярными личностями.

Ваш Шимпанзе тоже, скорее всего, ищет сородичей с влиянием и богатством, поскольку наделенные такими качествами могут увеличить силу стаи и предложить вам безопасность. Человек тоже может стремиться к знакомству с состоятельными людьми, но по другим причинам!

Таким образом, Шимпанзе выбирает членов стаи, исходя из того, что они могут ему предложить, или из того, что он может предложить им, чтобы самореализоваться как Шимпанзе. Шимпанзе выбирает по внешнему впечатлению, а также по ряду других, вполне конкретных качеств. Шимпанзе придает особое значение знакомым вещам, поскольку они вызывают у него чувство уверенности и безопасности. Например, если вы встречаете кого-то из своего города или того, кто пережил схожий с вами опыт, то ваш Шимпанзе потянет вас к этой личности. Ваш Человек может иметь мало общего с ней, но если Шимпанзе чувствует себя уверенно благодаря знакомой и общей почве, он примет эту личность. Шимпанзе очень настороженно относится к людям, которые не похожи на нас или имеют другое происхождение, и часто отвергает их. В результате общий опыт и происхождение являются теми факторами, которые могут заставить нас сформировать неподходящую стаю.

Если мы встречаем кого-то, кого высоко оценивают окружающие, то наш Шимпанзе захочет привлечь его в стаю, не обращая внимания на индивидуальные особенности этого человека. Когда мы наконец узнаем человека поближе, то подумаем: «Я восхищаюсь его способностями, но он не очень хороший человек». Тогда мы меняем свое мнение и исключаем его из стаи.

Будьте осторожны, позволяя Шимпанзе формировать стаю. Не стоит принимать людей в свою стаю только из-за того, что они жили в вашем городе, пережили то же, что и вы, или являются популярными и богатыми. Подбирая свою стаю, Шимпанзе руководствуется чувствами, а они – ненадежный критерий. Таким образом, важно понимать, кого мы принимаем в свою стаю и почему. Помните, что первое впечатление принадлежит Шимпанзе и может быть обманчивым (хотя может быть и верным). Есть риск исключить из стаи ценных членов и включить в нее разрушительных и неподходящих субъектов.

Выбор стаи – выбор Человека

У Человека совершенно другие цели. Он хочет быть окружен единомышленниками, способными предложить дружбу и товарищество. Человек выбирает таких людей, исходя из лучших качеств из сферы Центра Гуманности, которыми они обладают. Это достоинство, честность, бескорыстность, совесть, позитивный взгляд на вещи, чувство юмора и т. д.

Такие люди развивают нас в человеческом смысле, понимая нас, заботясь о нас, а временами и конфликтуя с нами, что позволяет нам проверять реалистичность собственных взглядов и адекватность поведения. Кроме того, мы выбираем людей, которые надежны и предсказуемы. Предсказуемый Человек, как правило, хорошо управляет своим Шимпанзе, и мы редко можем видеть его обезьяну вырвавшейся на волю. Если его Шимпанзе все-таки разгулялся, то риск попасть под его горячую руку невелик. Итак, Человек ищет близких по духу людей и друзей.

Моя стая

Как можно видеть, две ипостаси в нас пытаются собрать свою стаю – Человек и Шимпанзе. Человек ищет людей с определенными человеческими качествами и выбирает соплеменников по внутренним достоинствам, которыми они обладают. В противоположность

этому Шимпанзе опирается на эмоции и преклоняется перед внешними атрибутами и властью. И достичь баланса здесь не так-то просто.

Ввести в свою стаю людей, которые норовят обидеть вас, – не самое мудрое решение, поэтому стоит потратить время на то, чтобы определить, кто принадлежит к вашей стае. Размер стаи зависит от того, сколько людей вам доступно в качестве «своих» и сколько необходимо. Некоторые чувствуют себя комфортно, когда их стая ограничивается парой – или их партнером. У других очень большая стая. Размер стаи – это ваш выбор, правил здесь не существует.

Проблема возникает тогда, когда Шимпанзе выбирает кого-то в члены стаи, а Человек не согласен с этим выбором. Например, ненадежная и эгоистичная личность едва ли будет выбрана Человеком, но если с ней весело и эта личность умеет быть душой компании, Шимпанзе может вцепиться в нее. Еще одно недоразумение, возникающее при выборе Шимпанзе, – это выбор льстецов. Наши Шимпанзе поддаются на лесть, обещания и красивые слова и позволяют льстецу стать членом стаи. А бывают противоположные случаи, когда личность имеет настолько низкую самооценку, что ее Шимпанзе позволяет другому обращаться с собой грубо и притом остается с ним. Шимпанзе предлагает такие оправдания, как «но он добрый человек» и «вы не знаете его так, как знаю его я» (слава богу, не знаем). Любая женщина или мужчина, подвергаясь жестокому обращению близкого человека, должны понять, что происходит. Необходимо работать с эмоциями своего Шимпанзе, укреплять самооценку и самоуважение, чтобы вытеснить неуверенность. Это непростая задача, и в таких случаях нередко требуется помощь специалиста.

У нас в друзьях иногда оказываются дружелюбные Шимпанзе из других стай, которые не склонны враждебно относиться к нам, но и не входят в круг нашей стаи. А членами стаи обычно становятся партнеры, некоторые члены семьи и близкие друзья. Мы обычно принимаем решения о том, кто войдет в стаю, автоматически, но если бы мы немного подумали и позаботились об этом, мы могли бы обезопасить себя от эмоционального смятения, определив и отделив свою стаю от просто дружелюбных личностей. Иначе вы можете оказаться похожим на шимпанзе, который угодил в чужую стаю и был атакован, а может быть, даже убит. Возможно, у вас имеется собственный опыт, когда вы включили не того человека в круг близких и кончилось это тем, что он атаковал вас. Именно поэтому надо правильно подбирать себе стаю.

Стая не постоянна. Новые члены могут присоединяться к ней и выходить из нее без нашего контроля. Попытка цепляться за друзей, которые вышли из стаи, часто приводит к душевной травме для тех, кто не желает осознать этого. Важно уметь позволить уйти и в любое время отпустить тех, кто принадлежит вашей стае.

Поддерживание стаи и роли внутри ее

Стаю необходимо поддерживать. Важно заботиться о членах своей стаи. Для этого следует понимать их потребности и по возможности удовлетворять их. Каждый соплеменник будет играть определенную роль в ваших глазах, а также в глазах Шимпанзе. Одна из проблем поддержки внутри стаи состоит в том, чтобы не поручать роль тому, кто не в состоянии ее исполнить. Например, многие люди нуждаются в некоем воплощении отца и матери, и обычно эти роли играют их родители. Однако в определенных обстоятельствах наших родителей может не быть с нами, и тогда мы определяем на эту роль других людей. Это может быть заботливый начальник, или врач, или медсестра. Определение той или иной роли неподходящему человеку, вкупе с вашими ожиданиями, редко дает желаемый результат! Когда мы назначаем кому-то некую роль и лелеем соответствующие надежды в отношении этого человека, а он не вписывается в назначенную ему роль, это приводит к разочарованию,

гневу и т. п. Нередко, наоборот, другие навязывают нам роль, которой мы не соответствуем. Важно, чтобы при определении роли вы с данным человеком были заодно. Это особенно верно в отношении супругов и партнеров. Попытка сделать из них то, чем они не являются, может иметь катастрофические последствия. Например, когда вы пытаетесь навязать близкому человеку роль своего родителя или ребенка, чтобы решить свои психологические проблемы.

Если роли неоднозначны и пересекаются, то, как правило, возникает конфликт. Например, в семьях иногда начинается противостояние между свекровью и невесткой, поскольку они конкурируют за опеку одного человека – сына и мужа в одном лице. У матери и жены абсолютно разные отношения с мужчиной. Они исполняют взаимоисключающие роли. Но смешение границ создает соперничество между ролями, в котором нет нужды. Если вы осознаете роль, которую выполняют другие, и собственную роль, то велика вероятность гармоничного развития отношений в паре, в семье, на работе, без эмоциональных реакций и конфликтов.

Очень важная роль в стае – это роль лидера. И Шимпанзе, и Человек нуждаются в лидере, но по разным причинам. Человек стремится к определенной поддержке, желает иметь наставника и организатора, в то время как Шимпанзе нуждается в сильном и доминирующем вожаке, способном защитить его и повести стаю в бой. Проясните для себя роль своего лидера!

Партнер и стая

Когда люди влюбляются друг в друга, они склонны ожидать, что их партнер будет исполнять все роли в их жизни. Это маловероятно. Обычно партнер не способен удовлетворить все наши нужды. Например, существуют такие аспекты, как женская дружба или мужская, которую ваш партнер не может выполнить (если, конечно, он не одного с вами пола). Пытаться заставить одного человека выполнять все роли, которые вам необходимы, может быть опасно, поскольку, когда отношения рушатся, вы остаетесь ни с чем. Однако бывают разные обстоятельства, и это ваше решение.

Ключевые моменты главы

- Создание стаи необходимо для спокойствия и уверенности Шимпанзе.
- Следует понимать разницу подходов Человека и Шимпанзе к подбору членов стаи.
- Не стоит переоценивать мнения, поступающие из-за пределов вашей стаи.
- Понимание ролей членов вашей стаи гармонизирует ее.
- Требуется тратить время на стаю, чтобы она выполняла свою функцию.

Упражнения

Создание стаи

Формирование своей стаи

Определите заново свою стаю. Тщательно подумайте о том, кто на самом деле входит в нее, и убедитесь, что эти люди выбраны Человеком. Составьте список членов своей стаи. Важно понять, кто не входит в вашу стаю **и на кого неразумно полагаться или быть с ним откровенным.**

Проясните роли членов своей стаи

Подумайте о том, что именно каждый член вашей стаи дает вам и что вы даете ему. Попробуйте понять, нет ли среди членов стаи людей, которые исполняют роль, неподходящую для них, и найдите тех, кто **соответствует ей. Стоит начать со списка собственных пожеланий.**

Вкладывайтесь в стаю

Если вы определились с тем, кто принадлежит вашей стае, выделите время,

чтобы общаться с ними.

Забойтесь о стае, поскольку люди, которых игнорируют, часто уходят. Спросите себя, что вы сделали недавно для каждого из членов стаи.

Глава 9

Объединенная Планета

Как обеспечить эффективную коммуникацию

Коммуникации

- Четыре способа взаимодействий.
- Квадрат коммуникации.
- Как подготовиться к важному разговору.
- Как справиться с неразрешимым конфликтом.

Теперь, когда мы познакомились с рабочей моделью психики, мы можем рассмотреть то, как две ее ипостаси взаимодействуют друг с другом. Неспособность к эффективным взаимодействиям с людьми часто ведет к конфликтам и фрустрациям.

Таким образом, стоит потратить некоторое время на совершенствование своих навыков общения. Очевидно, что если вы не находите времени поработать над своими коммуникативными навыками, они не улучшаются.

Четыре способа взаимодействий

Есть четыре способа, которые люди используют для коммуникации друг с другом. Каждый собеседник может находиться либо в режиме Шимпанзе, либо в режиме Человека. Режим Шимпанзе означает, что беседа происходит с эмоциональным зарядом и не всегда логично. Человек общается рационально и без лишних эмоций. Каждый из общающихся людей может переходить из одного режима в другой очень быстро.

Нормальная беседа между двумя людьми – это беседа Человека с Человеком, поскольку она будет разумной и содержательной. Беседа между двумя Шимпанзе обычно развивается по кошмарному сценарию. Она кипит страстями и может включать множество атак и контратак. Если один находится в режиме Человека, а другой в режиме Шимпанзе, их общение тоже вряд ли будет полезным.

Ключ к эффективной коммуникации – подготовка к ней. Давайте сначала рассмотрим основы коммуникативного процесса, а затем создадим контрольный список для подготовки к важному разговору. В конце мы коротко обсудим, как справляться с неразрешимыми конфликтами.

Квадрат коммуникации

Квадрат коммуникации – это базис для общения. У него четыре угла и середина. Полезно помнить об этом квадрате, если вы стремитесь к эффективным коммуникациям.

Бесконечная цепь неподходящих собеседников

Если у вас неподходящий собеседник (центр нашего квадрата), то вы, скорее всего, напрасно тратите свое время. Бесконечная цепь неподходящих собеседников – очень распространенное явление. У человека есть жалоба или тема для обсуждения, имеющая отношение к конкретной персоне, но нередко этот человек обращается к кому угодно, только не к этой персоне. То есть вместо того чтобы решить проблему, обратившись по адресу, он ходит по бесконечной цепи случайных собеседников, которые никак не могут удовлетворить его и помочь разобраться с ситуацией. В результате он стонет и жалуется множеству людей. Это приводит к тому, что общение с этими людьми превращается в проблему, поскольку они вполне обоснованно могут перейти к критике.

Разговор с нужным человеком сэкономил бы нашему герою массу времени, сил и нервов. Обычно мы не можем поговорить с каким-то человеком из-за нерешительности, поэтому далее я обращаюсь к этой проблеме.

Разумность или агрессия?

Быть **разумным** значит объяснить другому, что для вас приемлемо, а что нет и почему. Это должно быть объяснено в спокойной форме, без взрывов эмоций. В противоположность этому быть **агрессивным** – значит при передаче своего сообщения проявлять бурные эмоции и наступательное поведение.

Если вы вспомните о Шимпанзе внутри другой личности, вы легко оцените, какую именно эмоциональную реакцию эта личность выдаст на две различные формы ведения беседы. Агрессивный подход наверняка разбудит другого Шимпанзе, и далее произойдет одна из двух вещей: другой Шимпанзе либо атакует вас в ответ, либо ретируется.

В любом случае собеседник вряд ли услышит ваше сообщение, поскольку эмоции в нем возьмут верх и далее его Шимпанзе будет действовать по своему сценарию. Если вы разумны, то маловероятно, что Шимпанзе в вашем собеседнике вылезет наружу, и он, скорее всего, услышит ваше сообщение и ответит приемлемым образом.

Вот три простых правила разумного ведения разговора. И ***все три должны быть задействованы, чтобы добиться эффективности***.

1. Следует объяснить собеседнику, что вам не нравится, говоря только о своем личном восприятии.

2. Сказать ему, какие чувства у вас возникают.

3. Предложить ему, чего вы хотите, снова используя слово «я» (ваше личное мнение).

Чтобы ваши слова достигли цели, можно добавить, что вам бы хотелось, чтобы вас выслушали не перебивая, и что вы излагаете факты только так, как видите их вы. Всегда полезно поблагодарить собеседника за то, что он вас выслушал.

Вот пример. Давайте представим, что вы по какой-то причине опоздали на встречу. Человек, с которым вы встречаетесь, очень зол. И в тот момент, когда вы появляетесь, он начинает повышать голос, говоря, что ваше опоздание неприлично.

Помните, что надо убрать эмоции из своего голоса, иначе вы вызовете эмоциональную реакцию другого человека и ситуация, вероятно, станет еще хуже. Таким образом, дайте его

Шимпанзе закончить свой крик, не реагируя на него.

Заявление 1. «Я хотел бы, чтобы вы выслушали то, что я скажу, не перебивая. Спасибо».

Заявление 2. «Да, я опоздал, поскольку неправильно оценил необходимое время, и за это приношу свои извинения».

Заявление 3. «Я не хочу, чтобы вы на меня кричали».

Заявление 4. «Когда вы кричите, я чувствую, как будто меня пытаются запугать».

Заявление 5. «Я бы хотел, чтобы вы говорили со мной спокойным голосом. Спасибо».

Обратите внимание на использование слова «я». Очень важно говорить от себя, а не обобщенно: «Пожалуйста, не кричите на меня». Если вдуматься, нет ничего плохого в словах «пожалуйста, не кричите на меня». Это может хорошо сработать. Однако личная причастность, звучащая в слове «я», дает другому понять, что вы высказываете свою позицию. «Пожалуйста, не кричите на меня» – это просьба, а не заявление.

Если вы посмотрите на три разумных заявления, приведенных выше, и произнесете их в пространство тихим и твердым голосом, то вы поймете, в чем дело. Теперь попробуйте снова сказать это, но на сей раз сопроводив сильными эмоциями.

Вы поймете разницу между агрессивностью и решительной разумностью. Дело не в том, что говорится, дело в том, как это говорится. Подумайте также о том, как вы будете себя чувствовать, если агрессивный подход будет применен к вам, и какие эмоции он вызовет в вашем Шимпанзе.

Так почему так много людей страдают от недостатка разумности и не решаются завести такой разговор? В этом, как правило, виноваты их Кикиморы: «Я не настолько хорош, как другие» или: «Я не могу быть так уверен в себе, как другие» или: «Мои чувства не имеют значения». Очень часто стайный инстинкт, вызывающий потребность быть принятым, превращается в Кикимору, представляющую убеждение и поведение в стиле «Я не должен им высказывать претензии», «Я должен всегда угождать другим» и, как следствие, «У меня нет прав». Это недостаток самооценки, и ему стоит уделить внимание. Если вы нерешительны, но хотите обрести решительность, вы должны постараться понять, что вас останавливает. Вот еще некоторые распространенные деструктивные мысли: «Это не мой мир, я живу в мире, который принадлежит другим» или: «Мне не позволено высказывать свое мнение» или: «Я не могу отказать человеку (поскольку я не должен его разочаровывать)».

Углы

Теперь давайте вернемся к Квадрату коммуникации и разберемся с его углами.

- Правильное время.
- Правильное место.
- Правильная повестка.
- Подходящий способ.

Правильное время

Если вы выбираете неподходящее время, например когда собеседник не может вас выслушать или ваша беседа будет происходить в спешке, то коммуникация вряд ли будет эффективной. Нам ведь требуется определенное время, чтобы изложить свои мысли.

Неподходящие действия в этом аспекте только усложняют проблему и ситуацию, и вы будете ощущать недовольство оттого, что толком не обсудили вопрос (повестку).

Убедитесь, что у вас будет достаточно времени, чтобы выслушать собеседника и

высказать то, что вы хотите, поскольку, если сейчас не хватит времени, вам будет труднее вернуться к беседе позднее. Кроме того, важно, чтобы время было выбрано верно в контексте событий. Иногда бывает полезно хранить молчание, пока все не встанет на свои места.

Подходящее место

В неподходящем месте (слишком шумном или беспокойном) нам бывает трудно сконцентрироваться на том, что мы хотим сообщить собеседнику. Кроме того, такое место возбуждает Шимпанзе. Если вам предстоит трудная беседа, следует выбрать место достаточно уединенное. И идеальное решение – нейтральное место, расположенное вне территории кого-либо из собеседников.

Правильная повестка

У повестки разговора обычно бывает два слабых момента. Первый – это вступление в разговор с неясной повесткой, второй – нарушение повестки из-за отвлекающих факторов и ухода от темы. После такой беседы люди остаются разочарованными и продолжают испытывать беспокойство.

Очень важно прояснить в уме повестку разговора. Ведь если вы не уверены в том, что именно вы хотите обсудить, шансы на успех минимальны. Помимо прочего, очень просто отвлечься и перейти к другим вопросам. Старайтесь замечать это и придерживаться исходной программы разговора.

Лучше огласить тему перед началом беседы – даже записать ее для напоминания (не забывайте о том, что у другой стороны тоже может быть подготовлена повестка, или наболевшая тема, и желательно спросить об этом в начале разговора). Вы должны говорить о том, что у вас на уме, не приукрашивать и не уходить от темы.

Самым важным моментом в разработке плана беседы является понимание того, что в беседу вступают двое: вы и ваш Шимпанзе.

Повестка Шимпанзе

Повестка Шимпанзе базируется на эмоциях и обычно строится на стратегии «победы или поражения». Он руководствуется законом джунглей и мыслит в категориях черного и белого. Для него не существует промежуточных решений.

Таким образом, что касается Шимпанзе, он завершит беседу либо победителем, либо проигравшим. Шимпанзе захочет выразить свои эмоции и будет атаковать собеседника при каждом промахе, а также защищаться от возможной критики или кажущейся критики. Он стремится выйти из беседы, сохранив статус и невиновность.

Если он не может претендовать на невиновность, то будет заявлять, что был спровоцирован или поставлен в невозможную ситуацию.

Фрэнк, Питер и четыре повестки для разговора

Фрэнк и Питер – соседи. Они собираются встретиться и обсудить проблему с изгородью, которую установил Фрэнк и которая отбрасывает тень на сад Питера.

Давайте начнем с Фрэнка и разделим его разум на Шимпанзе и Человека. Человек будет хотеть мирного разрешения ситуации и завершения беседы, которое порадовало бы обоих мужчин. Человек будет понимать, что может возникнуть необходимость компромисса, а также то, что следует смотреть на вещи в перспективе. Таким образом, хотя Фрэнку и нравится высокая изгородь, он понимает, что она совершенно не радует его соседа.

Однако у Шимпанзе Фрэнка не будет ни одной из подобных мыслей. Если это типичный Шимпанзе, то он уже решил, что изгородь обозначает его территорию, и он не намерен уступать. Его Шимпанзе видит тот факт, что Питер «наезжает» на него, бросая

вызов его власти – его эго и его доминированию. Таким образом, Шимпанзе видит повестку беседы как ситуацию «пан или пропал». Не будет никакого компромисса и никаких уступок. Беседа – лишь вопрос подбора подходящих фактов, которые поддерживают убеждения Шимпанзе и которых потом нужно будет придерживаться. Вероятно, он будет использовать угрозы, выраженные через эмоции или позы, чтобы достичь доминирования.

Шимпанзе и человек борются за контроль.

Питер тоже подходит к беседе с двумя мерками. Его Человек, вероятно, имеет ту же повестку, что и Человек Фрэнка, и стремится к компромиссу и дружеской дискуссии. Человек хочет выслушать точку зрения другого, попытаться ее понять, а затем при необходимости изменить свои взгляды. Однако Шимпанзе будет готов к битве, поскольку видит в изгороди оскорбление, нанесенное его территориальным правам, а также видит, что другой Шимпанзе доминирует над ним. Из этой интерпретации того, что обычно происходит в сознании двух мужчин, мы можем понять, что, если они не осознают разные возможные «повестки» разговора, они могут пойти совершенно не туда, куда надо, будучи захваченными в заложники своими Шимпанзе.

Тактика, которую Шимпанзе будет использовать для этого, – доминирование над собеседником. Он будет стараться говорить первым и перебивать собеседника. Будет использовать соответствующие слова и схемы поведения. Обычно в таких случаях Шимпанзе не слушает собеседника, а просто ждет, когда тот закончит говорить о своей точке зрения. Он не изменит своих позиций и будет смотреть на все со своей колокольни и руководствуясь своими убеждениями. Ему крайне трудно изменить свои доводы и убеждения, потому что в глазах Шимпанзе это выглядит как поражение в битве, а этого делать он не намерен! Таким образом, он не отступит ни на шаг. Шимпанзе будет сосредотачиваться на своих чувствах, а не на решении проблемы.

Метод Шимпанзе

В ситуации конфронтации Шимпанзе будет:

Кричать и демонстрировать эмоции.

Перебивать невежливо.

Использовать доводы, провоцирующие эмоции.

Доминировать в скорости и объеме.

Нажимать и запугивать с помощью языка тела.

Сосредоточиваться на своем видении проблемы.

Действовать на основе чувств.

При необходимости будет выкручиваться, защищаясь.

Повестка Человека

В противоположность этому программа Человека не состоит в том, чтобы достичь разумного результата, когда оба участника беседы будут довольны и счастливы. Человек действует не в черно-белом формате, а использует все полутона. Человек принимает тот факт, что он может ошибаться и что могут существовать различные взгляды на ситуацию. Человек способен изменить свою позицию и готов выслушать оппонента, чтобы убедиться в

адекватности своего понимания ситуации. Таким образом, Человек смотрит за рамки самого себя, учитывая потребности других людей и закон, стремясь выяснить, как поступить правильно. Человек может не соглашаться с общественным регулированием, но он примет его. Человек способен отступить, понимая, что мнение – всего лишь мнение, и оно не значит, что кто-то победил или проиграл. Человек будет делать все это, сдерживая эмоции и СНАЧАЛА выслушивая собеседника, чтобы понять его точку зрения. Человек будет сосредотачиваться на решении проблемы, а не на самой проблеме. Человек говорит медленно и спокойно и пытается понять другого, выслушивая его.

Метод Человека

В конфликтной ситуации Человек склонен:

- Сохранять спокойствие.
- Использовать вежливые, неэмоциональные слова и выражения.
- Сначала слушать.
- Принимать во внимание различные точки зрения.
- Быть готовым изменить свою позицию.
- Понимать, что мнения – это не факты.
- Логически обосновывать и обсуждать.
- Находить общую почву.
- Использовать рациональные доводы, пытаясь достичь коллегиального решения.
- Идти на компромисс ради удовлетворения обеих сторон.
- Принимать различия.

У вас есть выбор

Если дать природе идти своим путем, то, скорее всего, два Шимпанзе сначала подерутся и обменяются множеством неловких ударов. Затем, когда они успокоятся (и если не очень много ущерба было нанесено в процессе схватки), два Человека возьмут верх и попытаются найти решение, которому оба будут рады. В любой момент, пока два Человека ведут конструктивную беседу, один или оба Шимпанзе могут проснуться и снова пойти в атаку и разрушить беседу.

Наиболее конструктивный способ ведения беседы предполагает, что оба Человека сначала поговорят со своими Шимпанзе и выяснят, что те хотят сказать и почему. Затем каждый должен сказать своему Шимпанзе, что некоторая часть пожеланий Шимпанзе деструктивна и потому не будет осуществлена, а другая часть, возможно, обоснованна. Затем Человек представит обоснованные претензии Шимпанзе и сделает это в конструктивной манере с целью получить полезный результат. Это идеальный первый шаг при подходе к сложному разговору, но он редко делается! Ведь многие люди не подозревают, что у них есть Шимпанзе, а другие знают о его существовании, но по-прежнему позволяют высказываться своей обезьяне вместо Человека.

Подходящий способ

Прежде чем вы решите устроить разговор, подумайте о том, не лучше ли будет пообщаться посредством письма или электронной почты. Хотя у этих способов коммуникации есть свои недостатки, они обладают двумя очевидными преимуществами. Первое состоит в том, что это дает вам время тщательно подобрать слова и спокойно выразить все, что вы хотите сказать. А второе преимущество – оппоненту вы тоже предоставляете время подумать и переварить все то, что вы изложили, прежде чем

реагировать. В некоторых случаях удобно установить контакт через третью сторону.

Но предположим, вы решили все-таки провести с кем-то личный разговор. Тогда давайте посмотрим, как пройти через него верным путем. Подумайте, какой подход вы собираетесь использовать, и продумайте весь разговор. Прежде чем начать, необходимо прийти в адекватное душевное состояние, убедившись, что собираетесь вести беседу методом Человека.

Ключевая мысль

Чтобы повысить вероятность успеха важного разговора, надо подготовиться к нему.

Упаковка и подача сообщений

То, как мы подаем свои сообщения, играет первостепенную роль в успехе коммуникации. Это похоже на продажу изделия или преподнесение подарка. Здесь многое зависит от того, как он подан и упакован. Мы сейчас потратим некоторое время на изучение существующих типов упаковки и презентации.

Всякий раз, когда мы осуществляем коммуникацию, наше сообщение бывает так или иначе упаковано. К примеру, вы пьете кофе в кофейне и ушли к кассе за ложкой, чтобы помешать кофе. Когда вы возвращаетесь к своему месту, его кто-то занял. Теперь вам нужно сказать этому человеку, что он занял ваше место. Это простое сообщение. Существуют миллионы вариантов его упаковки. Вы можете повысить голос и закричать. Можете улыбнуться и сказать спокойно. Можете нависнуть над человеком, чтобы подавить его своим авторитетом. Ваши глаза могут смотреть мягко или угрожающе. Вы можете использовать слово «пожалуйста», а можете сразу пойти на конфронтацию с утверждением: «это мое место». Все эти варианты представляют определенный выбор упаковки. Чтобы было легче это понять, я разделил аспекты упаковки на такие группы:

- Язык тела.
- Интонация.
- Использование слов.
- Общий настрой и атмосфера.

Язык тела

В языке тела нет тайны. Каждый из нас постоянно интерпретирует чью-то мимику, движения и позы. Исследователи предполагают, что женский пол гораздо лучше мужского приспособлен к бессловесному пониманию ситуации через язык тела. Как было сказано в предыдущих главах, именно наш Шимпанзе читает язык тела других людей и животных, причем Человек может даже не подозревать об этом.

Язык тела – это термин, используемый для обозначения сообщений, которые мы передаем без слов: выражение лица, позы и движения тела. Скажем, когда кто-то хочет избежать контакта с вами, он отводит глаза, скрещивает руки или вздыхает. Эти три знака языка тела – вполне ясные сообщения.

Язык тела всегда интерпретируется в контексте ситуации. Кроме того, определенную роль здесь играют культурные различия. Эту тему мы не будем обсуждать здесь во всех деталях. Однако очень важно, чтобы мы разбирали язык тела, который используем сами, поскольку он явственно окрашивает наше взаимодействие с другими людьми.

Примеры языка тела

Если вы **нависаете над собеседником**, разговаривая с ним, большинство людей будут считать эту позу запугивающей и угрожающей, и любое сообщение, предлагаемое в такой «упаковке», может быть интерпретировано с негативной окраской. Это аналогично

вторжению в чужое пространство. У всех нас есть чувство, что некоторое окружающее пространство принадлежит нам. Если кто-то оказывается слишком близко к нам и мы ему не рады, то начинаем испытывать дискомфорт. Область личного пространства варьирует у разных людей и в разных культурах, но в целом мы запрограммированы чувствовать себя спокойно на расстоянии вытянутой руки от другого человека. Любое вторжение в это пространство вызывает у нас беспокойство, если только мы сами не желаем такого интимного общения.

Скрещивание рук обычно означает, что человек чувствует себя атакованным и защищается. Это может также означать, что он перегружен информацией или не уверен в том, что хочет сообщать что-то. Еще раз повторю, что собеседник может скрестить руки оттого, что замерз или просто по привычке. Важно понимать, что если вы скрестили руки, то у другого человека может возникнуть негативная интерпретация этого жеста.

Когда мы говорим с кем-то, то обычно смотрим собеседнику в глаза, и их **выражение** говорит нам, что он чувствует. Если мы встречаем того, кто нам нравится, наши зрачки расширяются, и человек видит это и чувствует себя с нами спокойнее. Если мы встречаем того, кто нам неприятен, наши зрачки имеют тенденцию сужаться, и опять-таки человек может заметить это и почувствовать себя с нами некомфортно.

Наши лица тоже многое выражают за счет **микровыражений**. Это мины лица, возникающие в очень эмоциональных состояниях, которые длятся менее четверти секунды. Полагают, что многие люди могут читать микровыражения лица и способны определить, когда собеседник неискренен. Правда, исследования показывают, что немногие люди способны определять это с достаточной степенью точности. Эти микровыражения являются невольными, и если записать на видео, как человек говорит, и медленно отсмотреть кадры, можно увидеть определенные знаки, которые коррелируют с ложью. Отслеживается вся мимика лица, включая движения губ, глаз, бровей, носа.

Разумеется, всякий способен заметить более выраженные состояния собеседника: гнев, скуку или стресс. По утверждению некоторых исследователей, язык тела может нести в себе более половины передаваемого сообщения, и мы читаем его естественно, нам не нужно этому учиться! Однако не следует переоценивать язык тела, хотя стоит следить за собой при контактах с другими людьми. Поскольку язык тела очень значим для Шимпанзе, следует контролировать его сообщения, посылаемые Шимпанзе другого человека.

Интонация

Около трети содержания наших коммуникаций передает интонация. Она может быть разбита на три части: скорость, громкость и акцентирование.

Скорость

Скорость речи может отражать многие аспекты и эмоции: напряженность, раздражение, воодушевление, неуверенность и т. д. Когда кто-то говорит быстро, он настораживает Шимпанзе собеседника. Шимпанзе будет интерпретировать быструю речь в зависимости от того, что происходит вокруг. И наоборот, если вы говорите медленно, Шимпанзе расслабится, и Человек собеседника получит возможность реагировать более спокойно. Помимо всего прочего, мы подражаем своему визави. Если он говорит очень быстро, мы скорее всего будем отвечать так же быстро, а если он говорит медленно, ответим спокойнее.

Ключевая мысль

Равномерная речь помогает донести ваши сообщения в том виде, в каком вы хотите, и помогает собеседнику выслушать нас.

Громкость

Разговор на повышенных тонах имеет тот же эффект, что и его скорость, – в смысле возбуждения Шимпанзе. Шимпанзе тоже будет копировать громкость тона, заданную собеседником.

Я одолжил на несколько минут трехлетнего сына своего друга, чтобы продемонстрировать нескольким моим студентам-медикам впечатляющий пример подражания громкости. Я просто спросил ребенка, где он был в тот день. Потом, когда мы заговорили о его поездке в зоопарк, я начал намеренно повышать голос. Мальчик вскоре последовал за мной, и мы закончили практически крича друг на друга. Интересно было также то, что в это время он вторгся в мое пространство – на расстояние десятка сантиметров! После того как я почти оглох, я намеренно стал снижать громкость голоса до шепота, сделав это за несколько предложений. Как по волшебству ребенок следовал снижению громкости моего голоса и одновременно отодвигался от меня. Однако когда мы достигли шепота, он снова начал придвигаться ко мне – в мое пространство, чтобы я его мог слышать. Наконец мы вернулись к нормальной громкости, и он так и не понял, что произошло.

Подумайте об этом, когда вы говорите с кем-то. Возможно, такой ярко выраженной реакции не будет, но не забывайте о том, чем вы можете разбудить Шимпанзе.

Таким образом, чтобы Шимпанзе в собеседнике оставался спокоен, а Человек слушал вас, надо говорить медленно, с нормальной громкостью или тихо. Как и в случае языка тела, здесь важно учитывать контекст ситуации. Иногда, если человек намеренно говорит медленно и тихо, когда это неуместно, такая речь может очень раздражать, поскольку она выглядит формой пассивного контроля над другими. Сделав так, вы практически гарантированно увидите Шимпанзе собеседника.

Акцентирование

Акцентирование – вещь очень интересная. Выбор слова, на котором делается ударение в предложении, может полностью изменить значение сказанного. Возьмем, например, предложение: «Я думаю, у вас очень хороший голос».

Смысл предложения будет меняться при акценте на различных словах. Вот четыре версии:

Иногда достаточно лишь поднять или понизить голос в конце этого предложения, и оно изменит свой смысл. Обычно повышение голоса означает вопрос или постановку под сомнение, но в некоторых языках это норма.

Таким образом, акценты в предложениях тоже должны рассматриваться в контексте.

Подбор слов

В джунглях шимпанзе используют палки, зубы и кулаки, чтобы атаковать сородичей. А желая передать сообщение о дружеском расположении, обезьяна может поделиться с соплеменником пищей или инициировать груминг (заботливое обыскивание шерсти).

Тщательно выбирайте слова.

Будучи людьми, мы в основном используем для коммуникации слова. Они могут выражать предложение дружбы и расположение, но могут быть и весьма суровым оружием.

Будьте уверены, словесная атака – совершенно то же самое, что атака одного шимпанзе другим, в которой используются зубы и кулаки, и травмы от нее могут быть столь же серьезными.

Давайте рассмотрим два совершенно разных способа применения речи. Первый вариант – для общения. Второй – в качестве оружия.

Первый вариант использования слов всегда требует определенного осмысления. Неверный выбор слова в ходе беседы может иметь серьезные последствия. Ведь речь слышат оба – Человек и Шимпанзе собеседника. Человек улавливает рациональный аспект слов, Шимпанзе – эмоциональный аспект. Все употребляемые нами слова несут определенную эмоциональную нагрузку. Когда мы слышим слова, мы ассоциируем с ними определенные эмоции. Некоторые слова, например «смерть» и «любовь», порождают очень сильные эмоции, другие – например «яблоко» или «стол» – несут меньшую эмоциональную нагрузку. Конечно, восприятие еще и индивидуально: одно и то же слово может по-разному воздействовать на разных людей. Так или иначе, если вы сказали кому-то: «Я ненавижу одного из моих соседей», использование слова «ненавижу» спровоцирует реакцию как в слушателе, так и в вас самих. Выброс соответствующих нейромедиаторов позволит обоим собеседникам ощутить это чувство. Однако если вы скажете: «Я не особо жалую одного из своих соседей», то биохимическая реакция в вашем мозге и в мозге вашего собеседника будет совсем другой. Она породит совершенно иные чувства в вас обоих. Реакция на слово «ненавижу» сильно отличается от реакции на выражение «не жалую». Слова, которые мы выбираем, пробуждают эмоциональную реакцию и в нас, и в окружающих. Если фраза не понравилась Шимпанзе, он вылезет из своего домика, чтобы высказать свое мнение.

Нередко люди используют слова для атаки на самих себя. Если вы постоянно говорите себе: «Я бесполезный человек», это сразу отражается на химии вашего мозга!

Вот несколько примеров, как изменение слов влияет на Шимпанзе.

Вспомните, в предыдущих главах мы говорили о том, что слова «должен» и «могу» вносят значимую разницу в смысл фразы и чувства, которые она пробуждает. Слово «должен» подразумевает общественную норму, обязанность или ожидание ее выполнения. Если вам не удалось оправдать этого ожидания, то вы как бы потерпели провал. «Должен» обычно ассоциируется с такими чувствами, как неудача, осуждение, чувство вины, угроза и неадекватность. И все это только из-за того, что было выбрано такое слово. Слова «могу», «можешь», не вызывают к чувству долга и не содержат угрозы неудачи при невыполнении. Они ассоциируются с вариантами выбора, возможностями и надеждой.

Небольшое предупреждение

Иногда использование повелительных предложений или заявлений «Я хочу, чтобы...» бывает оправданным. Например, когда вы хотите выразить убежденность и решительность.

В определенных ситуациях решительность бывает необходима. Если, например, вы хотите разорвать отношения и говорите: «Я хочу прекратить эти отношения, поскольку я не желаю больше их продолжать», то здесь нет места обсуждениям, поскольку вы констатируете факт. А если вы вежливо говорите: «Может быть, лучше прекратить эти отношения, мне кажется, что они бесполезны», то вы оставляете тему для дискуссии.

Здесь нет четких и ясных правил. Просто старайтесь задумываться о том воздействии, которое выбранные вами слова оказывают на вас и других людей.

Конечно, бывают ситуации, когда уместно использовать слово «должен», а слово «могу» будет неподходящим, но полезно видеть разницу между ними, когда вы подбираете слова.

Взгляните на два следующих предложения и попробуйте подумать над ними:

- «Сделай мне чашку чая».
- «Ты не могла бы сделать мне чашку чая?»

Первое – это команда. Второе – это вопрос или просьба о благоволении, дающие возможность выбора.

Шимпанзе не очень любят, когда им говорят, что делать. Практически все Шимпанзе предпочитают принимать самостоятельные решения. Повелительное высказывание обычно подразумевает проявление власти и авторитета в отношении их адресата. Это может привести к недовольству его Шимпанзе и конфронтации.

Тщательно подумайте о тех словах, которые вы выбираете, и том эффекте, который они вызывают в других.

Другой способ использования слов – в качестве опасного оружия. Слова способны сильно травмировать, и нанесение обиды словами – это атака. Слова – это оружие!

Общий настрой и атмосфера

Атмосфера, создаваемая вокруг себя человеком, – это смесь манеры поведения, взглядов, настроения и способа взаимодействия с другими людьми. Атмосфера передает общий настрой личности, влияющий на ее текущее поведение. Если мы подошли к недружественно настроенному или пребывающему в плохом настроении человеку, это может иметь серьезные последствия. Видеть общий настрой человека очень важно, но мы осознаем это, пока не заметим предупредительные сигналы. Общий настрой создается и Шимпанзе, и Человеком и может меняться довольно быстро.

Нетрудно оценить общий настрой детей и собак. Они не носят масок, которыми часто пользуемся мы. Дети и собаки открыты и видны насквозь. Им нечего прятать. Когда мы встречаем собаку, она быстро дает нам понять, как она настроена. Она может проявить себя дружелюбной и спокойной или враждебной и нервной.

Когда мы улавливаем атмосферу, которую человек создает вокруг себя, и его настрой на контакт с нами, это пробуждает множество реакций у Шимпанзе внутри вас. Шимпанзе необходимо знать, можно ли приближаться к сородичу или лучше держаться от него подальше. Вот почему следует думать о собственном настрое, ведь он может перевесить любое сообщение, которое вы хотите донести.

Задайте себе два простых вопроса:

- Как лучше встретить человека, с которым нужно поговорить?
- Какой настрой этого человека, скорее всего, позволил бы вам ощутить комфорт и способствовал бы тому, чтобы вы выслушали его?

Эти два вопроса почти риторические. Очевидно, что все мы предпочитаем расслабленного и приятного собеседника, который проявит к нам внимание и будет слушать.

Атмосфера и настрой – это то, что мы можем менять. Работать над этим значит прилагать усилия к тому, чтобы следить за собой и справляться со всем, что заставляет вас быть не тем, кем вы хотите быть. И необходимо уделить внимание управлению Шимпанзе. Подумайте, какую атмосферу вы создаете для других, и сделайте ее такой, какой вы хотите ее видеть.

Ключевая мысль

Работа над языком своего тела, интонациями, подбором слов и общим настроем значительно повысит эффективность ваших коммуникаций с другими людьми.

Как подготовиться к важной беседе

Теперь мы можем объединить все сказанное в этой главе, рассмотрев, как задействовать все приведенные выше советы для подготовки к важному разговору. Вот некоторые рекомендации в форме контрольного списка шагов.

Контрольный список

Шаг 1. *Подумайте, подходит ли выбранный человек для обсуждения данного вопроса (повестки) .*

Шаг 2 . *Убедитесь, что вы выбрали подходящее время для разговора.*

Шаг 3. *Проверьте, подходит ли для беседы выбранное вами место.*

Шаг 4 . *Составьте повестки разговора за своего Шимпанзе и Человека.*

Вначале надо ясно определить для себя, какой результат вы хотите получить от беседы. Другими словами, что именно вы хотите обсудить и чего достичь к моменту окончания беседы.

Важно помнить, что, когда вы вступите в разговор, в диалоге участвуют двое – вы и ваш Шимпанзе. И у этих двоих могут быть совершенно разные повестки этого разговора. Ваш Человек, вероятно, стремится прийти к решению, а ваш Шимпанзе захочет самовыразиться. Таким образом, начните с определения повестки дня своего Шимпанзе и вашей повестки как Человека.

Шаг 5. *Устраните необоснованную часть повестки своего Шимпанзе.*

Объясните своему Шимпанзе, что испытывать эмоции или быть расстроенным – вполне понятно и оправданно, но если выражать свое настроение неподобающим образом, это едва ли поможет достижению долгосрочных целей. То, что чувствует Шимпанзе, вполне оправданно ДЛЯ ШИМПАНЗЕ, но это может оказаться малополезным. Таким образом, примите чувства своего Шимпанзе как нормальные, но, выявив их, удалите из повестки разговора те, что неприемлемы для Человека, например «я должен победить» или «мне надо взять реванш».

Человек выступает представителем Шимпанзе.

Шаг 6. *Подойти к разговору с позиции Человека.*

Полезно выгулять своего Шимпанзе перед началом разговора, если это необходимо. Убедитесь, что вы стоите на позициях Человека и используете Человеческие методы коммуникации.

Шаг 7. *Напомните себе, что надо подать разговор в подходящей упаковке.*

Прежде чем вступите в беседу, подумайте о языке своего тела, интонации, использовании слов, атмосфере и общем настрое.

Шаг 8. *Помогите собеседнику управлять его Шимпанзе.*

Когда вы начинаете разговор, велика вероятность, что в контакт вступит Шимпанзе собеседника. Постарайтесь позволить ему выгулять своего Шимпанзе и выслушайте его, не реагируя на то, что он говорит. Дайте ему несколько минут для того, чтобы высказать замечания, которые могут оказаться неприятными, но это поможет успокоить его Шимпанзе. Слушая собеседника и прислушиваясь к тому, что он говорит, вы можете изменить свой взгляд, ведь у собеседника могут быть заслуживающие внимания идеи. Старайтесь помнить о том, что Шимпанзе, живущий в каждом из нас, временами бывает не очень приятен. И потом мы сожалеем о том, что сказали или сделали. До определенной степени следует прощать

людям потерю контроля над своим Шимпанзе, давая им шанс снова стать Человеком, если мы хотим продолжать работать с ними. (Заметьте, что я сказал, **ЕСЛИ** хотим продолжать работать.)

Шаг 9. *Определите, каковы повестки Шимпанзе и Человека вашего собеседника.*

Когда Шимпанзе собеседника утихомирится, его Человек может начать работать с вами. Именно в этот момент следует попытаться выяснить, чего хотят эти двое.

Шаг 10. *Разъясните свою повестку разговора .*

Теперь вы можете объяснить, чего хотите достичь в ходе беседы вы. Помните о важности того, чтобы ваш Шимпанзе хранил молчание, если хотите иметь шансы на успех.

Шаг 11. *Согласуйте общие позиции и результаты, на которые вы нацеливаетесь .*

Очень полезно начинать с вещей, в которых вы согласны. И определите также, чего вы оба согласны попытаться достичь.

Шаг 12. *Постарайтесь выполнить повестку собеседника, прежде чем перейдете к своей .*

Если вы позволите собеседнику реализовать его план разговора, это поможет ему внимательнее слушать вас, когда вы захотите охватить те темы, о которых собирались говорить. В противном случае он будет перебивать, стремясь обсудить сначала свою повестку.

Шаг 13. *Постарайтесь выполнить свою повестку беседы.*

Шаг 14. *Подведите итог соглашения, к которому вы пришли.*

Лучше всего сделать так, чтобы собеседник рассказал вам, что он понял и с чем согласился. Когда у вас происходит важный разговор и вы хотите донести свое сообщение до кого-то, всегда полезно проверить, правильно ли оно понято. В конце разговора стоит уделить время такой проверке. Можно просто спросить собеседника, что он понял из сказанного вами. Любой может неправильно понять или не расслышать части своего сообщения, и порой некоторые части сообщения приходится повторять, чтобы они запали в память. Иногда полезно, чтобы собеседник подвел итог: к чему вы пришли и насколько это важно. Таким образом удастся устранить разночтения, которые могли сохраниться.

Ключевая мысль

Не стоит делать допущение, что все сказанное человеку он услышал и понял, как вы хотели.

Шаг 15. *Улыбнитесь и поблагодарите собеседника .*

Демонстрируя человеку, что вы благодарны ему за беседу и потраченное время, это не просто вежливость, а знак уважения. Люди не умеют читать мысли, и иногда травма наносится не тем, что мы говорим, а тем, чего не говорим.

Как справиться с неразрешимым конфликтом

Даже при использовании самых лучших методов конфликты и разногласия могут сохраняться. Иногда при особом накале эмоций полезно пригласить третье лицо. Лучше совершенно нейтральное. Если два человека вступают в конфликт из-за разницы мнений, существует три уровня поисков решения: переговоры, посредничество и третейский суд. Последние два предполагают участие третьей стороны.

Переговоры

Это первый шаг улаживания спора. Обратитесь к оппоненту лично и постарайтесь найти общие позиции, выслушав друг друга, проявив уважение к мнению друг друга и допуская, что каждый останется при своем, если вы не сможете прийти к соглашению.

Посредничество

Если вы не смогли прийти к соглашению, но желаете найти решение, или если вам двоим трудно даже находиться вместе в одном помещении, следующим шагом должно быть посредничество. Это вступление в дело независимого посредника, согласованного обеими сторонами, с целью помочь вам разрешить ваши противоречия. Посредник не принимает решений, он просто облегчает беседу и обеспечивает возможности для того, чтобы вы оба получили удовлетворение. Посредник оказывает эффективное охлаждающее влияние, позволяющее управлять как беседой, так и обоими Шимпанзе!

Третейский суд

Это следующий шаг, если вы хотите, чтобы решение было принято, но не можете прийти к соглашению. Судья – это персона, согласованная сторонами, которая выслушивает их аргументы, а затем принимает окончательное решение о том, что будет происходить в дальнейшем. Вы оба должны принять вердикт судьи к выполнению, независимо от того, согласны вы с ним или нет.

Ключевые моменты главы

- Эффективная коммуникация важна.
- Существуют методики, которые вы можете использовать для улучшения своих навыков коммуникации, но их применение требует усилий.
- Навык общения ничем не отличается от других навыков и требует времени и терпения для того, чтобы его освоить и поддерживать.
- В центре Квадрата коммуникации находится подходящий собеседник, четыре угла квадрата представляют собой подходящие время, место, повестку и способы ведения беседы.
- Первостепенное значение для успеха разговора имеет то, как вы «упаковываете» передаваемое сообщение.

Упражнения

Повышение эффективности коммуникации и переговоров

Выбор правильных слов

Сделайте сознательное усилие, чтобы подобрать подходящие слова для описания того, что вы хотите сказать. Помните, что ваш Шимпанзе, скорее всего, будет использовать эмоциональные слова и повышенный тон. Постарайтесь изменить используемые вами слова и их интонацию. Например, выражение «Я не переношу эту музыку» можно заменить на: «Я не поклонник такой музыки». Подобное высказывание меньше провоцирует негативизм в том, кто вас слушает, и не нарушает мирную атмосферу беседы.

Подготовка к важному разговору

Попробуйте следовать приведенной ниже структуре, которая рассматривалась в этой главе, чтобы подготовиться к ответственному разговору. Помните о том, что надо тщательно выбирать слова!

Краткий контрольный список

1. Проверьте, подходящего ли человека вы выбрали для обсуждения темы.
2. Убедитесь, что вы выбрали подходящее время для разговора.
3. Подумайте, подходит ли для беседы выбранное вами место.
4. Составьте повестки разговора с точки зрения своего Шимпанзе и Человека.
5. Устраните необоснованную часть доводов Шимпанзе.
6. Подойдите к разговору на позициях Человека.
7. Напомните себе о том, чтобы подать разговор в подходящей упаковке.
8. Помогите собеседнику управлять его Шимпанзе.
9. Вообразите, каковы планы Шимпанзе и Человека вашего собеседника.
10. Разъясните ему свое видение (повестку) вашего разговора.
11. Согласуйте общие позиции и результаты, на которые вы нацелены.
12. Помогите выполнить собеседнику его повестку, прежде чем перейти к

своей.

13. Постарайтесь выполнить свою программу беседы.
14. Подведите итог соглашения, к которому вы пришли.
15. Улыбнитесь и поблагодарите собеседника.

Глава 10

Планета Реального мира

Как создать правильную среду

Мир Шимпанзе
Мир Человека
Мир Компьютера

В этой книге мы используем рабочую схему, представляющую нашу психику в виде трех совершенно по-разному работающих отделов – Шимпанзе, Человека и Компьютера.

Каждый из них воспринимает мир по-своему, и надо понять их позиции, чтобы работать с ними. В своей повседневной жизни мы существуем в трех совершенно различных ипостасях.

- Наш Шимпанзе обитает в джунглях. Он повсюду видит опасность, наблюдает за границами территории и действует по закону джунглей.
- Человек в нас олицетворяет общество людей и придерживается его норм и законов.
- Компьютер перерабатывает восприятие Шимпанзе и Человека, интерпретирует его и приходит к реальному миру.

Существуют три важных аспекта мира, в котором мы живем, и каждый из них требует внимания.

- Понимание различий мира Шимпанзе и мира Человека.
- Необходимость поместить эти миры в дружелюбную и подходящую им среду, чтобы оба они существовали с учетом их потребностей.
- Слияние двух миров и обеспечение их совместимости друг с другом – это компетенция мира Компьютера.

Мир Шимпанзе

Мы знаем, что у шимпанзе сильное чувство собственной территории и принадлежности к стае. И он, пребывая в своих джунглях, стремится к знакомому, чтобы получить чувство безопасности. Он будет разыскивать свою стаю и тяготеть к рутинным действиям. Он будет яростно защищать свою территорию и стаю и видеть в любых маневрах чужих шимпанзе потенциальную угрозу и при необходимости будет атаковать их или убегать.

Споры о границах

Итак, шимпанзе нужно знать свою часть джунглей и ее границы. Это означает, что о нем надо заботиться и понимать его потребность в определенности, знакомой обстановке и уверенности в безопасности. Однако если у него сильная стая, то он будет ощущать уверенность в себе, тягу к приключениям и любознательность и будет меньше озабочен

окружающей средой.

Опасность интерпретации шимпанзе, считающего, что он находится в джунглях, в том, что он может неподобающим образом использовать свои побуждения. Скажем, споры о границах, касающиеся живой изгороди или ширины проезда, могут в буквальном смысле привести к криминалу. При любой форме территориального спора позвольте Человеку представлять Шимпанзе в ходе выработки решения.

Отношение Шимпанзе к границам проявляется и в вопросах должностной роли. Если ваш Шимпанзе убежден, что кто-то вторгся на его участок, то ваш Человек должен взять на себя разрешение ситуации.

Подходящая область джунглей

Существуют определенные правила, которым нужно следовать, чтобы ваш Шимпанзе был счастлив в своей среде обитания. Вы не сможете пересилить Шимпанзе. Если вы пытаетесь заставить его жить в недружественной области джунглей, то вы должны принять последствия. В этих обстоятельствах он станет тревожным, и это будет вызывать у вас беспокойство, и вы будете чувствовать себя несчастным. Джунгли – пугающее место, но если вы поместите Шимпанзе в ту их сферу, где он будет счастлив, то он успокоится. Это означает, что ваш Шимпанзе должен быть способен справиться с той **эмоциональной** средой, в которой он живет.

Некоторое время назад мне позвонила подруга, чтобы спросить совета. Ей предложили повышение по службе, которое ей льстило и вдохновляло ее. Однако новая должность подразумевала, что она будет проводить значительно меньше времени дома и у нее появятся дополнительные обязанности на работе. Я лишь задал ей несколько вопросов, чтобы помочь принять решение. Они касаются места Шимпанзе в джунглях. «Насколько большой эмоциональный стресс на работе и дома вызовет смена должности? И сможешь ли ты с ним справиться?» Она подумала и сказала, что это чересчур большой стресс, чтобы с ним справиться. Она смогла понять, что ее Шимпанзе никогда не сможет чувствовать себя спокойно в новой ситуации, и хотя должность льстила ей и вдохновляла ее, это было неразумно. Она отклонила предложение. Однажды я спросил ее, что она думает о том решении, принятом много лет назад. Она ответила, что была очень счастлива, что не погналась за тем, с чем она не смогла бы справиться эмоционально. Конечно, она могла бы принять это предложение, а потом научиться управлять своим Шимпанзе в новых обстоятельствах, но иногда нам требуется принять то, что наш Шимпанзе имеет свои пределы, и только вы можете решить для себя, каковы эти пределы и как достичь равновесия в вашей жизни.

Второй пример обнаруживает нечто прямо противоположное! Однажды мне позвонил коллега, чтобы рассказать, каким несчастным он чувствует себя в своей должности. Со всей очевидностью его Шимпанзе хотел переместиться в более авторитетную позицию, но испытывал смертельный страх и озабоченность при мысли, что может не справиться. В процессе нашего обсуждения стало ясно, что Шимпанзе нужна помощь в том, чтобы успокоить ту неуверенность, которую он чувствовал, и Человеку надо было представить Шимпанзе рациональный довод и продумать все последствия, которые может нести за собой новая должность. После нескольких дискуссий Шимпанзе удалось успокоить свои страхи, и он с энтузиазмом стал смотреть на перспективу новой жизни и те вызовы, которые она может ему бросить. Коллега сменил должность, и его Шимпанзе был счастлив, и качество его личной жизни улучшилось.

Некоторые люди проводят всю свою жизнь в «неправильном» месте. Чтобы жить в мире с самим собой, следует понять, что ваш стиль жизни не соответствует вашему Шимпанзе, и принять соответствующие меры. Подходящая часть джунглей там, где ваша

рабочая и домашняя среда превращаются в место, где приятно находиться.

Территория как таковая

Чтобы определить подходящую область джунглей для жизни своего Шимпанзе, вам требуется понять, как он представляет идеальную среду. Вот несколько рекомендаций в отношении того, что может сделать его счастливым в рамках его территории и остановит от дальнейших блужданий или стрессов.

Соотношение финансов и имущества

Научиться жить по средствам – замечательный способ устранить недовольство Шимпанзе. Заем денег на улучшение обстановки – это решение, которое вам следует принимать вместе со своим Шимпанзе. Некоторые легко занимают огромные суммы, и их Шимпанзе при этом совершенно спокоен, другие так не могут. Иначе говоря, если вы будете постоянно беспокоиться о том, что вы кому-то должны, не занимайте. Ваш Шимпанзе говорит вам, с чем он может, а с чем не может справиться. Дайте себе время подумать, с чем вы готовы и не готовы справиться в эмоциональном плане.

Подходящие друзья

Ваш Шимпанзе будет чувствовать себя комфортно с одними людьми и дискомфортно с другими. Таким образом, стоит обратить на это внимание и окружать себя подходящими людьми, насколько это возможно.

Подходящая работа

Даже если у вас хорошая работа, позаботьтесь о том, чтобы регулярно подкреплять уверенность Шимпанзе в том, что именно представляет собой его должностная роль и каков круг его обязанностей. Чтобы выполнять свою работу, ему необходимо чувствовать себя компетентным и уверенным в себе.

Правильное питание

Правильная пища для Шимпанзе – это пища эмоциональная. Ему требуется удовлетворение и душевное спокойствие. Не вызывайте у Шимпанзе несварения, требуя от него принять негативные переживания, например стресс или отсутствие счастья, и жить с ними.

Время для отдыха

Если вы не будете позволять своему Шимпанзе достаточно отдыхать, то он не будет счастлив. Нашим эмоциям нужен отдых и время на восстановление, как и всему организму. Для вашего Шимпанзе очень важно, чтобы вы давали себе эмоциональный отдых. Вы неизбежно вернетесь к лучшему самочувствию.

В целом в подходящей области джунглей должно быть все необходимое для того, чтобы он пребывал в состоянии счастья. Если какой-то аспект отсутствует, он будет несчастлив и будет создавать вам проблемы, пока вы не приведете все в порядок.

Мир Человека

Ваш Человек живет в обществе и поэтому видит мир по-своему. Этот мир поддерживает слабых и уязвимых и дает всем равные возможности. Он стоит на том принципе, что каждый живущий в нем Человек привержен справедливости и действует в рамках нравственности и морали. Ему знакомо чувство вины, раскаяние и искупление.

Однако вокруг живет множество Шимпанзе, которые не намерены следовать всем этим принципам, и Человеку надо принять это. Он должен научиться существовать в этом мире так, чтобы его Шимпанзе не выскакивал наружу или не брал над ним верх.

Человеческие запросы в отношении среды

Человек, в отличие от обезьяны, настроен учиться и развиваться, проявлять творчество. Людям необходимы интеллектуальные задачи и самосовершенствование в гораздо большей степени, чем Шимпанзе, поскольку тот озабочен лишь выживанием. О Человеке нужно не столько *заботиться*, сколько *развивать* его. Это позволит Человеку получить необходимое качество жизни. Вернитесь к тем сферам жизни, которые мы рассматривали, говоря о Шимпанзе, и попробуйте понять, что подходит Человеку. Где его место? Какие финансы, имущество, друзья, работа, пища и возможности отдыха необходимы для развития Человека в вас? Какую социальную стимуляцию и интеллектуальные задачи необходимо ему предоставить? Ведь отсутствие жизненной цели разрушительно для человеческой души.

Мир Компьютера

Компьютер получает входящую информацию как от Человека, так и от Шимпанзе. Вполне понятно, что имеется конфликт между двумя мирами, где стремятся обитать Человек и Шимпанзе. Причем они могут быть оба правы и оба удовлетворены в одно и то же время. Дело в том, что реальный мир находится где-то между ними.

Компьютер получает информацию из двух различных миров.

Компьютер записывает информацию о происходящем со слов Шимпанзе и со слов Человека, а затем на основе этих двух источников сведений находит смысл. Эффективно действующий Компьютер сливает два этих мира воедино и помогает личности в ее повседневной жизни постоянно переключаться между Человеком и Шимпанзе по мере необходимости. Таким образом, Компьютер помогает личности жить в Реальном постоянно изменяющемся мире.

Ключевые моменты главы

Шимпанзе живет в джунглях, и о нем надо заботиться.

Человек живет в обществе и стремится к саморазвитию.

Компьютер определяет суть этих двух миров и олицетворяет Реальный мир.

Реальный мир – это колеблющееся состояние между двумя параллельными мирами, которое часто меняется.

Жить в Реальном мире означает с успехом выживать и быть счастливым.

Упражнение

Определенная цель

Постарайтесь обеспечить Человеку в себе понятную цель на каждый день. Она не должна быть фундаментальной, достаточно краткосрочной достижимой цели. Важно, чтобы вы – Человек – представляли направление, в котором следует двигаться в течение дня. Таким образом, начинайте ваш день с вопроса себе: что бы вы хотели достичь к концу дня. Целью дня может быть завершение рабочего задания или выполнение какой-либо работы по дому. Цель не обязательно должна касаться обязанностей. Она может заключаться в том, чтобы получить выходной или просто пообщаться с людьми. Человек получает удовольствие и процветает,

если у него есть цель – и долгосрочная, и краткосрочная.

Глава 11

Спутник внезапного стресса

Управление острым стрессом

- Назначение стресса и реакции на него.
- Автопилот для управления внезапным стрессом: «Изменить».
- Рассеивание стресса.
- Распространенные примеры стрессов.

Этот спутник призван стабилизировать Планету Реального мира, справляясь с внезапным или острым разладом.

Назначение стресса и реакции на него

Стресс – это здоровая реакция, которой предназначено быть некомфортной. Таким способом природа говорит нам, что что-то неправильно и следует осуществить некое действие, чтобы это исправить. Стресс может иметь множество различных проявлений: агрессивность, нетерпение, плохое настроение, тревожность и так далее. Все это симптомы стресса. Понимание того, что симптомы являются результатом действия некоего стрессового фактора, – это первый шаг к устранению стресса.

Во время стресса организм вырабатывает множество нейромедиаторов, чтобы насторожить нас. В первую очередь адреналин и кортизол. Стресс может быть биологическим и психологическим. Один из примеров первого – дегидратация. Организм реагирует, заставляя вас чувствовать себя некомфортно и испытывать жажду. Вы пьете, это исправляет ситуацию и устраняет стресс. Психологический стресс должен устраняться аналогичным образом, так что, когда вы испытываете стресс, надо найти конструктивный путь, чтобы должным образом с ним справиться. У вас есть выбор: вы можете реагировать на стресс, а можете преодолевать его. Неважно, какой стресс свалился вам на голову, всегда существует способ справиться с ним.

Ключевая мысль

Недостаточно просто реагировать на стресс; его надо преодолевать в конструктивной манере.

Когда случается стресс, Шимпанзе, безусловно, реагирует первым, поскольку вся входящая информация поступает сначала к нему. (В некоторых обстоятельствах это может спасти нам жизнь!) Таким образом, первая реакция, которую мы получаем, – реакция Шимпанзе. Очень важно понять это и принять как норму, хотя порой реакция идет не на пользу. Понимание того, что реакция исходит от Шимпанзе, убережет вас от **самокритики**.

Будучи в стрессе, Шимпанзе перейдет в режим «Бей – Беги – Замри» и будет действовать своими методами. Вам нужно распознать, как реагирует на стресс именно ваш Шимпанзе. Агрессивный Шимпанзе входит в режим «Бей» и может направить свою стрессовую агрессию и раздражение на ближнего. Шимпанзе, замирающий при стрессе, по

сути, просто не желает признавать наличие стресса и надеется, что проблема исчезнет сама собой. Шимпанзе, использующий вариант «Беги», будет уходить от проблемы, отказываться смотреть ей в лицо или буквально убегать. Нередко он надеется, что кто-то решит эту проблему за него. Ни один из этих способов не является универсальным для того, чтобы справиться со стрессом, хотя случается, что они срабатывают!

Нам следует развить в себе способность не позволять Шимпанзе брать верх. Поскольку Шимпанзе, прежде чем действовать, смотрит в Компьютер, там полезно иметь соответствующий Автопилот, который *многократно повторен* и *готов к работе*. Помните: Компьютер в 20 раз быстрее Шимпанзе, поэтому, если в нем заложен нужный Автопилот, у Шимпанзе не будет шанса действовать.

Ключевая мысль

Автопилот – способ справиться с внезапным стрессом

Преградить затянувшуюся реакцию Шимпанзе на внезапный стресс поможет следующее:

- Понимание, что это реакция Шимпанзе.
- Успокоение панических мыслей Шимпанзе (чтобы позволить Человеку вступить в дело).
- Отстранение от ситуации.
- Взгляд на случившееся в перспективе.
- Наличие плана.

Автопилот, основанный на этих положениях, поможет справиться со стрессом.

Когда мы внезапно впадаем в состояние стресса, мы реагируем эмоционально. Иногда у нас есть время подумать, иногда его просто нет. Следующая ниже схема Автопилота требует модификации под себя и свои обстоятельства, но принцип остается одним и тем же.

Автопилот для управления мгновенным стрессом

Преодолеть стресс вам помогут семь шагов. Мы рассмотрим их в той последовательности, в которой следует их выполнять.

1. Осознать и изменить.
2. Кнопка паузы.
3. Побег.
4. Вертолет и перспективный обзор.
5. План.
6. Осмысление и активация.
7. Улыбка.

Шаг 1. Осознать и изменить

Сначала необходимо осознать, что вы внезапно оказались в состоянии стресса. Это не всегда так просто, как звучит. Лучшее предупреждение о том, что вы в стрессе: Шимпанзе предлагает вам чувства, которые вам не нравятся. Например, чувство гнева, беспокойства, сведенного живота, дурного предчувствия и тому подобное. Как только вы осознали, что испытываете стресс, следует активировать Компьютер.

Лучший способ запустить Автопилот – выработать слово или действие, запускающее Компьютер. Например, вы можете произнести слово «изменить», как только вы ощутили неладное. Это слово разбудит Компьютер и запустит Автопилот, суть которого **«Я намерен**

ИЗМЕНИТЬ мою первую реакцию на стресс» . Таким образом, слово «изменить» напоминает нам, что в этот раз мы собираемся сделать нечто другое, то есть не следовать за Шимпанзе и Кикиморами, а пойти с Человеком, руководствуясь навыками-автопилотами.

Шаг 2. Кнопка паузы

После того как вы разбудили Компьютер, используя слово «изменить», надо остановить своего Шимпанзе от мыслительной деятельности и дать себе немного времени, чтобы успокоиться. Один из способов сделать это – представить себе большую кнопку паузы на своем Компьютере, которая заставляет Шимпанзе замереть, и нажимать ее, когда Шимпанзе начал реагировать. Это позволит Человеку в вас получить время для того, чтобы включиться в процесс принятия решений, связанных с преодолением стресса.

Ключевая мысль

В любой момент, когда вы хотите остановить Шимпанзе, обязательно активно замедляйте свой поток мыслей. Такой прием будет работать в ЛЮБЫХ ситуациях. Это еще один отличный способ управления Шимпанзе.

Шаг 3. Побег

По возможности дистанцируйтесь от ситуации. Это поможет вам получить необходимое пространство. Если вы можете сделать это физически, то покиньте место действия, чтобы собраться с мыслями. Если нельзя просто уйти, попытайтесь расслабиться и погрузитесь внутрь себя. Например, если вы находитесь рядом с человеком, сказавшим нечто огорчительное для вас, то прежде чем реагировать, объясните ему, что вам хотелось бы взять небольшой тайм-аут на размышление. Не бойтесь быть настойчивым, если вам требуется время на раздумья.

Шаг 4. Вертолет и перспективный обзор

Представьте, что вы забрались в вертолет, который поднялся с земли и завис над ситуацией. Теперь вы можете посмотреть вниз и увидеть происходящее в целом. Представьте себе свою жизнь как линию от начала до конца и представьте, где вы находитесь в данный момент. Спросите себя: «Насколько существенна эта ситуация с точки зрения всей моей жизни?», «Эта ситуация продлится вечно или пройдет, и все изменится?», «Что именно значимо в моей жизни и изменит ли это событие то, что для меня действительно важно?».

Напомните себе, что все в жизни проходит, и это пройдет. Скоро и этот момент превратится в былое воспоминание. В жизни не так много вещей, которые существенны в долгосрочной перспективе.

Шаг 5. План

Теперь приступайте к формированию плана устранения стресса. Помните, что вам следует думать как Человек, поэтому всегда начинайте с себя! Спросите себя, что вы можете сделать, чтобы реагировать по-другому, и поможет ли это? Можете ли вы иначе взглянуть на данную ситуацию и изменит ли это ее? Затем посмотрите на ситуацию и обстоятельства и оцените, могут ли они быть изменены. Какие практические действия можно предпринять, чтобы изменить положение вещей, и что придется просто принять?

Всегда старайтесь воздерживаться от контактов с другими людьми, замешанными в эпизоде, до тех пор пока не разберетесь с собой и ситуацией. После этого подумайте обо всех причастных людях и спросите себя, могут ли они помочь вам и можете ли вы поддержать их.

Разберитесь, что вы вольны контролировать, а что – нет. Обычно мы в силах управлять тем, что касается нас самих и наших реакций, иногда можем изменять обстоятельства, но не можем контролировать других людей. Примите это!

Шаг 6. Осмысление и активация

Если вы создали пространство и время для того, чтобы позволить Человеку подумать, вы можете все осмыслить, прежде чем действовать. Спросите себя, кому вы хотите передать управление? Своему Шимпанзе или Человеку? Это ваш выбор. Задействуйте свой план. Измените все, что можно изменить, и управляйте всем, что можно контролировать. Не сидите сложа руки, не будьте пассивным. Нет ничего менее конструктивного, чем быть самоназначенной жертвой, – не позволяйте себе такого. Если вы действительно не можете справиться, обратитесь к кому-то, кто сможет вам помочь.

Шаг 7. Улыбка

Улыбайтесь, если можете. Если ситуация позволяет, попытайтесь увидеть ее светлые стороны. Смейтесь над собой, если вы слишком бурно прореагировали на нее.

Ключевая мысль

Самоирония, смех над собой или ситуацией – один из наиболее мощных способов снять стресс у Шимпанзе.

Если же ситуация очень серьезная и меняющая жизнь, надо позволить себе горевать и получить поддержку от друзей. Нет ничего зазорного в том, чтобы предаваться горю, – это вполне нормальный процесс, позволяющий впоследствии смириться с катастрофой и принять изменения в жизни.

Пример схемы шагов в действии

Представьте себе, что Эдди стоит на остановке и ждет автобуса, чтобы ехать на собеседование по поводу новой работы, которую он по-настоящему хочет получить. Автобус опаздывает на 30 минут, и Эдди начинает нервничать. Автобус наконец появляется, но он полон и проезжает мимо остановки. Такси трудно поймать в этом месте, а мобильный телефон Эдди не ловит сигнал. Шимпанзе в нем впадает в истерику и злится. Он реагирует естественно, выполняя свою работу. Однако это не поможет. Пора использовать шаги для управления внезапным стрессом.

Шаг 1 . Эдди понимает, что его Шимпанзе реагирует, и принимает тот факт, что это вполне обоснованная реакция, но она не поможет. Он говорит себе: **«Изменить»**, напоминая тем самым себе, что собирается изменить свое автоматическое поведение с реакции Шимпанзе и Кикимор на реакцию Человека и Автопилотов.

Шаг 2 . Теперь Эдди представил себе большую кнопку паузы и нажал на нее, чтобы активно замедлить паническое мышление и позволить Человеку вступить в процесс.

Шаг 3 . Он мысленно отступает и дистанцируется от происходящего.

Шаг 4 . Он представляет себе вертолет, который поднимает его над этой сценой, и с высоты оглядывает всю перспективу. Хотя происходящее очень огорчительно, он видит, что жизнь продолжается и сегодняшнее событие никак не повлияет на то, что будет происходить десять лет спустя. Находясь в воздухе, над ситуацией, он спрашивает себя, наступит ли конец света, если он не получит эту работу. Ответ отрицательный. В результате он смог справиться с разочарованием и его последствиями, поскольку был взрослым Человеком, а не Шимпанзе или Ребенком. Он убедился, что может сделать что-то с ситуацией и не должен позволять Шимпанзе мыслить катастрофически.

Шаг 5 . Теперь он переходит в режим Человека и спрашивает себя: «Что я могу предпринять в этой ситуации?» И отвечает: «Я могу управлять эмоциями и могу действовать как взрослый человек. Эмоции тут не помогут. Однако я не могу предпринять никакие практические действия в данный момент, мне остается лишь принять ситуацию как есть».

(вместо того, чтобы повторять: «Что, если...» или «Так не должно быть» или даже хуже: «Жизнь должна быть справедливой»).

Шаг 6 . Эдди **решает** передать управление Человеку, а также **решает** изменить свой эмоциональный подход к ситуации. А на практическом уровне он рассматривает два варианта действий: либо ждать следующего автобуса, либо вернуться домой и оттуда позвонить организатору интервью.

Шаг 7 . Несмотря на свое разочарование, он может заставить себя улыбнуться и быть благодарным за то, что солнце все-таки взойдет завтра. **Он оставался сосредоточенным на решении, а не на проблеме.**

Конечно, если бы вы оказались в его положении, вы, возможно, решили бы справляться с ситуацией по-другому. Это только пример того, как все может происходить. Очевидно, способов преодоления много. Главное – действовать как Человек, а не как Шимпанзе и не давать разгораться негативным эмоциям, несмотря на неудачу.

Выбор, несмотря на серьезность

Приведенный выше эпизод не был катастрофичным, но что, если возникнет настоящий жизненный кризис?

Представьте себе молодого человека, который попал в аварию на мотоцикле и у него оказалась парализованной нижняя часть тела. К сожалению, это не такая уж редкая ситуация. Как он преодолеет подобный жизненный кризис?

В этом случае, когда он поднимается над ситуацией и пытается оглядеть перспективу, она вовсе не так радужна. Вся его жизнь изменилась, и не к лучшему. Было бы совершенно необоснованно говорить ему, чтобы он посмотрел на вещи шире и улыбнулся. Ему понадобится пройти через сложный процесс переживания горя.

Люди по-разному реагируют на одни и те же ситуации. И не существует понятия «правильных» или «неправильных» реакций, когда человек переживает серьезный кризис. Речь идет лишь о понимании своей реакции и принятии решения о том, как вы будете с ней справляться. Простые шаги, описанные выше, хороши для рядовых неурядиц, временного стресса, но для жизненных кризисов их необходимо модифицировать. Сколько времени вы позволите себе горевать и как вы это будете делать – это ваше личное дело. Лучше всего работать со своим горем, поскольку известны стадии переживания горя, которые вы, скорее всего, будете проходить. Переживание горя требует времени. Однако настанет момент, когда вы очнетесь от отчаяния и сможете продолжать жить. Вы достигнете стадии, когда сможете противостоять ситуации и принимать решения, как бы трудно это ни было. Молодому человеку в приведенном примере будет очень нелегко. Он может обозлиться и, не справившись с этим, прожить горькую жизнь. Но он волен решить двигаться вперед, несмотря на несчастье, и радоваться тому, что остался жив. А в жизни возможно счастье и самореализация (тому есть примеры многих молодых людей, оказавшихся в его ситуации).

За многие годы я не раз встречался с людьми, пережившими тяжелые жизненные кризисы. И я преклоняюсь перед теми из них, кто выбрал лучшее из возможного, кто вернулся к жизни с улыбкой на лице. Какой бы жестокой ни казалась ситуация, у человека всегда остается выбор: принять ситуацию и двигаться дальше или остаться в ее рамках и жить в горечи и злости. Обычно проще держаться за отчаяние и злость, чем преодолеть горе, но злость еще никому не помогала.

Рассеивание стресса

Три «П»

Иногда продолжать жить оказывается не так просто, поскольку Шимпанзе не

соглашается двигаться дальше. И этого не случится, пока вы ему не поможете и не зададите новое направление. Способность двигаться вперед может рассматриваться как трехчастный процесс. Сначала необходимо **Принять** случившееся, чтобы **Продолжать** жить, видя **Перспективу**, – три «П». Я называю это электросилой.

Три «П» имеют дело с теми неприятными событиями, которые вам следует принять. Это может быть проступок или просто событие, которому лучше бы никогда не случаться, или какая-то эмоциональная либо телесная травма.

Принять. Чтобы сбросить груз с плеч, требуется принять случившиеся изменения. Для этого надо не просто выгулять своего Шимпанзе, но *пережить* все аспекты события и все чувства, которые вас переполняют. Процесс переживания может длиться столько, сколько вам потребуется. При переживании горя не надо сдерживать свои эмоции. Сдерживание эмоций (попытка загнать в домик расстроенного Шимпанзе), вероятно, самая худшая вещь в данном случае, поскольку они вернутся, чтобы атаковать вас или окружающих. Если же вы облегчите свою душу слезами, это снизит стресс, и напряжение немного отступит. Напомните себе первую истину – «Жизнь не всегда справедлива». И не просто произносите эти слова, а живите в соответствии с ними.

Продолжать жить. Через какое-то время, если вы достаточно выгуляли своего Шимпанзе или прошли через процесс переживания, вы сможете двигаться дальше. Не останавливайтесь до тех пор, пока не почувствуете, что хотите продолжать жить. Когда будете готовы, спросите себя, что собираетесь теперь делать. У вас всего два варианта: оставаться с тем, что есть, и сохранять проблему или по возможности сократить свои потери, увидеть новую перспективу и двигаться дальше. Как всегда, это только ваше решение.

План, или Перспектива крайне важна для того, чтобы продолжать жить. Вы не можете двигаться дальше без перспективы, иначе вы вернетесь к той же самой проблеме, с теми же эмоциями и теми же обстоятельствами, и будете возвращаться снова и снова. Перспектива позволит вам выдвинуться из этого круга. План должен быть направлен на изменение ваших эмоций и включать практические моменты.

Начинайте сначала

Следует начинать с той точки, где **вы находитесь**, с того, что у вас есть, а затем двигаться вперед. Так вы обретете воодушевление и будете вознаграждены, наблюдая свое продвижение к цели. Многие ошибочно начинают с той точки, где **они хотят быть**, и с того, что **хотят иметь**. Когда они обнаруживают, насколько далеко от этого находятся, это их деморализует. Для них каждый день отмечен тем, чего они не достигли и чего им не хватает. Предположим, человек сломал ногу и врач сказал ему, что только через три месяца он сможет полностью вернуться к нормальной жизни. Если он начинает с той точки, где оказался, то будет видеть, что с каждым днем его состояние улучшается и идет процесс выздоровления. Управление на себя возьмет его внутренний Человек, и в его организме будут вырабатываться «позитивные» нейромедиаторы и прочие целебные вещества.

Если же вы начинаете с той точки, где хотите быть, и с того, что стремитесь иметь, то вы будете говорить себе: «Я хочу быть снова совершенно здоровым, чтобы у меня не было проблем с ногой». И каждый день вы будете понимать, насколько еще далеки от этой цели, тогда власть возьмет ваш Шимпанзе. При этом у вас будут вырабатываться способствующие стрессу «негативные» вещества, и три месяца покажутся вечностью.

Путешествие во времени

Один из способов справиться со стрессом с помощью воображения – использовать «машину времени». Если вы обеспокоены чем-то или испытываете стресс, представьте себе, что переместились на машине времени на 10 лет вперед и оглядываетесь назад на текущую ситуацию. И с позиции взгляда из будущего спросите себя, как вам следует действовать сейчас. Спросите себя, помогло ли вам нынешнее стрессовое состояние? Представив себе все это, вернитесь в настоящее и действуйте так, как решили, побывав в будущем.

Некоторые распространенные примеры стрессовых факторов

Психологический стресс *практически всегда связан с тем, как именно вы воспринимаете ситуацию и* интерпретируете угрозу. Вот почему люди неодинаково подвержены стрессу, когда сталкиваются со схожими проблемами. По иронии судьбы, главным источником стресса и проблем нередко являемся мы сами. Зато и разрешение этих проблем – наше дело.

Принятие решений

Откладывание принятия решений является одной из самых распространенных причин стресса в повседневной жизни. Научиться принимать решение и придерживаться его нетрудно. Надо лишь осознавать, что если вы не можете принять решения, то, вероятно, попали в заложники к Шимпанзе. Правда, иногда бывает полезно отложить решение. Но если нужно принять решение и вам больше неоткуда ждать дополнительной информации или нет времени на раздумья, то надо принимать его сейчас. Может оказаться полезным объяснить своему Шимпанзе, что его стремление не совершить ошибки вполне оправданно, но нереалистично ожидать, что вы каждый раз будете принимать самое лучшее решение. Кроме того, может быть полезным сказать своему Шимпанзе, что, хотя обезьяны и дети не могут смириться с последствиями неудачного решения, взрослый человек может принять их и справиться с ними.

Некоторым Шимпанзе процесс принятия решений дается особенно тяжело. Это нормально, если только Шимпанзе не идет дальше и не начинает бичевать себя бесполезными утверждениями типа «Я просто глупец», или «Со мной что-то не так», или любыми другими уничижительными утверждениями. Человек может легко принимать решения, если он умеет управлять своим Шимпанзе.

Принятие решения – сладкая дилемма

Представьте, что перед вами две конфеты. Зеленая и желтая. Вас просят выбрать одну, и у этого действия не будет никаких последствий. Просто нужно взять конфету.

Теперь представьте, что вас снова попросили выбрать конфету, но на сей раз у вашего выбора будут последствия. Если вы выберете «правильную» конфету, то получите одну вещь, о которой вы просили. Если «неправильную», то потеряете одну вещь, которую очень любите. Теперь выбор становится трудным. Причина очевидна: последствия повлияют на определенные обстоятельства. Стресс возникает из страха последствий, а не при самом процессе принятия решения. Но, поскольку информацию получить больше неоткуда и ожидание не принесет ее, ваш выбор все равно будет случайным.

Однако проблема в том, что всякая логика летит в форточку, если Шимпанзе берет верх. Шимпанзе не позволяет вам сделать выбор, боясь последствий. Он будет без конца «пережевывать» одни и те же последствия, не позволяя вам двигаться вперед. Человек же, используя логику, может легко принять решение. Он резонно заметит, что если дополнительных сведений получить нельзя, следует просто сделать выбор и перестать страдать, а с последствиями можно разобраться потом.

Путь принятия решения

- Сначала соберите всю возможную информацию, которая может помочь принятию правильного решения.
- Примите тот факт, что далеко не вся информация может быть получена или она поступит слишком поздно. Вы ничего тут не можете поделать.
- Посмотрите на последствия каждого решения и выясните, какие из них могут быть нежелательными. Примите тот факт, что любое решение будет иметь свои последствия.
- Скажите своему Шимпанзе, чтобы он прекратил превращать все в катастрофу, и посмотрите на вещи в перспективе. Будьте твердыми и управляйте эмоциями.
- Если можете, попробуйте отнестись к себе или ситуации с юмором.
- Если вы по-прежнему не можете принять решение, значит, разница между вариантами незначительна. Просто бросьте монету и следуйте жребии, а потом разбирайтесь с последствиями.

Стремление оставить все как есть

Один из источников стресса связан с неспособностью принять тот факт, что жизнь и мир постоянно изменяются, ничто не остается «как есть».

Отношения с людьми – хороший пример этого. Каждый день наши взаимоотношения с кем-то немного меняются, поскольку обстоятельства и мы сами немного меняемся. Если вы полагаете, что ваши отношения будут всегда оставаться такими, как в день вашей встречи, то вы в итоге можете прийти к чувству разочарования. Мы часто связываем нереалистичные ожидания с отношениями, не желая признавать, что они со временем меняются.

То же самое относится к работе. Вы не можете ожидать, что найдете работу на всю жизнь или что ситуация на работе будет оставаться неизменной много лет. Люди часто расстраиваются и злятся, когда им не предлагают гарантий занятости или фиксированной должности, но это совершенно нереалистично.

Потребность в фиксированности элементов вашей жизни вызывает ваш Шимпанзе и его неуверенность в том, что его нужды будут обеспечены. Человек должен просветить своего Шимпанзе. *Ведь если вы ожидаете, что нечто в вашей жизни будет оставаться постоянным и неизменным, то факт любых изменений будет источником стресса*. Чтобы устранить стресс, надо стараться жить «здесь и сейчас», принимая текущие изменения как норму жизни, и работать с ними в будущем.

Нереалистичные ожидания

Наряду с принятием того, что ничто в жизни не остается статичным, необходимо вырабатывать реалистичные ожидания в отношении людей и событий. Мы уже обсуждали это ранее и говорили о Кикиморах нереалистичных ожиданий и теперь вернемся к этому. Распространенным источником стресса является ситуация, когда человек придерживается фиксированных ожиданий в отношении того, что **должно** произойти и что **должно быть** сделано. Реалистичные ожидания в отношении людей и обстоятельств избавляют от стресса.

Понимать разницу между цыплятами и гусятами

Представьте себе следующий эксперимент.

Курицу посадили в клетку вместе с цыплятами, а затем выпустили лису. Лиса кружит вокруг клетки, пытаясь вытащить цыпленка. Курица-мать инстинктивно знает, что делать: она раскрывает свои крылья над цыплятами и смотрит на лису. Цыплята прячутся под крылья наседки, где они защищены. А курица продолжает угрожать лисе, наклонив голову и грозя лисе направленным на нее клювом. Лиса не может получить цыпленка, и курица остается на своей территории. Все закончилось хорошо, и лису убрали.

Позже в тот же день в клетку к курице с цыплятами посадили несколько гусят. Курица немедленно взяла их под свою защиту. Лиса была выпущена снова. В этот раз, когда она кружила вокруг клетки, гусята тоже старались спрятаться под распростертые крылья матери-курицы. Однако гусят и цыплят было слишком много, чтобы спрятаться под крыльями, и многие просто в панике носились вокруг. Курица пыталась следовать за ними, чтобы спрятать всех под крыльями, но, конечно, не могла с этим справиться. В какой-то момент, поняв, что это бесполезно, она оставила и цыплят, и гусят и взлетела, пытаясь выбраться из клетки, оставив всех птенцов беззащитными.

Из этого можно извлечь урок. Когда в жизни приходится решать острые проблемы и справляться с ответственностью, очень важно делать различие между проблемой, которая связана с вашей ответственностью (цыплята), и проблемой, за которую вы не отвечаете (гусята). Если вы начнете брать на себя чьи-то проблемы и ответственность за них, то получите стресс. И не только не сможете помочь другим, но и не справитесь с собственными трудностями. *Опасайтесь гусят в жизни!*

Разумеется, я не призываю отказывать людям в помощи, но предупреждаю вас от присвоения чужих проблем. Например, взваливая на себя ответственность за того, кто хронически переедает или злоупотребляет алкоголем. При этом вы пытаетесь контролировать неконтролируемое – чужое пристрастие. Надо лишь поддерживать таких людей всеми средствами, *когда они сами пытаются помочь себе*.

Ключевые моменты главы

Имейте реалистичные ожидания и напоминайте себе очевидное: жизнь не всегда справедлива и не все будет идти как запланировано.

Команда «Изменить» подразумевает изменение поведения: переключение с Шимпанзе и Кикимор на Человека и Автопилоты.

Три «П» значит «Принять случившееся и Продолжать жить, видя Перспективу», это помогает вам пройти через стрессовую ситуацию.

Многие психологические стрессы – результат нашего личного восприятия ситуации.

Упражнения

Планирование на случай стресса

Ваш регулярно повторяемый план

Запишите план своих действий на случай внезапного стресса. Постарайтесь повторять его, используя воображение для продумывания стрессовых ситуаций и того, как вы будете реагировать на них. Прорабатывайте их в уме, а также подумайте о том, как завершить все это с наименьшими потерями.

Практика ведет к совершенству

При любом стрессе поможет небольшая пауза и замедление внутреннего диалога как способ управления Шимпанзе. Например, если что-то вызывало у вас повышенные эмоции, попытайтесь притормозить свою реакцию, используя режим «Изменить» и «кнопку паузы», как говорилось выше. Отсрочка даст шанс Человеку получить управление ситуацией, а также предотвратит импульсивные реакции Шимпанзе.

Глава 12

Спутник хронического стресса

Как справляться с продолжительным стрессом

Хронический стресс

- Ответственность.
- Что такое?
- Проверка на [ХС].
- Профилактика [ХС].
- Как справиться с [ХС].
- Возникает изнутри.
- Порождается обстоятельствами.
- Порождается другими людьми.
- Что, если я продолжаю все делать неправильно?
- Как поймать обезьянку.

Этот очередной спутник поможет стабилизировать мир, в котором вы живете, за счет понимания того, как справляться с хроническим стрессом.

Ответственность

Эта глава ставит перед вами задачу *внимательно посмотреть внутрь себя, чтобы найти решение* для преодоления хронического стресса. Возьмите на себя ответственность за поиск разрешения своего стресса. Отправная точка: взгляд на себя и отказ от обвинений в адрес других людей и обстоятельств.

Что такое хронический стресс?

Когда личность в течение длительного периода времени находится в стрессе, она привыкает жить в этом состоянии и стресс становится хроническим. Организм может фактически внести изменения в свои системы, и некоторые системы выработки гормонов и других веществ начинают работать в режиме стресса. Это приводит к нарушению здоровья человека, результатом которого становится снижение эффективности иммунной системы и развитие болезней. Хронический стресс также довольно часто приводит к депрессивным и тревожным расстройствам. Если вы хотите должным образом следить за собой, устранение постоянного стресса обязательно. Если вы испытываете серьезный стресс, то надо обратиться за помощью к врачу.

Проверка на хронический стресс

Симптомы хронического стресса распознать нетрудно, если вы знаете, на что обращать внимание.

Наиболее распространенные симптомы хронического стресса следующие:

- Постоянное ощущение усталости.
- Вспыльчивость.
- Нежелание шутить и воспринимать юмор.
- Тревожность и беспокойство без видимой причины.
- Тревожность и беспокойство по незначительным причинам.
- Неспособность полностью расслабиться.
- Параноидальные идеи.
- Ощущение, что все дела являются неотложными и обязательными.
- Плаксивость или депрессия.
- Трудности на работе и в общении с друзьями.

- Незначительные задачи превращаются в большие проблемы.
- Нарушение сна.

Некоторые из этих симптомов могут свидетельствовать о других проблемах, но, если любой из них присутствует у вас постоянно, вам надо найти его причину.

Вот сферы, на которые следует обратить внимание, чтобы предотвратить хронический стресс:

- Осмысленное использование своего времени.
- Уверенность и решительность.
- Реалистичность ожиданий.
- Принятие на себя ответственности за те вещи, за которые вы отвечаете, и ни за что больше!
- Решение проблем по мере поступления.
- Регулярная забота о своем Шимпанзе с целью его успокоения.
- Выявление потенциальных проблем.
- Понимание предела собственных возможностей.
- Своевременное обращение за помощью.
- Возможность выговориться, рассказав друзьям о стрессовой ситуации.

Если одна из этих областей находится за пределами вашего контроля, вы почти гарантированно можете обнаружить у себя смесь активности Шимпанзе и Кикимор.

Профилактика хронического стресса

Точно так же, как существуют возможности предотвращения внезапного стресса, есть способы снижения вероятности развития хронического стресса. Хронический стресс возникает там, где мы не разбираемся со стрессовой ситуацией и начинаем принимать ее как норму. Эта «нормальность» все больше воспринимается как обычный ход вещей, что деструктивно и бесполезно. Иными словами, в вашем Компьютере поселяются Кикиморы, и его программное обеспечение для преодоления трудностей оставляет желать лучшего.

Например, представьте себе человека, работающего с восьми до пяти. Однажды вечером он собирается уходить домой, но менеджер подходит и спрашивает его, не мог бы он остаться и доделать начатую работу. Человек соглашается и работает до шести. На следующий день работа, которую он выполнял, снова оказывается недоделанной, и он остается до восьми часов, чтобы ее доделать. Постепенно эта схема становится принятой нормой, а не исключением. И проблема в том, что теперь, если человек скажет, что он лучше пойдет домой и доделает работу завтра, он будет испытывать чувство вины. Его Шимпанзе будет говорить: «Ты не можешь подводить стаю, что они подумают?» Но, как мы теперь знаем, это вовсе не стая. Это работа и коллеги по работе. Забота о Шимпанзе выражается в том, чтобы вовремя доставить его домой, а забота о настоящей стае гораздо важнее, чем рабский труд ради того, чтобы угодить коллегам.

Однако Шимпанзе смотрит в Компьютер и видит там Кикимору. Кикимора говорит Шимпанзе, что от него ожидают работы допоздна и это допустимо, поэтому Шимпанзе оказывается под еще большим давлением. У Шимпанзе нарастает недовольство по мере того, как он ощущает, что загнал себя в ловушку. Стресс правомерно входит в картину происходящего, пытаюсь сказать Шимпанзе, что ему нужно идти домой, потому что он находится не в том месте. Шимпанзе же остается с фальшивой стаей под внимательным взглядом Кикиморы.

Время идет, Шимпанзе находится в длительном стрессе и не видит выхода из этого. Если мы отступим от такого сценария, то нам станет очевидно, что необходимо что-то сделать, чтобы остановить этот стресс. Он начался из-за того, что человек не предпринял ничего при внезапном стрессе. Чтобы устранить хронический стресс, Кикимора должна быть заменена Автопилотом и Шимпанзе должен быть отправлен в домик с помощью правдивых доводов.

Как справиться с хроническим стрессом

Если вы в стрессе, полезно записать все, что, на ваш взгляд, может порождать или вносить свой вклад в стресс. Попытка распутать сложные процессы в своей голове не всегда будет успешной. Скорее вы будете ходить вокруг кругами, вместо того чтобы справиться и устранить конкретные факторы, которые вносят свой вклад в вашу проблему.

Ключевая мысль

Запишите проблемы на листке бумаги и не пытайтесь справиться с ними «в уме».

В качестве простого правила буравчика на случай, когда у вас есть проблема, порождающая стресс, разбейте область решения на три части:

1. Ваше собственное восприятие проблемы и отношение к ней.
2. Обстоятельства и условия, создающие проблему.
3. Другие люди, имеющие отношение к проблеме.

Рассматривая эти области по отдельности, вы сможете найти в первую очередь ряд причин возникновения стресса, а потом и решение, как его устранить.

Если вы испытываете стресс и не готовы менять ваше поведение или убеждения, велика вероятность, что вы будете продолжать испытывать стресс в будущем. Таким образом, следует принять тот факт, что вам необходимо измениться. Кроме того, надо освободиться от всех оправданий и обоснований, почему вы якобы не можете устранить стресс.

Иногда, несмотря на множество дел, мы не получаем того, что хотим, и это надо принять и жить с этим. Некоторые не способны принять этого, поскольку их чувство собственного права, справедливости и правомочия заставляет их жить в состоянии постоянной битвы с миром и другими людьми. Хронический эмоциональный стресс нередко возникает из наших собственных ожиданий и восприятия мира, других людей и себя. Давайте посмотрим на эти три потенциальных источника хронического стресса.

- Хронический стресс возникает изнутри.
- Хронический стресс возникает из обстоятельств или событий.
- Хронический стресс возникает из-за других людей.

Хронический стресс возникает изнутри

Хронический стресс, возникающий изнутри, обычно базируется на активности Кикимор. Эти Кикиморы представляют собой заученное бесполезное поведение, например слабые стратегии преодоления трудностей или приобретенные деструктивные убеждения, такие как видеть себя ниже других. Некоторые проблемы могут быть сведены к очень простым наблюдениям. Вот некоторые примеры.

Создание собственной ничтожности

Довольно часто приходится встречать людей, создающих собственную ничтожность и не понимающих, что они делают. Эдди груб с людьми, которых встречает. Потом он жалуется на то, что одинок и что никто о нем не заботится, и это вызывает у него стресс. Он не видит, что проблему вызывает его собственное поведение. Дружья есть у дружелюбных людей.

Самообман

Сандра испытывает стресс оттого, что не может закончить курс образования и постоянно проваливает экзамены. Она говорит, что это происходит потому, что ей приходится подрабатывать и преподаватели недостаточно хороши. Возможно, отчасти она права, но не замечает, что это лишь оправдание и что либо она не прилагает достаточных усилий, либо ей не хватает способностей для освоения курса, либо она не умеет эффективно учиться. Оправдания удерживают ее от того, чтобы взглянуть в лицо реальному источнику стресса и затем справиться с ним. Сандра должна начать с себя и устранить Кикимор. Тогда сможет преодолеть стресс.

Синдром гриба

Когда вы выращиваете грибы, они конкурируют между собой за доступное пространство. Один неизбежно будет пытаться захватить больше всех места. Он становится самым большим грибом, но когда он вырастает и вы его срезаете, образуется просвет. Тогда следующий занимает его место и разрастается, занимая все освободившееся пространство. Вы срезаете его, и история повторяется. Всегда найдется гриб, готовый разрастись на все свободное пространство.

Некоторые люди страдают «синдромом гриба». Но они растят свои беспокойства. Если тревожиться не о чем, они что-нибудь придумают. Они не способны остановить эту деструктивную Кикимору. Это заученная деструктивная привычка. Она утомляет не только их, она утомляет всех вокруг.

Это происходит потому, что такие люди без конца делают из мухи слона и транслируют это другим. К сожалению, другие обычно реагируют на их беспокойство раздражением, и это заставляет страдающих «грибной болезнью» чувствовать себя одинокими и еще больше беспокоиться, поддерживая состояние хронического стресса.

Если вы поняли, что страдаете «синдромом гриба», значит, сможете остановить эту поведенческую Кикимору и удалить ее. Вместо нее должна быть написана программа, рационализирующая происходящее.

Некоторые полезные Автопилоты для замены этой Кикиморы приведены ниже:

- Не позволять пустому беспокойству брать верх, поскольку это бесполезное и выматывающее чувство.
- Проблемы надо решать по мере их возникновения, а не воображать их заранее.
- Большинство беспокойств ложны и относятся к самореализующимся пророчествам.
- Волнения никогда не приносят ничего хорошего.
- Беспокойство – это ваш выбор, и вы можете выбрать вариант «не беспокоиться».
- Научиться смотреть на все в перспективе и почаще смеяться над собой – очень действенная вещь.
- Релаксация – вместо беспокойства.

Методы релаксации

Такие методы могут быть очень полезны. Их можно найти в Сети, в библиотеке или у друзей и коллег, узнав, что помогает им. Крайне полезно владеть методами расслабления и попробовать в действии.

Конфликтующие побуждения, идущие изнутри

Распространенный пример конфликтующих побуждений бывает у работающей матери, которая пытается найти баланс между работой и заботой о семье и находится в стрессе, поскольку чувствует, что ей не удастся ни то, ни другое. У нее возникает конфликт материнского инстинкта Шимпанзе с Человеческим стремлением к самореализации. Если к конфликту отнестись адекватно, то его можно решить мирно, и женщина сможет хорошо выполнять и то, и другое.

Возможные причины ее стресса могут состоять в следующем:

- Нереалистичная оценка того, что может быть достигнуто в этих двух областях ее жизни.
- Не может достичь хорошего баланса.
- Не просит помощи у подходящих людей.
- Не может принять того, что есть возможность компромисса между двумя сферами.
- На самом деле она со всем справляется, но не признает этого, поскольку ее Человек или Шимпанзе слишком обременены чувством вины.

Все эти примеры подтверждают, что хронический стресс часто рождается внутри нашего разума. Последний пример иллюстрирует, что существует множество возможных причин такого стресса и они индивидуальны для каждого. Важно начать с того, что заглянуть внутрь себя и проверить, не слишком ли вы строги к себе, или, возможно, вы о себе не заботитесь.

Эмоциональный предел и тренинг

С физической точки зрения существует предел того, что каждый из нас способен сделать, мы это принимаем. С эмоциональной точки зрения существует предел того, с чем каждый из нас может справиться, и это нам тоже следует принять. Однако точно так же, как можно натренировать физически свое тело и улучшить физическую форму, мы способны натренировать свою психику и усовершенствовать способ реакции на собственные эмоции.

Хронический стресс, порождаемый событиями или обстоятельствами

Когда события загоняют вас в стрессовую ситуацию, разумно иметь план того, как на них реагировать. Как всегда, начните с себя и убедитесь, что вы подходите к ситуации с реалистичными ожиданиями. Действуйте с опережением и измените все, что можете, или подумайте о том, кто бы мог вам помочь, и попросите его о помощи. Если ничего не выходит, перейдите к трем «П» (Принять, Продолжать жить, Планировать перспективу). Научиться принимать ситуацию непросто, но иногда у вас не остается выбора.

Хронический стресс, порождаемый другими людьми

Окружающие люди иногда могут довести человека до хронического стресса. И притом множеством способов. Однако, имея дело с другими людьми, в первую очередь загляните в себя и вернитесь к главе, где приведены советы по налаживанию коммуникации. Помните, что Шимпанзе вступает в дискуссию с установкой «победить или проиграть», в то время как Человек приходит с планом взаимодействия. Найдите время продумать свои планы и убедиться, что они ориентированы на поиск решения. Большинство людей ведут себя разумно, если вы используете адекватный подход к ним, но некоторые недружелюбны и не станут работать с вами над преодолением разногласий.

Не забудьте заручиться поддержкой своей стаи. Близкие люди могут предложить дельный совет и ободрить вас, если вы попросите их об этом. Если вам не удастся преодолеть

разногласия с кем-то, подумайте, не поможет ли вам какая-либо форма посредничества или поддержки со стороны нейтрального лица. Если вы действительно друг друга терпеть не можете, будьте практичны и постарайтесь минимизировать контакты.

Что мы продолжаем делать не так?

Практически каждый, сталкиваясь со стрессом, неудачно реагирует на него в какой-то момент, и большинство из нас часто не очень хорошо справляются со стрессом. Мы все – в одной лодке. Однако мы все можем научиться тому, как улучшить свои навыки преодоления стресса. Некоторые вещи, которые мы делаем, только усугубляют стресс. Вот несколько таких вещей.

Самобичевание и чувство вины

Никогда не корите себя за то, что плохо справляетесь со стрессом. Это бессмысленная и разрушительная привычка. Поскольку плохая привычка – это просто Кикимора, вы в силах устранить ее. Постарайтесь улыбнуться, расслабиться и с энтузиазмом вернуться к себе. Вы можете сделать только то, что в ваших силах, – примите это. Самобичевание и чувство вины – две бесполезные и разрушительные Кикиморы. Они никогда не предлагают ничего конструктивного. Помните, что если вы не можете сделать что-то правильно, значит, вы в заложниках у Шимпанзе. Это вовсе не ваша неспособность!

«Как», а не «почему»

Постарайтесь перестать постоянно спрашивать «почему» и предаваться сомнительным ожиданиям, например: «Почему я все время чувствую себя несчастным?» Вопросы «почему» могут быть полезны, но обычно они направлены в прошлое и неконструктивны.

Вместо этого задавайте себе вопрос «как». Это вопрос действия в настоящем, и он, как правило, конструктивен.

Например: «Как мне справиться со своими собственными чувствами и стать счастливым?» – это здравый вопрос, и он намного лучше, чем «Почему я все время чувствую себя несчастным и нервничаю?». Вопрос «Почему все это произошло?» может быть заменен на «Я принимаю, что это произошло, и как мне теперь двигаться дальше?».

Говорите!

Поговорить о своем стрессе с теми, кто способен слушать и понимать (и может предложить совет), – это прекрасный способ понять, что вызывает у вас стресс, и поделиться этим. Это может очень помочь с поиском решения. Положитесь на свою стаю.

Некоторые конструктивные способы рассеивания хронического стресса

- Изучить и применять методы релаксации.
- Уметь перекладывать и делить проблемы.
- Просить помощи у подходящего человека.
- Смотреть на вещи в перспективе.
- Заглядывать за рамки проблемы в поисках решения.
- Быть реалистичным.
- Напоминать себе, что именно вы в ответе за собственные чувства и направление движения.
- Поделиться своими чувствами с тем, кому небезразлично.

Аналогия – пойманная обезьянка

И наконец, одна из скрытых причин стресса – ситуация, когда мы загоняем себя в ловушку и не замечаем этого.

Вот аналогия, которая, я надеюсь, поможет вам понять, как мы порой создаем себе стресс, не позволяя кому-то или чему-то уйти из своей жизни.

Если вы пытаетесь поймать обезьянку, вам очень трудно это сделать, поскольку обезьянки бегут быстрее, и если вы не умеете отлично лазить по деревьям, у вас нет шансов. Итак, вот решение.

Начните с того, чтобы прочно укрепить в земле вазу. Теперь засуньте в вазу камень, который едва проходит через ее горлышко, так, чтобы его нельзя было вытащить из вазы.

Обезьянка придет и засунет в вазу руку, пытаясь вытащить камень. Камень, конечно, просто застрянет. Теперь, когда лапка обезьянки сжимает камень, она не сможет вытащить его из вазы! Обезьянка не догадывается отпустить камень, поскольку хочет заполучить его.

Несмотря на то, что камень не имеет для нее никакой ценности, обезьянка не выпускает его и продолжает проявлять упрямство. В этот момент легко набросить на нее сеть, которая лишит ее свободы из-за никчемного камня.

Подумайте, что это означает для вас. Если вы позволяете себе держаться за «никчемные камни», это может закончиться тем, что вы потеряете свою свободу.

Если вы продолжаете позволять стрессу доминировать в своей жизни из-за того, что вы прилипли к каким-то вещам, придется принять тот факт, что вы теряете свое счастье.

Найдите в себе смелость оторваться от любых никчемных камней в своей жизни. Не прилипайте к ним из страха, привычки или простого упрямства. Наша свобода и счастье ценнее любого камня.

Ключевые моменты главы

Будьте чутки к симптомам хронического стресса.

Преодолевайте хронический стресс и не позволяйте себе принять его как норму.

Определите свои эмоциональные пределы, в рамках которых вы можете принимать вещи и справляться с ними, и не превышайте их.

Развивайте навыки преодоления стресса.

Не попадайте в ловушку, отдавая жизнь за никчемный камень.

Упражнения

Устранение стресса

Встретиться с другом

Действуйте с опережением и проговаривайте ваши текущие стрессовые факторы. Лучше всего записать список источников стресса на листке бумаги, чтобы вам было ясно, сколько их у вас и какие из них требуют внимания.

Записав их, составьте план действий по преодолению каждого фактора. Следите за тем, чтобы выделять время для выполнения ваших планов. Желательно наметить встречу с другом и в будущем, чтобы рассказать о выполнении планов!

Стресс, вызванный образом жизни

Обратите внимание на свой образ жизни и проверьте, не держитесь ли вы за какие-либо никчемные камни. Эти камни, которые могут олицетворять рутинные действия, привычные схемы поведения, работу, хобби, места и никчемные взаимоотношения. Фактически все, что мешает вам быть счастливым. И вновь в этом случае хорошие друзья могут помочь, высказав вам суровую правду.

Часть 3

Здоровье, успех и счастье

Глава 13

Планета Теней и Пояс Астероидов

Позаботьтесь о своем здоровье

Физическое и душевное здоровье

- Расстройства и дисфункции.
- Пребывание в хорошей физической форме.
- Пребывание в хорошей психической форме.
- Восстановление сил и реабилитация.

Расстройства и дисфункции

Эта планета представляет физическое и психическое здоровье. Болезни и недостаток заботы о здоровье создают тени в нашей жизни, но мы можем устранить их.

Позвольте мне сказать очевидное. Если у вас есть заболевание, на него надо обращать внимание, поскольку применять модель Шимпанзе на «оборудовании», которое не работает, будет гораздо труднее или просто невозможно.

Дисфункция означает, что у вас есть заболевание. Машина не работает, как должна, и вам надо обратиться к врачу за лечением. Пояс Астероидов, окружающий планету, представляет собой всевозможные расстройства и все физические и психические заболевания, которыми вы можете страдать.

Расстройство возникает, когда машина работает нормально, но неправильно используется, или о ней плохо заботятся: машина нуждается в наладке.

Планета Теней представляет такие функциональные сбои. Вся эта книга посвящена минимизации таких сбоев.

Пребывание в хорошей физической форме

Эта тема огромна и не может быть охвачена в объеме этой книги. Здесь будут изложены лишь основные принципы.

Проблема поддержания физического здоровья может быть разделена на следующие составляющие: обеспечение организма необходимыми веществами, рацион, контроль веса, физические упражнения и физическая форма.

Не вдаваясь в подробности, давайте посмотрим, что может породить функциональный сбой в этих сферах. Я буду рассматривать предельные ситуации, чтобы сделать акцент на различиях.

В каждой сфере ваш Шимпанзе и Человек имеют совершенно разные программные цели. Человек знает, к чему он стремится в каждой области, и получает большое удовольствие от пребывания в хорошей форме, обладания хорошей фигурой и разумного питания.

Однако Шимпанзе, скорее всего, не будет брать на себя никакой ответственности, он будет руководствоваться удовольствиями, стремиться к немедленному удовлетворению и

пренебрегать последствиями. Шимпанзе по определению стремится к беззаботности и легкой жизни.

Таким образом, большинство из нас, столкнувшись с этим, будут бесконечно биться в попытках управлять своим Шимпанзе.

Не стоит брести через болото

Я предложу два золотых правила для обретения физической формы. Первое правило – не бредите через болото. Под этим я понимаю, что не следует начинать с перечисления проблем, пытаясь потом найти им решение. Вместо этого начните с чистого листа и ясно определите, чего вы хотите. Поняв, на что вы нацелены, напишите, как вы собираетесь это осуществить.

Например, напишите, как намерены поддерживать свою физическую форму, что вы будете есть и так далее. Утвердите идеал, а затем, используя его в качестве ориентира, воплощайте его в жизнь, устраняя все, что мешает его достижению. Движение через болото деморализует, поскольку оно предполагает взгляд на все прошлые неудачи и причины того, почему «это просто невозможно». Сотрите все это с доски и начните с нового плана.

Опережающие действия и быстрота реакции

Успешные люди **проактивны**, или, другими словами, у них есть план. Они, кроме того, **быстро реагируют**: если их план по какой-то причине провалился, отвечают на это перегруппировкой и немедленным приведением в действие другого плана. Они очень жизнестойки и не сдаются.

Неуспешные люди склонны быть **реактивными**. Они формируют свои планы вокруг реакции на проблему и постоянно пытаются отбиться. Они считают, что жизнь – борьба. Шимпанзе склонны быть реактивными. Таким образом, они легко сдаются и придерживаются линии наименьшего сопротивления. Люди склонны быть проактивными, поэтому они постоянно планируют.

Занятия фитнесом

Примените эти два понятия к поддержанию своей физической формы, обнаружьте Шимпанзе и займитесь им. Например, можете сказать себе, что стремитесь быть в лучшей форме и сбросить вес. Начните с заявления о том, чего хотите. Теперь составьте план своих действий, не думая об их трудности. Понятно, что план должен быть реалистичным. Например, вы ведете своего Шимпанзе в ближайший досуговый центр и записываетесь на занятия по фитнесу. Вы знаете, что ваш Шимпанзе, скорее всего, каждую неделю будет пытаться уклониться от занятий, придумывая мириады оправданий, поэтому у вас должен быть план, как противостоять этому. Например, по окончании первого занятия вы можете поговорить с групповым инструктором и сказать, насколько вам не терпится прийти на следующее занятие. Это замечание поможет вам вызвать беспокойство у Шимпанзе, который едва ли захочет выглядеть болтуном и будет через «не могу» подталкивать вас к следующему занятию. Иногда подобные простые планы могут быть очень эффективны. Мы поговорим об этом подробнее в главе «Планета Успеха».

Пребывание в хорошей психической форме

Существует множество способов поддержания здоровья психики. Это стимулирование интеллекта и решение сложных задач, смех и веселье, цели и достижения. Вводя все это в свою жизнь, вы приводите свою психику в здоровое состояние, если, конечно, не перебарщиваете и не доводите себя до стресса. Смех и чувство юмора могут оказаться лучшим тонизирующим средством. Старайтесь с юмором относиться к тому, что ситуация

развивается не по плану. Научиться смеяться над невезением и над собой – значит усвоить поведение, которое становится сильным Автопилотом и стоит того, чтобы его развивать.

Восстановление сил

Восстановление – это, возможно, наиболее пренебрегаемый аспект заботы о своей «матчасти». Если вы будете учитывать три уровня восстановления сил, то сможете понять, почему большинство из нас не дает своему организму собраться с силами, чтобы вернуться к полноценной жизни.

Три уровня восстановления сил – это:

- Расслабление.
- Отдых.
- Сон.

К сожалению, большинство из нас пренебрегает всеми тремя. Речь идет о разумном балансе дела и потехи. Вашему разуму и телу необходим перерыв в деятельности для того, чтобы восстановиться от ежедневного стресса, который несет с собой жизнь. Если вы собираетесь хорошо заботиться о себе, то это должно быть приоритетом.

Расслабление – это когда вы находите несколько минут в ходе дня для того, чтобы сбавить обороты и отдышаться. **Отдых** – это когда вы останавливаетесь на значительное время в ходе дня, обычно вечером, избегая дел и стресса, и полностью сбрасываете обороты. **Сон** говорит сам за себя.

Каковы последствия игнорирования этих трех уровней восстановления сил? Ответ пугающий. Ваш мозг начинает направлять все кровоснабжение на выживание – Шимпанзе и передает ему принятие решений. Не надо обладать большим воображением, чтобы представить, чем это может закончиться. Печально то, что мы все знаем это. Когда мы устаем, мы становимся раздражительными, совершаем нелепые ошибки, принимаем поспешные решения или страдаем от перепадов настроения. Так если это очевидно, почему мы пренебрегаем этой чрезвычайно важной сферой технического обслуживания своего организма и психики? Стоит потратить время на выработку практического плана действий, обеспечивающего вам регулярное расслабление, отдых и сон.

Восстановление после эмоциональных травм

Всякий знает, что за физической травмой, например переломом кости, следует период восстановления – постепенное восстановление мышц и тканей, затем возвращение к полноценному функционированию. Эмоциональные травмы требуют того же.

Если вы пережили травмирующее событие, такое как потеря близкого человека или разрыв отношений, вам необходим период эмоциональной реабилитации.

Обычно для этого требуется от трех до шести месяцев, и существуют стадии реакции горя, через которые вы проходите. Учитывая это, надо дать себе время, чтобы пройти через эмоциональную травму, и не быть строгим к себе.

Возвращайтесь к нормальному функционированию, когда будете готовы. Отличный способ залечивания душевной травмы – почаще говорить о произошедшем с друзьями.

Таким образом, Шимпанзе будет выгулян и смирится с травмой и восстановлением. Некоторым людям очень трудно выражать чувства.

В таком случае может оказаться полезным записывать чувства и мысли или просто дать себе время, чтобы переварить их.

Темной ночью

Представьте, что вы отправились спать с мыслями о чем-то, что вас

беспокоит. Вы просыпаетесь среди ночи. В этот момент Человек спит, и Шимпанзе полностью берет контроль на себя. Таким образом, ваше мышление иррационально и эмоционально.

Шимпанзе будет мыслить катастрофически и видеть во всем беду. Он будет внушать вам беспокойство в течение всего того времени, пока вы не спите. Наконец вы проваливаетесь в сон и пробуждаетесь уже утром. Вы встаете с постели, просыпаетесь окончательно и удивляетесь тому, почему ночью мыслили настолько эмоционально.

Ответ прост: ночью Человек совершенно не контролирует Шимпанзе. Утром Человек бодрствует и снова у дел. Все видится совсем не так плохо. Это простой урок, который надо запомнить и следовать ему.

Так, если вы работаете не в ночную смену, то с 11 вечера до 7 утра вы функционируете в режиме Шимпанзе с его эмоциональным и иррациональным мышлением. Вы едва ли мыслите в перспективе, эта способность вернется к вам только после 8 часов утра.

Таким образом, золотое правило состоит в следующем.

Если вы просыпаетесь посреди ночи, любые мысли и чувства, которые могут у вас возникнуть, принадлежат вашему Шимпанзе, и они часто являются беспокойными, катастрофичными и лишенными перспективы. Утром вы, скорее всего, будете раскаиваться в том, что поддались этим мыслям и чувствам, поскольку будете совершенно по-другому смотреть на вещи.

Постарайтесь выработать Автопилот, который говорит: «Я не готов принимать всерьез любые мысли, пришедшие в ночные часы, когда управление находится у Шимпанзе».

Во время фазы эмоционального восстановления принимайте на себя только то, что вы можете выдержать. Кроме того, в качестве эмоционального обезболивающего может служить время, проведенное с друзьями и семьей. Позвольте близким друзьям разделить вашу боль, когда рассказываете им, что вы чувствуете.

Ключевая мысль

Иногда эмоции бывают очень иррациональны, и следует просто работать с ними, не пытаясь их понять.

Пояс Астероидов

Астероиды – это дисфункции или болезни

Совсем коротко о болезнях: не забывайте, что некоторые телесные (соматические) недуги маскируются и выдают себя лишь перепадами настроения. Например, изменения гормонального фона, такие как предменструальный синдром (ПМС) или нарушения функции щитовидной железы. Пытаться управлять своим Шимпанзе, когда вы переживаете серьезный ПМС или нарушения работы щитовидной железы, очень трудно. И на деле вы совсем немного можете отвечать за поведение своего Шимпанзе! Единственная обязанность, которая на вас лежит – как и при любом заболевании, – обратиться за помощью к специалисту.

Психические расстройства

Большинство психических расстройств возникает оттого, что нарушается баланс нейромедиаторов (химической системы мозга). Нейромедиаторы, замешенные во многих психических заболеваниях, следующие: серотонин, норадреналин, дофамин, ацетилхолин и ГАМК. Если вы страдаете от любых признаков психического расстройства, весьма вероятно, что у вас существует проблема с нейромедиаторами, которая может быть излечима. Мы без смущения обращаемся к врачу со сломанной ногой, так почему должны смущаться, если у нас есть проблемы с рецепторами серотонина, что вызывает депрессию? Следует обращать внимание на расстройства настроения, тревожные расстройства и другие психологические

проблемы и обращаться за помощью к специалистам.

Алкоголь и наркотики

Практически все люди, страдающие наркозависимостью, знают, что у них есть проблемы, и большинство злоупотребляющих алкоголем имеют проблемы. Однако посмотреть правде в глаза не так просто, и, как правило, эти люди до последнего отказываются признавать себя алкоголиками и наркозависимыми. Я работал директором наркологической службы около 10 лет, и мои пациенты, отрицая болезнь, утверждали, что одно дело «пить по привычке», другое дело «быть алкоголиком». Если вы обнаруживаете, что вам пора ограничивать себя в приеме спиртного, хорошенько подумайте о том, чтобы получить профессиональную помощь. К сожалению, печать смущения стоит и на этом разрушительном заболевании. Но, к счастью, существуют специалисты, которые способны помочь. Большинство наркотиков, и в особенности алкоголь, воздействуют не только на ваше настроение, но и на умственные способности.

Ключевые моменты главы

Надо заботиться о своем теле и психике, если хотите добиться в жизни лучшего, на что способны.

Работайте над поддержанием своего физического и психического здоровья.

Если вы больны, возьмите на себя ответственность за поиск помощи в том, чтобы вам стало лучше.

Упражнение

Забота о себе

Отдых помогает управлять Шимпанзе

Подумайте, какое время вы можете выделить себе для восстановления сил. Обратите внимание на все три вида: расслабление, отдых и сон. И в течение недели ведите дневник, чтобы проверить, сколько времени вы даете себе на каждый вид релаксации ежедневно. Очень трудно контролировать своего Шимпанзе, если не выделено время на восстановление сил. Плохая организация отдыха определенно отразится на вашей личной жизни и работе.

Глава 14

Планета Успеха и три ее спутника

Фундамент успеха

Определение успеха

Как вы определяете успех? Остановитесь на мгновение и вспомните, что и у Человека, и у Шимпанзе ответы будут очень разные. Как правило, Шимпанзе стремится к материальному достатку и достижениям, а для Человека важны личные качества. Например, ваш Шимпанзе может ответить: «Для меня успех – это быть миллионером», но Человек скажет: «Быть счастливым – вот что такое успех для меня». Конечно, Человек тоже может заявить, что если у вас есть миллион, то это и есть счастье! Не поддавайтесь влиянию других, а разберитесь, как Человек и Шимпанзе в вас определяют успех. Затем решите, являются ли идеи вашего Шимпанзе по-настоящему приемлемыми.

Мало смысла гнаться за успехом, как его определил Шимпанзе, – только для того,

чтобы, достигнув его, обнаружить, что на самом деле вы хотели совсем другого.

Оценка успеха

Есть различные пути оценки успеха. Например, если вы хотите сдать экзамен по окончании курса обучения, для вас существует два способа оценить свой успех. Конечно, прежде всего надо сдать экзамен, однако можно смотреть на это под разными углами.

Итак, первое мерило успеха – это просто сдача экзамена. Тут Человек может согласиться с Шимпанзе. Второй критерий – освоение знаний, и это, скорее всего, будет представлением Человека об успехе. Если вы выбираете Человеческое представление об успехе и приложите усилия, то добьетесь успеха. Конечно, будет замечательно, если вы сдадите экзамен! Однако если у вас не получилось сдать его, хотя вы старались как могли, вы вправе чествовать свои успешные усилия. Правда, ваш Шимпанзе будет настаивать, что это поражение.

Подумайте хорошенько – у вас есть выбор. Если вы измеряете успех в жизни приложенными усилиями и тем, что делаете все, на что способны, то достижение успеха и гордость за достижения всегда в ваших руках. Тогда вы сможете справляться с любым разочаровывающим результатом как взрослый Человек.

Таким образом, прежде чем приступить к любому предприятию, определите для себя понятие успеха и поймите, что этот успех будет значить для вас. У вас есть выбор. Успехом могут быть достижения, могут быть усилия или и то и другое. Успехом может быть материальное благополучие – или духовное, или личное. Не забывайте, что Шимпанзе и Человек могут очень по-разному определять успех.

Частичное достижение

Еще один момент, о котором стоит подумать, – это то, что успех не должен рассматриваться только в категориях «пан или пропал». Достижения состоят из шагов. Возможно, для вас имеет смысл достичь промежуточного этапа и довольствоваться им. Например, вы принимаете решение поработать в саду, поскольку он запущен. Вы выполняете задуманное, но не доделываете до конца. Вы можете расслабиться, назвать это шагом к успеху и порадоваться тому, что сделано.

Промежуточные достижения часто являются проверкой наших реальных возможностей. Научиться принимать то, что мы приложили усилия, и вознаграждать себя за это гораздо конструктивнее, чем критиковать себя за то, что вы не достигли идеала. Старайтесь отмечать и промежуточные победы.

Часто желаемый результат следует разбивать на стадии и отмечать каждую из них. Ваш Шимпанзе норовит либо торопить вас к успеху, либо откладывать и удерживать от движения. Поймите это и преодолевайте, используя стадии успеха.

Три спутника успеха

Существуют фундаментальные стабилизаторы, которые вы можете применить для увеличения своих шансов на успех. Спутники, окружающие Планету Успеха, представляют три таких стабилизатора.

Царский Спутник

Ваше Царство

- Коронованная особа.
- Царские правила.
- Советники.
- Подданные.

Царство Других Людей

- Положение подданного.

Совместное Царство

- Профессиональные и личные отношения.
- Личные отношения.
- Команды единомышленников.

Этот первый спутник определяет, кто управляет различными сферами вашей жизни, чтобы вы могли действовать соответственно. Понимание того, в чьих руках находится управление, – один из главных факторов успеха.

Проблема преодоления разногласий

Проблема появляется, когда возникают разногласия во мнениях Человека и Шимпанзе о том, что должно быть сделано и как. Если мы установим процедуру разрешения этих разногласий, то будем существовать счастливо. Люди обсуждают идеи и обычно приходят к общему мнению. Шимпанзе высказывают мнение, критикуют других и редко уступают. Если им приходится уступить, они, как правило, продолжают высказывать сомнения и ведут подрывную деятельность.

Оба, Человек и Шимпанзе, ведут себя спокойно, когда есть четкие правила и согласованно назначенный лидер, способный принять окончательное решение. Эффективный лидер выслушивает и уважает мнение других.

Таким образом, нам требуется установить:

- Кто берет на себя управление в каждой конкретной ситуации вашей жизни.
- Каковы правила.
- Собираетесь ли вы жить по правилам.

Мы можем рассматривать любую ситуацию как происходящую в некотором королевстве или царстве. Здесь последнее слово будет за Монархом. Если подходить к вопросу упрощенно, то мы можем рассмотреть три различных типа лидерства, или трех Монархов:

- Вы.
- Другой человек.
- Совместное лидерство.

Ваше царство

Коронованная особа

Бывают очевидные ситуации, где управляете вы и, соответственно, являетесь Монархом. Например, когда вы находитесь дома, вы – Монарх в своем Царстве. Вы решаете, кого в него пускать, и вы решаете, какие в нем правила. Когда вы приходите в чей-то дом, вы оказываетесь на территории хозяев дома и, таким образом, в их Царстве. Если там будет слишком жарко, вы вежливо заметите это и, возможно, спросите, можно ли открыть

форточку. Едва ли вы позволите себе молча встать и сделать это. Это будет выглядеть невежливо. Точно так же, если они придут в ваш дом, едва ли стоит ожидать, что они скажут: «Нам не нравится цвет твоих стен», откроют банку с краской и начнут все перекрашивать. Это потому, что наш дом – это наше Царство. Другим примером нашего Царства может быть рабочее место. Здесь у нас своя роль и своя сфера ответственности. Важно точно знать, какова эта роль и сфера ответственности, чтобы действовать должным образом.

Если вы позволите войти в свое Царство тому, кто потом начнет брать над вами верх, это расстроит Человека и возбудит Шимпанзе, что не сулит ничего хорошего. Понимая, где находится ваше Царство, и **действуя в соответствии с этим**, вы можете предотвратить активность Шимпанзе. Например, вы вольны не принимать людей, которые кричат на вас, и надо добиваться соблюдения этого правила. А потому следует быть решительным и знать способы избегания конфликтов, соблюдая при этом свои права. Как Монарх, вы должны обеспечить комплекс правил и сделать так, чтобы люди, входящие в ваше Царство, знали и понимали их, или вы добьетесь их соблюдения, если это потребуется. Вы будете действовать по-царски! Таким образом, добиваться соблюдения правил означает делать это царственно – через своего Человека, а не Шимпанзе.

Царские правила.

Это схемы поведения и установки, **которых вы решили придерживаться** как Монарх. Они не для других людей, чтобы те их придерживались! Найдите время обдумать это с вашим Человеком и воплотите их в жизнь – это реально поможет повысить ваши шансы на успех, что бы вы ни делали. Правила устанавливаются для напоминания Шимпанзе. Он должен быть приведен в соответствие с вашими правилами, и управлять им надо так, чтобы он жил по этим правилам. Например, вы можете установить царское правило, гласящее, что вы всегда будете вежливы с другими людьми, независимо от того, как они обращаются с вами. Это похвальное, но трудновыполнимое правило, поскольку сложно заставить Шимпанзе соблюдать его. Здесь главное – уметь управлять своим Шимпанзе.

Советники

Даже Монархи не могут знать всего. Они назначают себе советников. Эти эксперты будут давать Монарху советы (но не команды). В моменты, когда вы не готовы к ситуации или не уверены в чем-то, очень важно найти людей, которые помогут вам. Чтобы быть успешным, важно иметь нужную поддержку. Один из факторов, который отличает успешных людей от неуспешных, – способность понимать, когда нужна помощь.

На вашей ответственности лежит то, насколько ваши советники обладают профессиональной пригодностью для своей работы. И если вы уж собрали свой экспертный совет, очень неразумно отказываться от его советов.

Подбирая себе советников, помните, что это вы их выбираете! Вы не можете потом обвинять их в том, что они не соответствуют вашим ожиданиям, поскольку это был ваш выбор! Успешные люди берут на себя всю ответственность за все, чего бы они ни делали. Они не позволяют своим Шимпанзе обвинять других.

Например, вы хотите немного сбросить вес. Вы носите корону и отвечаете за свой план. Сам факт того, что вы хотите похудеть, говорит прежде всего о том, что вы не очень хорошо

справляетесь с контролем собственного веса. (Никаких проблем, просто реалистический взгляд на вещи.) Таким образом, будет разумно получить совет от «эксперта» в вопросах контроля массы тела. Экспертом может быть диетолог или просто друг, который успешно нормализовал вес. Если это не сработает, поскольку диета или совет были «неправильными», то не обвиняйте их. Это было ваше решение – следовать их рекомендациям. Посыл этого примера может быть применен ко многим областям вашей жизни; следует научиться отвечать за свой выбор и его последствия.

Подданные

Другие люди в вашем Царстве являются эквивалентом ваших подданных, и здесь следует понять две вещи. Первая – вы Монарх, и вторая – существуют определенные правила. Поскольку вы Монарх, *ваша обязанность* вежливо оповестить своих подданных об этих двух вещах. Нет никакого толка в том, чтобы обвинять других в захвате вашего мира или в действиях, которые для вас неприемлемы, если вы сами были недостаточно решительны, чтобы ясно донести до них эти вещи. Уважительно обращайтесь с другими независимо от того, как они себя ведут, тогда ваше сообщение наверняка будет принято. Убедитесь, что разговор ведет Человек в вас, а не Шимпанзе.

Иметь подданных – значит и заботиться о них, и уважать их. Чем больше уважения вы проявляете к другим, тем больше вероятность, что они проявят уважение к вам. Однако всегда можно столкнуться с выпущенным на волю Шимпанзе, поэтому будьте начеку и не забывайте, что связываться с Шимпанзе неразумно.

Царство других людей

Положение подданного

Быть подданным не значит прогибаться и расстилаться. Речь идет об уважении. Если вы понимаете, что кто-то другой держит бразды правления и имеет право окончательного решения, то разумно поинтересоваться, каковы его правила, и придерживаться их.

Если это Царство, где вы не хотите находиться, то решение просто: как можно скорее перебирайтесь в Царство, где правит Монарх, которого вы уважаете.

Совместное царство

Профессиональные и личные отношения

В жизни мы сталкиваемся с двумя видами взаимоотношений: профессиональными и личными. Иногда эти сферы перекрываются, а иногда их путают. Последнее особенно опасно. Понимание разницы здесь очень важно, поскольку пересечение допустимых границ ведет к неприятностям.

Следует различать функцию отношений и собственное отношение к личности. Например, иногда нам приходится работать с кем-то, но не обязательно этот человек должен нам нравиться. Быть дружелюбным не значит строить личные отношения. Вы приветливы, отзывчивы, и с вами можно договориться, независимо от того, нравится вам человек или нет.

Личные отношения не имеют предписанных границ. Вы и близкий вам человек решаете, какие отношения будут существовать между вами и насколько они будут тесными. Такие отношения основываются на эмоциях, и масса положительных эмоций вкладывается в них со стороны Шимпанзе. Отношения будут приносить эмоциональное удовлетворение, и таково их основное назначение. Оно предполагает двустороннюю интимность, и при этом вы

ожидаете, что другая личность тоже получает эмоциональное удовлетворение. Профессиональные отношения имеют заранее установленные границы, особенно в межличностном аспекте. Доверительность – это максимум, и никаких эмоциональных суждений. В профессиональных отношениях нет эмоциональных целей, они основываются на профессиональных обязанностях и ответственности.

Однако мы иногда вводим профессиональные отношения в сферу личных отношений. Это Шимпанзе (а временами и Человек) забывает о границах и начинает искать в коллеге удовлетворение личных потребностей. Это лучше делать *вне* вашего профессионального круга. Аналогично не переносите негативные эмоции, недовольство и гнев в профессиональные отношения.

Для успеха взаимоотношений попытайтесь задать себе вопрос: «Чего я хочу от этих отношений и чего ожидает другой человек?» Убедитесь, что ваше желание приемлемо для того типа отношений, о которых идет речь, – профессиональных или личных.

Личные отношения

Личные отношения с кем-то включают взаимодействие и с Человеком, и с его Шимпанзе. Таким образом, подумайте тщательно, прежде чем связать себя ими! Никто не прибавляет ваши ноги гвоздями к полу, когда речь идет о продолжении отношений. Это исключительно ваше решение.

Когда вы вступаете в личные отношения, важно понимать, что часть сферы отношений является Совместным Царством, где решения должны быть совместными. Другие области отношений не являются Совместным Царством и требуют индивидуальных решений. Если два человека встретились и связали себя личными отношениями, никто из них не владеет жизнью другого и не может устанавливать правила жизни другого. Каждая личность по-прежнему остается Монархом в собственном Царстве и сама решает, чего она хочет и как будет действовать.

Один из партнеров может предпочитать проводить каждые выходные со своими друзьями и не готов от этого отказаться. Это его прерогатива, и он имеет полное право принять такое решение. Точно так же его партнер имеет право сказать: «Для меня это неприемлемо, и если ты будешь уходить каждые выходные, меня не устраивают такие отношения». Однако этот партнер может решить, что принять уход другого к друзьям каждые выходные лучше, чем разорвать отношения. Приняв такое решение, пусть он впоследствии не жалуется на эти обстоятельства.

Однако нередко один из партнеров навязывает свои правила другому, а затем расстраивается, когда эти правила не выполняются. Он как бы надевает на себя корону чужого Царства. Навязывание кому-то правил в чужом Царстве – проявление пассивной агрессии. Корона должна быть возвращена на голову истинного Монарха. Каждый человек волен решать, как он хочет жить свою жизнь.

Совместное Царство в отношениях возникает в той области, где пара принимает совместные решения. Например, покупка дома на двоих. В этом случае оба несут ответственность за дом, и корону они делят.

Команды единомышленников

Команды действуют либо под руководством лидера, который носит корону, либо на основании демократических командных решений. Это два конца спектра. Важный фактор в успешности работы групп – знание, кто носит корону (если ее кто-то носит). Остальным придется принимать его правила. Демократические команды в Совместном Королевстве вместе решают жить без Монарха, выбирая вместо него Правительство.

Спутник Принципа

Основной принцип успеха :

- Приверженность цели.
- Собственный план.
- Ответственность.
- Совершенство.

Спутник Принципа охватывает процесс подготовки к тому, чтобы взяться за какую-либо задачу. Существуют четыре сферы, которые следует принять во внимание, чтобы повысить шансы на успех, и вместе они составляют Основной Принцип успеха.

Первая сфера – приверженность цели

Когда вы всерьез намерены взяться за некое предприятие, вам нужно начать с оценки своих реальных возможностей для достижения того, на что вы нацелились. Нет смысла начинать, если вы не ответили себе на вопрос, сможете ли посвятить себя поставленной задаче. Чтобы сделать это, надо проверить себя на «детекторе приверженности цели». Важно, чтобы вы и ваш Шимпанзе согласовали это, поскольку если только один из вас решит посвятить себя поставленной цели, ничего не получится. Таким образом, первая из возможных ошибок – позволить либо Человеку, либо Шимпанзе говорить за другого. Вот два примера, демонстрирующие такую ситуацию.

Эмма и ее намерение бегать трусцой

Эмма решила, что ей надо поддерживать себя в хорошей форме и вступить в клуб бегунов трусцой. Когда она принимала это решение, она сидела в помещении, в тепле. Ее Человек сказал: «В этом есть рациональный смысл, я буду бегать два раза в неделю с клубом, и это приведет меня в форму», и ее непостоянный Шимпанзе сказал: «Здорово, мне очень понравится чувствовать себя в форме». Однако зима заставила Шимпанзе изменить свое мнение. Человек по-прежнему говорил: «Я хочу быть в форме и выполнить задуманное», но Шимпанзе и слышать об этом не хотел.

Эмма допустила большую ошибку, планируя, что зимой она просто пересилит своего Шимпанзе за счет силы воли. Вы не можете одолеть Шимпанзе! Сила воли не будет работать, если Шимпанзе не желает делать что-то. Если бы Эмма хорошо знала своего Шимпанзе, то она могла бы быть честной сама с собой и признать, что зимой **желания чувствовать себя в форме** будет недостаточно в **эмоциональном** аспекте для того, чтобы заставить Шимпанзе быть преданным бегу трусцой в некомфортных условиях. Конечно, Эмма могла планировать, что уговорит своего Шимпанзе другим способом, например предложив бегать с друзьями, но это едва ли произошло бы, поскольку Шимпанзе пересиливал планы Эммы. Эмма достигла бы большего успеха, выбрав другой способ поддержания формы, один из тех, которые Шимпанзе мог бы принять.

Заметьте, что Эмма могла бы обратить внимание на тот довод, с которым Шимпанзе присоединился к ее решению: «Мне очень понравится ЧУВСТВОВАТЬ себя в форме». Однако чувства, поступающие от Шимпанзе, могут быть очень изменчивыми и ненадежными. Временами они полезны в качестве ориентира, помогающего нам, но не стоит опираться на них при построении планов. Для полноценного планирования Эмме надо было спросить у Шимпанзе, что он будет чувствовать, когда придет зима.

Футбольные мечты Джона

Джон решил основать любительский футбольный клуб. Он помешан на футболе и всегда мечтал быть менеджером клуба. Его Шимпанзе в восторге, полон энтузиазма и настроен осуществить это. Джон знает, что у Человека есть силы и способность справиться с задачей, поэтому он объявил о своих планах местному совету и попросил его поддержки. Все это выглядело привлекательно и могло воплотиться в реальность.

В чем здесь проблема? Проблема в том, что этот проект ведет Шимпанзе. Шимпанзе Джона, вероятно, всегда будет в энтузиазме, будет обладать способностью и энергией для выполнения задуманного, но задействован ли Человек с его логикой и истинами? Потенциальная ловушка этого проекта состоит в том, что он требует тщательно проработанного бизнес-плана. Ведь такое предприятие нуждается в приверженности *со стороны других людей*. Насколько бы страстным спортсменом ни был Джон, он не может сделать это в одиночку: ему необходимы еще деньги и время. Продумал ли он на самом деле, сколько времени и денег потребуется? Конечно, мы не хотим сдерживать его энтузиазм, но дело не продвинется далеко без солидного бизнес-плана.

Необходимо, чтобы к делу присоединился Человек с его логикой и выработал представление о том, что именно требуется для успеха, в противном случае мечта может превратиться в кошмар. Когда Джон получил твердую поддержку идеи со стороны других людей и финансовые гарантии, у него появилась надежная основа для развития дела, и теперь Шимпанзе обеспечит его энергией для успешного завершения проекта.

Эти два примера говорят о необходимости понимания того, чему привержены Человек и Шимпанзе. Нет смысла в «успешности» Человека, если ваш Шимпанзе несчастлив, и наоборот. То есть здесь требуется баланс. Многие люди полностью посвящают себя своей работе, но при этом несчастливы, поскольку не видят своих друзей и семью. Успех должен соответствовать той цене, которую вы за него заплатили. Что вы способны выдержать эмоционально и физически? Шимпанзе даст вам знать, что он чувствует, а Человеку даст понять, насколько это практично. Желательно сотрудничество между ними, и тогда вероятность успеха радикально вырастает.

Мотивация, или Приверженность цели

Мотивация исходит от Шимпанзе. Это чувство, основывающееся на эмоциях. В общем случае заинтересованность возникает тогда, когда можно получить большое вознаграждение или когда вы страдаете настолько сильно, что хотите изменить существующий порядок вещей. Мотивы заставляют нас двигаться, но их присутствия недостаточно для успеха. Нереалистично ожидать, что вы будете мотивированы каждый день, чем бы вы ни занимались. Проблема с мотивацией состоит в том, что в ней всегда замешаны чувства, которые принадлежат сфере влияния Шимпанзе, и поэтому могут меняться.

Однако сама приверженность цели исходит от Человека и меньше зависит от чувств. Приверженность означает следование плану, даже если вам сегодня совсем не хочется этого. Например, хирург не может сказать посреди операции: «Знаете, что-то у меня пропало желание заканчивать это дело, поэтому я бросаю все прямо сейчас!» Его сиюминутное желание не имеет значения, его приверженность цели закончит операцию.

Ключевая мысль

Когда вы решаетесь взяться за что-то, напомните себе, что важна приверженность цели, а не сиюминутные желания.

Детектор приверженности

Чтобы оценить свою приверженность цели в структурированной форме, используйте детектор. Он представляет собой список вопросов, требующих ответа, и охватывает два аспекта. Первый аспект: что вам требуется для того, чтобы выполнить работу. Второй аспект: подготовка решений для преодоления всех трудностей, способных помешать вам на пути к успеху.

Аспект первый:

Что требуется для выполнения работы?

Мы можем разбить эти требования на три типа:

- Необходимые.
- Существенные.
- Желательные.

Необходимые – это те вещи, которые первостепенны для успеха предприятия. Так, например, если вы хотите запустить бизнес, то вам необходима определенная сумма денег. Если вы хотите стать профессиональным оперным певцом, то вам надо обладать хорошим голосом. Если вы стремитесь поддерживать физическую форму, бегая трусцой, вы должны регулярно бегать. Необходимые требования по природе своей бывают как физические, так и эмоциональные, и здесь имеет смысл делать два списка всякий раз, когда вы собираетесь взяться за что-то. Первый список – для вашего Человека, второй – для Шимпанзе. Человек охватывает практические стороны и истины, Шимпанзе – чувства и необходимые эмоциональные навыки.

Существенные – это факторы, которые определенно будут иметь влияние на окончательный результат и потому должны быть учтены. Например, если вы хотите заняться работами в саду, то вам будет очень полезно обзавестись различными садовыми инструментами. Если вы готовитесь к экзамену, то требуется спокойное место для занятий. Если вы желаете поддерживать хорошие отношения с кем-то, то требуется уделять время их развитию.

Желательные – это те факторы, которые могут помочь или нет, но они добавляют комфорта. Например, если вы собираетесь хорошо провести где-то вечер, то некоторая сумма денег, которую можно потратить, будет очень к месту. Если вы намерены сбросить вес, то хорошо иметь друга, который будет вас подбадривать.

Надо определить для себя, что относится к каждой категории, поскольку эти факторы индивидуальны. Многое зависит от того, что думают ваш Человек и ваш Шимпанзе.

Аспект второй:

С какими проблемами вы можете столкнуться?

Мы можем разбить эти проблемы на три типа:

- Преграды.
- Препятствия.
- Ловушки.

Чтобы достичь успеха в задуманном, следует выяснить, что может встать у вас на пути. Рассматривая возможные проблемы трех видов, полезно сначала взглянуть с позиций Человека на их практические стороны, а затем с позиций Шимпанзе – на эмоциональные.

Преграды – это те препятствия, которые невозможно обойти, и вам придется

преодолевать их. За что бы вы ни брались, всегда найдутся неприятные или сложные обстоятельства. Ваша задача – прояснить, что это может быть, и выработать стратегию преодоления этих трудностей, позволяющую справиться с ними. Здесь неуместны стратегии игнорирования и «бежать или биться».

• Если вы не проработаете потенциальные проблемы до начала предприятия, то это практически гарантирует вам неудачу. Вот некоторые примеры потенциальных преград.

- Если вы хотите сбросить вес, вам надо изменить свое привычное питание.
- Если вы стремитесь быть в хорошей физической форме, вам надо заниматься спортом.
- Если вы хотите успешно работать с людьми, вам надо научиться иметь дело с их Шимпанзе.

В этих ситуациях у вас нет выбора – вам придется преодолевать эти преграды.

Препятствия – это помехи, которые вы можете обойти с помощью хорошего планирования. Иначе говоря, справляться с ними нужно путем их устранения. Преграды нельзя устранить, препятствие – можно. Очень важно понять эту разницу и устранить препятствия. Например, если вам приходится сталкиваться с вопросами, в которых у вас нет опыта или не хватает квалификации, их можно передать тому, кто обладает необходимыми качествами. Если вы хотите устроить праздник, будучи ограниченным в деньгах, вам нужно выбрать тот вариант и место, которые вы можете себе позволить, а не отказываться от праздника.

Ловушки – это те области, где вы можете легко провалиться, если не заметите их. Например, эмоциональное истощение, которое вы получаете, если совсем не расслабляетесь. Другие примеры: затеять сложный разговор без предварительной подготовки к нему; решить питаться правильно, но при этом не следить за тем, что есть у вас в холодильнике! Известная ловушка – злоупотребление алкоголем, как и его использование для снятия тревожности. Этой ловушки можно избежать, если научиться преодолевать тревожность иными способами.

Вопросы детектора приверженности цели

Ниже приведены вопросы, на которые вы можете ответить. Они обеспечат вам полную готовность к встрече с вашей мечтой.

Это действительно моя мечта?

- Насколько это важно для вас и вашего Шимпанзе?
- Вы и ваш Шимпанзе действительно хотите достичь этого?
- Какие преимущества вы получите от воплощения своей мечты?
- Эти преимущества действительно ценны, с учетом затрат, необходимых для их достижения?

Планы и потребности процесса воплощения мечты

- Что вы планируете сделать, чтобы достичь этого?
- Что вы пробовали в прошлом?
- Если прошлые попытки провалились, то почему?
- Что вы собираетесь сделать по-другому на сей раз?
- Какие новые стратегии на будущее у вас появились?
- Что удалось в прошлый раз?
- Вы пытались убедиться в надежности своих планов, позволив другому человеку оценить их вместе с вами?
- Каковы необходимые, существенные и желательные требования Человека и Шимпанзе

для того, чтобы этот план работал?

- Выполнили ли вы необходимые требования ДО ТОГО КАК приступить к делу?

Преграды, препятствия и ловушки

- Вы составили список преград, которые вам предстоит преодолеть?
- У вас есть стратегия преодоления каждой из преград?
- Чем вам придется пожертвовать?
- Каковы ваши планы на случай негативного развития событий?
- С каким стрессом вам придется столкнуться в попытках достичь своей мечты?
- Какие препятствия, по вашему мнению, вам придется обходить или устранять путем переговоров?
- Как вы планируете избежать или обойти каждое из препятствий?
- Каких ловушек вам придется избегать?
- Как вы определите ловушку, когда приблизитесь к ней?
- Если вам не удастся достичь своей мечты, что вы будете чувствовать и как справляться с этими чувствами?

Что будет заставлять вас двигаться, когда вы столкнетесь с проблемами?

- Как вы будете справляться с тем, что не достигли цели или не решили поставленной задачи?
- К кому вы можете обратиться за помощью в случае вопросов/проблем, которые у вас могут возникнуть?
- Эта личность действительно может помочь вам?
- Как вы собираетесь оценивать свой прогресс?
- Вы готовы применять новые стратегии?
- Насколько вы готовы менять свой подход?

Если вы почувствуете, что готовы сдаться на пути к мечте, спросите себя:

- Почему вы собираетесь сдаться?
- Можете ли вы изменить что-то, прежде чем сдаться?
- Может быть, есть другой подход?
- С кем вы говорили об этом?
- Каковы выгоды от того, что вы сдадитесь?
- Каковы недостатки того, что вы сдадитесь?
- Каковы ваши дальнейшие планы, если вы отступаете от реализации мечты?

Некоторые рекомендации, помогающие оставаться приверженным вашему плану.

- Будьте реалистичны в отношении своих ресурсов: время и деньги – не резиновые.
- Управление временем – навык, которому стоит научиться.
- Работайте эффективно, а не только квалифицированно.
- Расставьте приоритеты в том, что вам надо сделать, и не отвлекайтесь от них.
- Каждый момент времени следует посвящать только одному делу. Это позволит сконцентрировать на нем все внимание.
- Избегайте негативных людей или по крайней мере дайте им знать (дружелюбно) о том, что они воздействуют негативно, и, если они не могут остановиться, не привлекайте их.
- Активно прислушивайтесь к советам, а при необходимости ищите их.
- Нерешительность истощает энергию, поэтому, если вы собрали всю возможную информацию, принимайте решение и следуйте ему.

Вопрос на миллион долларов

Будьте не просто организованным, будьте дисциплинированным. Любой может организовать себя, составив план. Однако не так много людей способны выполнить план, потому что у большинства отсутствует самодисциплина. Если вы чувствуете, что уклоняетесь или ищите оправдания и не выполняете задачи, задайте себе вопрос на миллион долларов. Если бы вам предложили миллион долларов за то, что вы выполните свои планы до конца дня, вы смогли бы это сделать? Если ответ «да, я точно сделал бы это», значит, это можно сделать. Это означает, что если вы не сделали чего-то до конца дня, то любая причина, по которой это произошло, лишь оправдание вашей недисциплинированности. Возможно, вы не так уж стремитесь воплотить в жизнь свою мечту.

Потеря энтузиазма

Все мы порой теряем энтузиазм и хотим сдаться на пути к своей мечте. Если такое случается, иногда помогает парадоксальная стратегия. Это когда вы обдумываете нечто противоположное тому, к чему стремитесь. То есть вы можете сказать себе, что это совершенно нормально – отказаться от своей мечты. Вам не нужно воплощать свою мечту в жизнь, таков ваш выбор, и до свиданья! Удивительно, насколько Шимпанзе, который только что говорил нам, что желает все бросить, внезапно меняется и говорит, что не намерен сдаваться, и снова возвращается к мечте. Шимпанзе ведет себя так потому, что мечта по-прежнему жива и очень притягательна для него, а капитуляция ему вовсе не по вкусу. Шимпанзе просто хотел лишний раз заявить о себе, что для него характерно. Всегда помните, что это совершенно нормально и приемлемо, время от времени снимать с души груз. Выгуливайте своего Шимпанзе в пределах разумного.

Вторая сфера – собственный план

Вторая сфера Основного принципа успеха касается собственности. Представьте себе, что вы работаете на фабрике и ее владелица к вам очень требовательна. Мы предполагаем, что вы хороший человек, работающий много и на совесть. Вы преданы своей работе и поддерживаете высокие стандарты.

Однажды владелица фабрики решает уйти на пенсию и вызывает вас в свой офис. Она говорит вам, что решила оставить фабрику вам. Теперь вы – владелец предприятия. Насколько упорно, по вашему мнению, вы будете работать теперь, когда компания принадлежит вам и вся прибыль – ваша? Практически каждый из нас будет работать сверх нормы и вкладывать все силы в дело.

Обладание чем-либо всегда вдохновляет и Человека, и Шимпанзе, поскольку оно сулит всевозможные выгоды. Люди вообще любят собственность и относятся к вещам серьезнее, когда они собственные. В собственное предприятие мы вкладываем энергию и Шимпанзе, и Человека.

Однако чтобы повысить свои шансы на успех, желательно обладать собственными планами, поскольку следование чужому плану, независимо от того, насколько он хорош, – это совсем не то. Обладание планом означает, что вы либо сами его составили, либо имели решающее слово при его составлении, либо убеждены, что этот план идеален для вас и вы не придумаете ничего лучше. Если в плане есть части, с которыми вы не согласны, то ваши шансы на успех снижаются.

Что происходит, если вы не обладаете собственным планом? Ниже приведена диаграмма, иллюстрирующая это. Если у вас нет чувства обладания, Шимпанзе обычно подрывает планы и понижает ваши шансы на успех.

Третья сфера – ответственность

В соответствии с нашим Основным принципом успеха, ответственность предполагает подотчетность. Собственный план – огромный шаг к успеху. Если план был тщательно подготовлен, то все, что остается сделать, – выполнить его. Это требует ответственности и дисциплины. И здесь многие терпят поражение, поскольку их Шимпанзе начинает следовать чувствам, что мешает быть дисциплинированными. Так, большинство студентов скажут вам, что они прекрасно справляются с составлением плана повторения материала перед экзаменом. Они могут до мельчайших подробностей изложить, где и как планируют заниматься. Однако большей части из них не хватает самодисциплины, и им не удастся выполнить свой план. Каждую неделю расписание повторения подправляется, пока в конце концов весь объем работ, который они собирались проделать, не втискивается в несколько дней или даже часов. Ответственность – это вопрос управления Шимпанзе и его чувствами и способность засесть за дело без всяких оправданий.

Если у вас есть ответственность за свой план, то вы подотчетны в его выполнении. И если вы докладываете кому-то о проделанной работе, шансы на успех повышаются. Наличие крайних сроков и предоставление отчетов заставляют и Человека, и Шимпанзе ощущать обязательство действовать. Когда вы становитесь *подотчетны* даже перед собой, вы будете инспектировать ход вещей. Тогда вы будете быстро вмешиваться, если что-то пошло не в соответствии с планом. Таким образом, ответственность можно понимать и как регулярную подотчетность.

Ключевая мысль

Принятие на себя ответственности и подотчетности за внедрение или выполнение своего плана – это вопрос дисциплины.

Четвертая сфера – совершенство

Теперь мы знаем, что успеху способствуют:

Осознанная приверженность цели.

Собственный план.

Принятая на себя ответственность.

Четвертая сфера Основного принципа успеха – установление высоких, но при этом достижимых целей. Что бы вы ни делали, вы можете осуществить только то, что в ваших силах.

Если вы стараетесь, невзирая на промахи и ошибки, а временами и непреднамеренные глупости, вы делаете все, что в ваших силах.

Если вы установили уровень совершенства, которого не можете достичь, вы рискуете сдаться и счесть себя неудачником. Вы устанавливаете планку на определенном уровне совершенства.

В этом нет ничего плохого, но это может иметь серьезные последствия для вашего Шимпанзе, который может не справиться и с высоким требованием, и с неспособностью достичь его.

Существует альтернативный вариант – нацелиться на *личное совершенство*, то есть лучшее, на что вы способны. Шимпанзе, вероятно, согласится на это (этот подход более подробно освещен в главе «Спутник Уверенности в себе»).

Спутник-морковка

Основные темы :

- Морковка, и никаких палок.
- Распознавание палки.
- Типы морковок.

Только морковка, и никаких палок

Все мы помним старую присказку про осла, тянущего повозку. Вы можете заставить его двигаться вперед, либо понукая палкой, либо награждая морковкой. Ослики, Люди и Шимпанзе не в восторге от понуканий и наказаний (палок), они любят поощрения (морковку).

Ударив Человека или Шимпанзе палкой, вы, возможно, заставите их двигаться, но они будут ощущать себя несчастными, могут бунтовать, и они едва ли будут делать лучшее, на что способны.

Морковки для Шимпанзе должны быть достаточно большими, иначе он не сдвинется с места. Представьте себе, что мы находимся в джунглях и наблюдаем, как шимпанзе Митч строит планы на то, чтобы стать вожаком стаи.

Он «думает» о способе сделать это. Поскольку здесь действует закон джунглей, Митч решает визжать, кричать и дубасить по земле палкой. Любой шимпанзе, который попадется у него на пути, будет атакован палкой и кулаками.

Если Митч станет вожаком стаи шимпанзе, то будет использовать свой авторитет для того, чтобы сурово наказывать любого шимпанзе, не соблюдающего правила стаи. Если ему не удастся стать верховным шимпанзе, он будет прятаться, опускать голову и ждать нового шанса.

Не нужно обладать большим воображением, чтобы перенести этот сценарий в офис или на любую другую рабочую ситуацию. Вот некая личность пытается реализовать свои амбиции, используя силу, угрожая и подавляя других, чтобы они не высывались. Когда такая личность становится начальником, она работает исходя из принципа, что если «лупить» своих подчиненных, подчиненные не будут атаковать тебя, а будут работать старательнее. К счастью, существует альтернатива.

В Человеческом обществе у нас нет палок. Здесь идеальным лидером становится личность, создающая группу и вдохновляющая ее. И люди при этом делают лучшее, на что они способны. А если они не справляются, значит, нуждаются в большей поддержке, руководстве или развитии.

Люди предпочитают, чтобы их вдохновляли, поддерживали и вознаграждали, а не наказывали. Конечно, здесь должны быть установлены критерии и последствия их выполнения, с чем каждый взрослый Человек учится справляться.

Итак, требуется набор критериев исполнения установленных задач, и для достижения этих критериев надо использовать морковки.

Если вы не достигаете требуемых показателей, получив всю возможную поддержку, то вам придется принять последствия.

Очевидно, что если кто-то ленив и поэтому не достигает требуемых показателей, он будет страдать от последствий.

Ключевая мысль

В цивилизованном обществе палка заменяется морковками, критериями достижения и последствиями невыполнения.

Так почему Спутник-морковка является настолько важным стабилизатором Планеты

Успеха? Шимпанзе внутри вас может проявлять насилие, но эмоциональные травмы, к которым это приведет, разрушительны. Ежедневно мы страдаем от рук Шимпанзе других людей и от проделок собственного Шимпанзе. Человек лучше всего работает, когда он получает признание и оценку сделанного им или вознаграждения другого рода. Человек любит достижения и конструктивность. Шимпанзе нравится, когда его обхаживают другие члены стаи, ему нравится быть частью стаи. Таким образом, чтобы проявить себя с лучшей стороны, вам надо обеспечить себе получение множества морковок!

Типы морковок

Большое разнообразие

Существует множество видов морковок, и стоит попробовать разные. Каждому полезно знать, какую морковку он любит больше всего, и обеспечить себе запас. Растите собственные морковки!

Вознаграждения

Они могут быть материальными. Например, билеты на футбол, новая одежда, плитка шоколада, поход в ресторан, машина и так далее. Однако вознаграждением может служить что угодно, что доставит вам удовольствие. Связать вознаграждение с работой, которую вы проделали, – отличный способ привлечь Шимпанзе на свою сторону.

Заранее назначьте себе вознаграждение, поскольку это обеспечит заинтересованность Шимпанзе, а Человеку – приверженность цели.

Чествование

Важно оглянуться назад и отметить сделанное. Осознание приложенных к делу труда и усилий очень важно. И следует понимать это и хвалить себя за то, что вы сделали.

Признание

Человеку внутри нас не требуется признание, но Шимпанзе **нуждается в** признании со стороны, **и** если вы лишаете его этого, он будет несчастным, злым и недовольным. Обеспечьте себе признание, поняв, от кого вы с радостью будете получать похвалу и признание, и донесите до этого человека, насколько это важно для вас. Это отличный способ присматривать за своим Шимпанзе и заботиться о нем.

Поощрение

Ваш Шимпанзе время от времени нуждается в поощрении, и просить о нем вполне обоснованно. Не забывайте, что люди вокруг вас не читают мысли. Вы можете сказать им, что вам бы хотелось получить их ободрение и поощрение. Иногда мы сами забываем подбадривать других. Обращать внимание на любые позитивные сдвиги – одно из наиболее сильных поощрений к действию.

Поддержка

Поддержка людей сильно поднимает дух. Сплочение стаи ради поддержки попавшего в беду Шимпанзе или Человека – очень большая морковка. Не стесняйтесь просить близких о поддержке и помощи. Это одна из главных функций нашей стаи. Не обманывайте себя, отказываясь от поддержки. Это отнюдь не признак независимости, а скорее упрямство. Если бы у вас был друг, который попал в беду, вы бы не колеблясь пришли на помощь. Не лишайте своих друзей возможности продемонстрировать вам свою дружбу, когда вы в этом нуждаетесь.

Распознавание палки

Типичные кнуты

Любая форма угрозы, наказания или атаки – это кнут или палка. Кнуты могут быть физическими и психологическими.

Самобичевание

Применение кнотов к себе не лучше, чем получение ударов от других. Самобичевание – бесполезный и травмирующий процесс. Спросите себя, что хорошего в постоянных укорах себе? И хотите ли вы так обращаться с собой? Надо принять себя с улыбкой. Ситуация не улучшится от того, что вы будете атаковать и унижать себя. Расслабьтесь и подбодрите себя вместо этого.

Чувство вины, осуждение и раскаяние

Кнуты бывают в виде чувства вины, осуждений и раскаяний. Конечно, у этих чувств есть свое предназначение. Они дают нам знать, когда мы сделали что-то не так или ошиблись, и мы по возможности должны исправить содеянное и вынести урок из своих ошибок. Однако если вы поняли это и сделали все, что в ваших силах, чтобы исправить ситуацию, негативные эмоции становятся неуместными. Они превращаются в наказание. Жизнь с постоянным чувством вины, осуждения или раскаяния – огромный кнут, разрушающий возможность позитива и счастья. Притом, используя кнут, мы одновременно начинаем себя жалеть. И жалость к себе дает нам индульгенцию не заниматься собственной жизнью. Подумайте тщательно, не используете ли вы эти чувства против себя, и спросите себя, какой цели они служат.

Кнут жестоких напоминаний

Он появляется, когда вы сделали нечто неправильное, но раскаялись и изменились, а кто-то постоянно напоминает вам о том неприятном эпизоде. Такая форма пассивной агрессии – очень жестокий кнут. Вам следует подумать, что вы можете предпринять, чтобы прекратить это.

Ключевые моменты главы

- Определите, что вы считаете успехом, и придерживайтесь этого.
- Носите корону, когда это уместно.
- Уважайте царство другой личности.
- Приверженность цели – главная часть Основного принципа успеха.
- Возьмите свою жизнь в собственность и несите за нее ответственность.
- Цельтесь достичь персонального совершенства.
- Побольше морковок, и избавьтесь от палок.

Упражнение

Подготовка успеха

Превратить поражение в успех

Подумайте о каком-либо предприятии или задаче, в осуществлении которых вы потерпели в прошлом неудачу, но хотели попробовать снова. Проверьте себя на Детекторе приверженности цели – ответьте на все вопросы. Затем составьте план действий и возьмите на себя ответственность за его выполнение. Постарайтесь применить все рекомендации этой главы и усилить те, которые имеют отношение к вам.

Глава 15 Планета Успеха

Как планировать успех

Машина исполнения мечты – план успеха

Успех может прийти без всякого плана. Однако структурированный план повысит его вероятность, а вы, зная, что вы сделали все возможное для достижения мечты, будете улыбаться. И помните, что, несмотря на все усилия, вы можете не достичь успеха.

Машина исполнения мечты – это структурированный подход к оптимизации ваших шансов на успех в реализации определенной мечты. Я часто использовал эту модель в различных ситуациях. Машина имеет семь шестерен. Каждая шестерня ведет вас к следующей, и после поворота седьмой шестерни вы можете надеяться воплотить свою мечту!

Прежде чем вы начнете вращать шестеренки, запомните, пожалуйста, что это путешествие вы планируете вдвоем: вы и ваш Шимпанзе. Таким образом, надо учесть запросы Шимпанзе, когда строите планы. Речь идет о гарантиях безопасности и вознаграждении. Если Шимпанзе не будет вам мешать, то вы скорее добьетесь успеха. Не стоит смотреть на своего Шимпанзе как на ребенка, у которого мало выдержки, который легко отвлекается, недисциплинирован, неорганизован и постоянно хочет немедленных вознаграждений!

Шестерня 1

Разница между мечтой и целью

Машина исполнения мечты проводит существенное различие между мечтами и целями. Не двигайтесь дальше, пока вы не поймете разницу и не сможете определить свою мечту.

Мечта – это нечто, чего бы вы хотели, но не полностью контролируете возможность достижения этого. Мечта подвержена внешним влияниям, и поэтому вы не можете гарантировать, что она исполнится. Это просто желание.

Цели – это то, что вы вольны установить и достичь и можете их контролировать. Цели повышают вероятность исполнения мечты.

Вот некоторые примеры мечты с поддерживающими ее целями. Вы без труда сможете добавить еще множество.

Мечта: чтобы тот, кого вы любите, полюбил вас

Цели, поддерживающие мечту:

- Узнать, что радует этого человека (и делать это!).
- Спросить, что огорчает этого человека (и избегать этого).
- Приветствовать его искренней улыбкой.
- Быть радостным и вдохновляющим.
- Говорить ему, что вы в нем цените.
- Уважать его пространство и его самого.

Мечта: выиграть гонку

Цели, поддерживающие мечту:

- Регулярные тренировки.
- Правильное питание.
- Правильная психологическая установка.

Мечта быть уверенным в себе

Примечание: вы не можете гарантировать, что будете уверенным в себе постоянно, потому что это умение определяется навыками управления Шимпанзе.

Цели, поддерживающие мечту:

- Потратить время на то, чтобы научиться распознавать своего Шимпанзе в действии.
- Потратить время на упражнения по управлению Шимпанзе в плане уверенности в себе.

Мечта установить нормальный режим сна

Примечание: вы не можете гарантировать себе определенный режим сна, поскольку могут вмешаться ваши биологические часы, а также внешние помехи могут разбудить вас.

Цели, поддерживающие мечту:

- Изучить и внедрить гигиену сна.
- Понять, какова ваша индивидуальная потребность в продолжительности сна и быть реалистичным в отношении этого.

Мечта: получить работу по результатам собеседования

Примечание: ваш успех в получении работы может зависеть от того, чего ищет отдел кадров, и наличия лучшего кандидата на эту вакансию.

Цели, поддерживающие мечту:

- Подготовиться к собеседованию.
- Узнать как можно больше о предлагаемой работе.
- Одеться подобающе.
- Попрактиковаться в методах прохождения интервью.

Ключевая мысль

Цели должны быть реалистичными и достижимыми.

Почему важно различать мечты и цели

Всякий раз, когда мозг распознает, что у него нет полного контроля над ситуацией, он направляет кровоснабжение к Шимпанзе. В результате возникает беспокойство, и вы ощущаете для себя угрозу, а Шимпанзе властвует над вашими мыслями и планами. Если же имеется чувство полного контроля над ситуацией, Шимпанзе расслабляется и передает власть Человеку. Появляется спокойствие и ощущение возможностей. Тогда человек думает и строит планы.

Не превращайте мечту в цель, поскольку вы возбудите своего Шимпанзе. Следует воспринимать мечту как **возможность** и принимать то, что она может не реализоваться. Это все равно что бросить кости, говоря: «Я знаю, что могу выкинуть две шестерки», затем расстроиться, когда этого не произойдет. Если вы понимаете, что это лишь жребий, вы, скорее всего, примете результат с улыбкой. Если вы реализуете все цели, то будете удовлетворены тем, что сделали все возможное.

Цельте в звезды, а не в Луну

Психологи утверждают, что человек должен следовать своей мечте и устанавливать

высокую планку целей, поэтому я призываю: не цельтесь в Луну, цельтесь в звезды. «Луна» – это те земные цели, которых **можно достичь** путем усилий. «Звезды» олицетворяют такие цели, которых вы **могли бы достичь**, если бы очень постарались, и достижение этих целей будет фантастическим результатом. Если вы выберете в качестве цели Луну, ваш Шимпанзе может быть удовлетворен. Но если вы целитесь выше – к звездам, и Шимпанзе и Человек будут вдохновлены масштабами задачи. И если уж вы не достигнете звезд, то наверняка достигнете Луны!

Задача для шестерни № 1 – мечта

- Определите свою мечту.

Шестерня 2

Камни в основании – это те компоненты, над которыми вы можете работать для достижения своей мечты. Например, если вы хотите участвовать в гонке, то три камня в основании мечты – ваша скорость, масса вашего тела и дистанция, которую вы покрываете в течение каждой недели. Камней для фундамента может быть гораздо больше, и важно попытаться учесть их все.

Каждый такой камень представляет цель, которую вы можете оценить и достичь. Например, ваш вес, как спортсмена, надо снизить или увеличить до оптимального. Эти цели находятся под вашим контролем, и если вы их достигаете, это повышает вероятность исполнения мечты. Полезно разделить цели на те, над достижением которых вы целенаправленно работаете (цели достижения), и те, чьими показателями вы удовлетворены и надо лишь следить за их поддержанием (цели поддержания).

Цели достижения уместны там, где, по вашим ощущениям, вы можете достичь какого-то прироста. Лучше всего выбирать одну или две цели для данного периода времени, тогда остальные камни в основании будут пока целями поддержания.

Не следует слишком разбрасывать свои усилия, надо сконцентрироваться на одном аспекте в каждый данный момент времени и работать с ним. Если вы распределите свои усилия на множество задач, то скорее всего потерпите поражение.

Ключевая мысль

Чем меньше задач вы решаете одновременно, тем вероятнее вы достигнете в них успеха.

Когда вы достигли цели достижения, можно перевести ее в категорию целей поддержания и выбрать другую цель достижения.

Задачи для шестерни № 2 – камни в основании

Запишите камни, лежащие в фундаменте вашей мечты.

Установите для каждого камня измеряемую цель.
Разделите цели на цели поддержания и цели достижения.
Установите новые уровни для целей достижения и временную шкалу для работы над ними.

Шестерня 3

Детектор приверженности цели описан в разделе «Спутник Принципа». Здесь мы будем использовать контрольный список для выполнения вашей следующей задачи. Детектор приверженности нужен для того, чтобы вы были уверены в своей полной осведомленности о том, что требуется для реализации мечты, насколько это реалистично, и провели приготовления.

Помните, что ваш Шимпанзе будет втянут в планы. Постарайтесь заранее продумать и понять, что конкретно может расстроить его. В особенности подумайте об оправданиях, которые Шимпанзе может использовать, чтобы остановить ваш прогресс. Перестав их выдумывать и записав возможные варианты их преодоления, вы потратите время не напрасно.

Задачи для шестерни № 3 – детектор приверженности

- Напишите список всех необходимых, существенных и желательных требований для реализации мечты.
- Составьте список преград, препятствий и ловушек, которые могут помешать исполнению мечты, и придумайте планы того, как с ними справиться.

Шестерня 4

Авраам Линкольн сказал: «Если у вас есть 8 часов на то, чтобы срубить дерево, потратьте 6 из них на затачивание топора».

Ключевая мысль

Чем больше времени вы посвятили подготовке плана, тем выше вероятность успеха.

Теперь, когда у вас есть Камни в основании и вы точно знаете, над чем вам предстоит работать, вам необходим только реалистичный план, для того чтобы собрать все вместе. План должен быть выполнимым в определенные сроки. Его лучше всего разрабатывать по стадиям, основываясь на ваших целях, чтобы оценивать, насколько хорошо вы продвигаетесь вперед. Стадии должны отражать, что вы намерены сделать в заданный момент времени. Будьте реалистичны, иначе неизбежен провал и чувство разочарования в себе.

Задачи для шестерни № 4 – план

- Сформируйте план по стадиям с измеряемыми целями.
- Задайте временные рамки для каждой стадии и цели.
- Выберите две цели достижения, над которыми вы будете работать на первом этапе.

Шестерня 5

Очень важно поддерживать движение процесса, делая вещи, которые вас радуют, вдохновляют и поддерживают приверженность цели. Вы НЕ ОБЯЗАНЫ быть счастливым, но это помогает.

Подъем на гору

Обдумывая путь к успеху, можно представить его как подъем в гору. Достижение мечты – это вершина горы. Итак, лучше разбить подъем на несколько реалистичных этапов с лагерями для отдыха. Теперь вы можете добираться от одного лагеря к другому, то есть двигаться от одной стадии к другой в вашем плане.

Есть несколько вещей, которые вы можете сделать, чтобы увеличить вероятность успешного восхождения.

Достигнув очередного лагеря, не забудьте отпраздновать это

Очень важно оценивать свой успех и вознаграждать себя, когда вы достигаете промежуточной цели каждой стадии (но я не советую отмечать это попойкой!).

Диаграмма успеха и другие формы наглядности

Оценивать собственный прогресс в достижении целей очень важно. Лучше сделать эту оценку наглядной. Например, повесить на стену график продвижения. Это поможет напоминать Шимпанзе, чем вы занимаетесь. Шимпанзе любят побеждать и любят наглядность. Когда вы наблюдаете свой прогресс в таблицах и графиках на стене или в блокноте, это имеет мощный психологический эффект. Например, если вы пытаетесь сбросить вес, вы можете вести учет своих достижений, разместив график на двери холодильника.

Мотивационные памятки также очень полезны. Например, плакат на стене или сообщение, написанное для себя. Они способны остановить Шимпанзе от захвата вас в заложники.

- Когда вы достигаете промежуточного лагеря, всегда оглядывайтесь назад, чтобы

увидеть, как далеко вы продвинулись. Старайтесь не смотреть на вершину, поскольку это может обескуражить вас.

- Если вы смотрите вверх, смотрите только на следующий лагерь.
- Взбирайтесь вверх с единомышленником, если это возможно.
- Если друг не может присоединиться к восхождению, то по крайней мере дайте ему знать, когда достигнете лагеря, чтобы он мог разделить с вами ваш успех.

Если у вас получается не так плохо, как вы думали поначалу, то даже такой небольшой шаг может вдохновить вас на то, чтобы двигаться дальше. Давайте, например, представим, что в вашем доме легкий беспорядок и вы собираетесь заняться уборкой. Задача кажется устрашающей, и Шимпанзе, оглядывая дом, видит огромную неодолимую гору, на которую надо взобраться. Тогда Шимпанзе переходит в режим «Замри» и отказывается принимать в этом участие, предлагая такие разные оправдания: «Это выше моих сил», «Я устал».

Шимпанзе ошеломлен сверхзадачей. Однако Человек может наметить первый лагерь и сказать Шимпанзе: «Мы разберемся только в гардеробе» или «в одной комнате». Важно, чтобы эта задача была небольшой и достижимой за короткое время. Тогда Шимпанзе будет рад выполнить ее, поскольку это быстро и результат налицо, а Шимпанзе любит немедленные вознаграждения.

Не надо, оглядываясь вокруг, сетовать, сколько еще предстоит сделать (это все равно что смотреть на вершину горы), это только уничтожит ваш энтузиазм. Вместо этого расслабьтесь, радуйтесь и отметьте тот факт, что вы сдвинули дело с мертвой точки. Затем наметьте еще один лагерь, которого легко достичь. Так, убирайте дом небольшими рывками и отмечайте каждый этап. Вы можете не закончить всю работу, но продвинетесь далеко. А частичный успех лучше, чем отсутствие успеха.

Обучение тоже можно воспринимать как восхождение на гору. Когда вы смотрите, как много нужно сделать, ваш Шимпанзе наверняка будет стараться остановить вас, отвлекая, придумывая оправдания, и внушать чувство изнеможения еще до того, как вы открыли книгу или сели за компьютер. Проще говоря, Шимпанзе смотрит на вершину горы и страшится ее высоты. И вновь сделайте небольшой шаг до ближнего лагеря. Например, вместо того чтобы говорить: «Сегодня я буду заниматься три часа», что напрягает Шимпанзе, скажите: «Я буду заниматься по 45 минут в день и затем делать паузу. Если я решу продолжить дальше, то продолжу, а если не захочу продолжать, то 45 минут – тоже очень неплохо». Регулярные занятия по 45 минут создадут весьма ощутимую основу. Это не такая уж большая уступка, и практически каждый Шимпанзе согласится на нее. Если вы считаете, что 45 минут слишком долго, тогда заставьте себя заниматься 30 минут! Не пытайтесь объять необъятное, это только лишит вас энтузиазма. Здесь необходимо понять, как удобнее действовать вам.

Вот некоторые рекомендации, с которыми любой Шимпанзе будет рад согласиться, но надо уточнить детали у *вашего* . Планы всегда следует обсуждать с Шимпанзе! Не забывайте, что когда вы прозанимались свои 45 минут, вы можете это отпраздновать или, по крайней мере, одобрительно похлопать себя по плечу.

Задачи для шестерни № 5 – смазывание колес

- Планируйте перед стартом вознаграждения и чествования для каждой достигнутой цели и каждой пройденной стадии.
- Сделайте наглядную форму отображения своего прогресса и расположите ее на видном месте.
- Создайте эффективные памятки и ободряющие записи или плакаты, чтобы ваш Шимпанзе не сходил с пути.
- Найдите друга, который отправится в это путешествие вместе с вами или просто будет

ободрять вас.

Шестерня 6

Шестерня аудита подразумевает отслеживание своего прогресса на пути к мечте и проверку верности направления. В процессе аудита вы можете проверить, что работает эффективно, а что нет. Тогда то, что не работает, следует изменить, определив проблему. Вы можете сверять цели достижения, и если в их направлении достигнут желаемый уровень, перемещать их в категорию целей поддержания и выбрать другие цели достижения.

При аудите своего продвижения надо отражать истинное положение вещей и быть честным с самим собой. Неплохая идея делать это вместе с другом, чье мнение вы уважаете и кто скажет вам правду, даже если она неприятная.

Пересмотрите свои цели – являются ли они по-прежнему верными, или их пора откорректировать. Умению распознать, что вы сбились с пути, надо учиться. Аудит должен обеспечивать позитивные и реалистичные взгляды.

Не воспринимайте эту проверку в негативном свете. Она всего лишь помогает вам увидеть, что пора внести изменения. Одним из ключевых факторов хорошего аудита является **гибкость** в отношении своего исходного плана.

Успешное мышление

Успешное мышление основывается на гибкости и адаптивности. Успешные люди при решении проблем, как правило, опираются на Человека в себе. Они задаются вопросом: «Что из того, что я делаю, создает проблему?» Затем спрашивают себя: «Как я могу изменить поведение или мои установки, чтобы решить проблему?»

Потом следует рассмотреть обстоятельства, в которых возникла проблема. Затем подумать: что я могу сделать, чтобы изменить обстоятельства? Наконец принять во внимание участие других людей: «Каким образом другие вносят свой вклад в проблему и что я могу с этим сделать?»

Обычно люди позволяют своему Шимпанзе осмысливать и решать проблему. Это мышление эмоционально, и в нем используется следующая схема. Шимпанзе начинает с других людей: «Это они создают проблему. Я хочу, чтобы они знали об этом». Он склонен все сваливать на действия других людей или обстоятельства. Он переписывает картину, как мы увидим ниже.

Переписанная картина

Шимпанзе будет анализировать ситуацию, оглядываясь назад и переписывая картину произошедшего так, чтобы выставить себя в хорошем свете и с добрыми намерениями. Он будет судить о том, почему он поступил так, а не иначе, стараясь выйти сухим из воды. Это узнаваемое поведение под названием «эгоистическая атрибуция». Давайте рассмотрим пример.

Результат экзамена

Допустим, вы сдаете экзамен по предмету, который для вас труден. Результаты экзамена оказываются разочаровывающими. Шимпанзе начинает обвинять других: у меня плохой учитель, он никогда не заканчивает программу, он не может контролировать класс, другие ученики мешали и не давали мне учиться, мои родители мне не помогали – и так далее, список продолжается. Закончив с обвинениями других, он переходит к обстоятельствам. Экзамен в этот год был труднее обычного, и никто не получил хорошую оценку. Мы переезжали за месяц до экзамена, и было невозможно готовиться – и так далее.

Наконец, для полной реализации эгоистической атрибуции, Шимпанзе снимает с себя всякую ответственность. Мне нужно идти до школы много километров, и от этого я чувствую себя усталым целый день. Моя морская свинка умерла незадолго до экзамена. Меня учили не так. Если бы я захотел, то получил бы пятерку, но было много других вещей, которыми я предпочитал заниматься.

Некоторые из этих причин могут быть не оправданиями, а реальными причинами. Однако едва ли они могут помешать получить пятерку. Давайте посмотрим, как Человек подойдет к той же ситуации. Он начнет с себя и может сказать: «Я разочарован своим результатом, но это лучшее, на что я способен». Или, возможно, он скажет: «Это моя собственная вина, поскольку я был не очень организованным и мне не хватало дисциплинированности». Человек называет реальную причину плохого результата, которая исходит от него самого.

Попробуйте подумать о том, как вы подходите к разочарованиям и поражениям. Люди, способные брать ответственность и обратить внимание прежде всего на свои ошибки, когда у них случаются поражения, способны извлечь уроки и исправить ситуацию. Люди, обвиняющие других, как правило, не учатся на ошибках.

Есть еще один момент в таком подходе, на который нам следует обратить внимание. Что произойдет, если мы очень хорошо сдадим экзамен и сами этому удивимся? Шимпанзе запишет это на свой счет и тут же перевернет свои аргументы на прямо противоположные. Теперь он говорит «это я» – моя заслуга, затем следуют обстоятельства и в конце – другие. Нередко Шимпанзе просто останавливается на первом «я»! Человек же, наоборот, признает, что к его успеху причастны другие люди, да и обстоятельства тоже сложились удачно, и затем скромно гордится своим достижением.

То, как мы переживаем успех, неудачу или поражение и разочарование, входит в привычку. Привычка может превратиться как в Кикимору, так и в Автопилот. Посмотрите на стиль своего мышления и подумайте о том, не стоит ли вам его изменить.

Ошибка атрибуции

Наконец, в этой теме есть еще один момент, заслуживающий внимания. Если кто-то другой сдает экзамен и получает плохую оценку, Шимпанзе немедленно возлагает ответственность на этого человека. Реакция, весьма непохожая на ту, которая возникает при собственной неудаче. Шимпанзе мыслит следующим образом: «Если я делаю что-то не так или совершаю ошибку, то для этого существует серьезная причина. Люди должны понять эту причину, поскольку я по сути своей невинен». В то же время, если другие делают то же самое или совершают такую же ошибку, Шимпанзе думает: «Это их вина, и они должны принять ее последствия». Иными словами, наш Шимпанзе извиняет нас, когда мы не правы, и обвиняет других, если они сделали то же самое, что сделали мы.

Ошибки атрибуции – заученное поведение, то есть еще одна Кикимора, которая может

быть найдена в Компьютерах многих людей. Если вы обнаружили эту Кикимору, удалите ее и замените Автопилотом, который не пристрастен к вам и не предубежден к другим.

Суммируя сказанное: оглядываясь на события, Шимпанзе переписывает картину, чтобы представить себя в ней в хорошем свете. Как правило, при этом он слышит только то, что хочет слышать, видит только то, что желает видеть, и помнит только то, что поддерживает эту картину. Память о событиях тоже переписывается. Переписывание картины обычно не способствует обучению и тем самым снижает вероятность успеха.

Включить свет и устроить праведный суд

Иногда надо включить свет, чтобы увидеть, что происходит. Если вы хотите понять, эффективно ли вы действуете, вы можете сесть с листком бумаги, вообразив, что вы собираетесь представлять себя в суде и пролить свет на ситуацию. Запишите все свидетельства (не ощущения и «может быть», а ФАКТЫ) за и против своего поведения и его причин. Это может быть очень интересное упражнение для выяснения истины! Такое упражнение очень полезно во многих сферах. К сожалению, суд может установить вашу виновность, а это потребует изменений!

Задачи для шестерни № 6 – аудит

- Найдите добровольца, которому вы могли бы отчитываться.
- Регулярно проверяйте, насколько реалистичны ваши цели, и будьте гибки, если пора изменить их.
- Проверяйте, используете ли вы Человеческий метод мышления, а не стратегию Шимпанзе.
- Убедитесь, что процесс решения проблем осуществляется Человеком.
- Не переписывайте картину и не обманывайте себя.
- Включите свет и устройте праведный суд!

Шестерня 7

На пути к своей мечте неизбежно что-то будет идти гладко, а что-то – не очень. Чтобы прогресс шел оптимально, очень полезно иметь планы на случай различных исходов. Мы рассмотрим три типа результатов и как справляться с ними. Три результата – это успех, частичный успех и неудача.

Успех

Очевидно, что это замечательная вещь. Однако есть некоторые ловушки, появляющиеся после того, как вы успешно завершили начинания, о которых следует знать.

Первая опасность – **почивать на лаврах**. Когда мы достигаем чего-то, Шимпанзе склонен очень быстро забывать, что пришлось проделать, чтобы добиться успеха.

Таким образом, очень часто людям, добившимся успеха, не удается продолжать действовать успешно, поскольку они перестают делать то, что делали, стремясь к успеху. Здесь необходимо быть бдительным, чтобы не допустить почивания на лаврах. Оно может также проявиться в излишней самоуверенности и самовосхвалении.

Кроме того, после успеха иногда возникает **страх**, что у вас не получится достичь такого же результата впредь и все пойдет не так, как надо. Предаваться этому страху не стоит, надо просто сосредоточиваться на том, что надо сделать! Необходимо управлять Шимпанзе. Остановите его попытки сравнивать ваши достижения в прошлых начинаниях с будущими,

поскольку это создаст у вас ожидания, ведущие к тревожности. В каждой новой ситуации вы вольны только делать лучшее, на что способны, и работать на пределе своих возможностей. Результат будет таким, каким он будет.

Наконец, вслед за достижением успеха нередко следует **эмоциональный упадок** или **чувство подавленности**. Столько сил и времени было потрачено на достижение цели, что после этого возникает небольшая разрядка напряженности, сопровождающаяся потерей концентрации и ритма.

Это состояние очень распространено и на самом деле представляет собой требование вашего мозга снять напряжение. Реакция на успех у разных людей разная. Если вы испытываете эмоциональный упадок, будьте уверены, что это нормально, и, позволив себе небольшой отдых, вы сможете вернуться в обычное состояние.

Таким образом, полезно планировать, как вы будете переживать успех и праздновать свои достижения. Имейте наготове процедуру или план на тот момент, когда ваша долгая работа над задачей будет завершена. Постановка следующей цели или планирование вознаграждения для удовлетворения Шимпанзе часто оказывается очень эффективным. Не игнорируйте потребности своего Шимпанзе в такие моменты.

Частичный успех

Мы говорили, что Шимпанзе внутри нас обычно мыслит в категориях черного и белого, а Человек видит все оттенки ситуации. На успех тоже можно смотреть таким образом. Если он не полный, но в конечном результате есть положительные элементы, то надо поздравить себя с частичным достижением. Сразу нацеливаться на частичный успех не стоит, поскольку Шимпанзе при этом может остыть, и ваше стремление к успеху сильно снизится. Однако когда результат достигнут, стоит подумать о том, чтобы принять частичный успех, насколько бы мал он ни был.

Поражения

Постарайтесь смотреть на неудачи как на брошенный вам вызов. Они могут стать возможностью для самосовершенствования и развития навыков решения проблем.

Когда нам не удастся что-то осуществить, это влияет на нашу самооценку и самоуважение. Шимпанзе видит это как катастрофическое событие и обычно полностью выхватывает результат из перспективы. Он воспринимает неудачу как свидетельство своей никчемности. И считает, что все теперь знают об этом и что нет средства восстановить свою репутацию. Человек же смотрит на неудачу как на нечто относительное. Принимает тот факт, что иногда мы можем ошибаться и проигрываем. И видит неудачу как точку на кривой обучения. Человек принимает результат и работает с ним. Итак, есть два разных варианта восприятия неудачи.

Ключевая мысль

Все в жизни важно ровно настолько, насколько мы в этом убеждены.

Один пример проиллюстрирует различие реакций Человека и Шимпанзе. Многие из нас сдавали экзамены по вождению, будучи еще очень молодыми. В таком возрасте провал экзамена мог оказывать опустошающий эффект. В некотором роде сдать экзамен с первого раза было крайне важно – это было как-то очень сильно замешено с самооценкой.

Однако если вы спросите людей постарше об их опыте первого экзамена по вождению, они часто смеются над неудачной попыткой, поскольку не воспринимают неудачу как что-то катастрофическое. Это было скорее неудобно и не имело никакого отношения к их самооценке и в большинстве случаев даже к тому, как они потом водили машину!

К сожалению, для того, чтобы видеть вещи в перспективе, **требуется время**, но часто

этот процесс может быть ускорен, если вы **найдете время** выработать перспективный взгляд на жизненные события.

Так почему перспективный взгляд требует времени? Ваш Человек может пережить неудачу довольно быстро, но внутренний Шимпанзе устроен иначе. У Шимпанзе существует легко распознаваемая схема переживания неудачи и потери, и эта схема наблюдается практически у всех людей. В общем случае она называется реакцией горя.

Обычно горе связано со смертью кого-либо из близких. Однако такая реакция может наблюдаться при любой потере и даже при мнимой неудаче. Это способ Шимпанзе справиться с чем-то, вызывающим очень сильные эмоции, что трудно принять. Таким образом, реакция на любую «плохую новость» может быть сравнима с реакцией горя. Нет смысла бороться с этой реакцией, лучше с ней поработать.

Нормальная реакция горя у Шимпанзе

Если говорить упрощенно, то стадии переживания утраты и горя таковы:

- Отрицание – неприятие того факта, что событие произошло.
- Тоска – страстное желание, чтобы события не было и чтобы вернулись прежние обстоятельства.
- Торг – попытка изменить результаты события. Часто начинается со слов «если бы только» или «если бы я сделал это» (Шимпанзе постоянно стремится вернуться в прошлое и изменить ситуацию, хотя Человек принимает тот факт, что нельзя изменить случившегося).
- Гнев – разочарование и осуждение часто сопровождается гневом, и некоторые объяснения произошедшего воспринимаются как облегчающие боль.
- Дезорганизация – к этому моменту истина уже принята и пережита, и появляется чувство подавленности с большим количеством неприятных эмоций и ощущением пустоты. Это настоящее горе.
- Реорганизация – вы начинаете сживаться с произошедшим или, по крайней мере, учиться жить с этим и строить планы на будущее.

Переживание разрыва отношений проходит те же стадии. Очень важно позволить своему Шимпанзе пройти через них, иначе вы можете застрять на своем горевании и оно займет больше времени, чем обычно. **Все люди разные**, но обычно требуется около трех месяцев, чтобы пройти через острую фазу, и почти год, чтобы начать снова нормально функционировать. Иногда это занимает больше времени, в зависимости от того, насколько травматичным для вас было это событие.

Необоснованно ожидать от себя отсутствия эмоциональной реакции на любую неудачу. Осведомленность о том, как вы можете прореагировать и как иметь дело с такой реакцией, будет полезной. Остается надеяться, что всякая неудача со временем будет встроена в некую перспективу и вы сможете начать движение от того, чему вас научило поражение. Неудачи – нормальная часть жизненного опыта, и реакция на них нормальна и приемлема.

Задачи для шестерни № 7 – результаты

- Оценивайте успех в относительных единицах и по мере возможности чествуйте частичные достижения.
- Разбирайтесь с неудачами и поражениями в конструктивной манере, воспринимайте их как моменты обучения, служащие самосовершенствованию.
- Постарайтесь смотреть на все события жизни в перспективе.
- Если вы (и ваш Шимпанзе) переживаете горе, позвольте себе горевать. Реакция горя является вполне нормальной.

Ключевые моменты главы

- Существует разница между мечтой и целью.
- Для успеха вам требуется планирование и структуризация.
- Смазывание колес повысит шансы на успех.
- Регулярный аудит позволит вам не сбиться с пути.
- Работа с результатами является частью плана.

Упражнения

Внедрение в жизнь советов этой главы

Реализация мечты

Определите свою мечту и найдите время составить структурированный план, описанный в этой главе. Лучше всего работать над этим с другом. Следуйте шагам, выполняя упражнения для каждой шестерни. Когда вы приступите к исполнению плана, регулярно напоминайте себе о своей мечте, и это приведет вас к успеху в ее реализации.

Глава 16 Планета Счастья

Как быть счастливым

Счастье

- Что мы понимаем под счастьем?
- Три психологических состояния.
- Движение к счастью.
- Счастливый подход.
- Что способствует счастью.

Счастье – это выбор. Быть счастливым постоянно – нереально. В жизни всегда возможны напасти и поражения. Взлеты и падения естественны, но вы можете вернуться к счастью, **работая над ним**.

Что мы понимаем под счастьем?

Вам придется решить, что означает для вас счастье, поскольку его понимание неодинаково у разных людей. Таким образом, вашей первой задачей будет найти время и подумать, что вас делает счастливым. Тогда вы по крайней мере будете знать, куда надо двигаться. Мозг вырабатывает различные химические вещества, когда он тревожен, когда расслаблен или доволен жизнью. И, возможно, проще всего встать на путь к счастью, определив три различных психологических состояния.

Как устранить негативное психологическое состояние

В негативное состояние вас вводят тревога, беспокойство и озабоченность. Обычно это происходит оттого, что четыре функциональные планетные системы (Разделенная Планета, Планета Других Людей, Планетарные связи и Планета реального мира) работают неравномерно. Это означает, что вы не выполняете тех основополагающих требований,

которые обеспечивают Человеку и Шимпанзе возможность чувствовать себя расслабленными и довольными.

Таким образом, чтобы избавиться от негативного психологического состояния, необходимо позаботиться, чтобы все четыре планетные системы вращались правильно. Если смотреть на вещи реально, то здесь всегда возможны некоторые функциональные сбои, поэтому речь идет о том, чтобы минимизировать и сдерживать их, чтобы двигаться дальше и использовать энергию для повышения качества своей жизни.

Вот примеры аспектов первых четырех планетных систем, на которые стоит обратить внимание:

- Признать своего Шимпанзе, заботиться о нем и управлять им.
- Знать потребности Человека и развивать его.
- Иметь работающий на полную мощность Компьютер с Автопилотами, без Кикимор, со сдерживаемыми Домовыми и продуманным Камнем жизни.
- Иметь полноценную стаю.
- Наладить эффективные коммуникации.
- Найти дружественные джунгли для своего Шимпанзе.
- Видеть перспективу Реального мира.
- Научиться справляться с внезапным и хроническим стрессом.

Базовые потребности Шимпанзе и Человека должны быть удовлетворены. Шимпанзе требуется:

- Стая.
- Секс.
- Пища.
- Власть.
- Поддержание эго.
- Территория.
- Безопасность.
- Любознательность.

Человек разделяет многие из базовых потребностей с Шимпанзе, но нуждается и в другом:

- Смысл и цель жизни.
- Единомышленники.
- Интеллектуальная стимуляция.

Время от времени мы все переживаем негативные состояния. Это нормально. Однако оставаться в таком состоянии ненормально.

Нейтральное состояние

Это состояние возникает, когда первые четыре планеты вращаются как надо и все хорошо. Вы спокойны, но без ощущения особого счастья.

Позитивное состояние

Оно означает, что вы добавляете позитива и качества в свою жизнь, а не просто живете на уровне базовых потребностей. Вы удовлетворены собой и ощущаете, что живете насыщенной, продуктивной жизнью, что вы самореализуетесь. Неудивительно, что эти

критерии определяют счастье для многих людей.

Факторы добавления позитива для Шимпанзе:

- Веселье.
- Новый опыт.
- Приятные занятия.
- Социальные контакты.
- Удовольствия.
- Вознаграждения.
- Любопытство.

Факторы добавления позитива для Человека:

- Смех.
- Деятельность, приносящая удовлетворение.
- Достижения.
- Альтруистическое поведение.
- Планирование на будущее.
- Развлечения.
- Припоминание о том хорошем, что вам дано или достигнуто вами.

Движение к счастью

Чтобы стать счастливым и войти в позитивное психологическое состояние, ***нужно привести в свою жизнь нечто сверх того, что вам дано, и обеспечить ее качество***. Чтобы быть счастливым, вам нужно создавать что-то. Таким образом, посмотрите на факторы добавления позитива для ваших Шимпанзе и Человека, выберите из них то, что вам подходит. Затем предпримите активные шаги, чтобы осуществить выбранное. Счастье имеет свою цену, поскольку обычно требует усилий.

Мы можем воспринимать счастье с позиции «иметь» или с позиции «быть». Речь идет о разнице между обладанием чем-то и тем, кто ты есть.

Счастье «иметь»

Обладание в материальном плане сводится к достатку и собственности, карьерным достижениям и стремлению заполучить какие-то вещи. Эмоциональные и психологические аспекты обладания менее осязаемы. Сюда можно отнести потребность быть любимым другими и получение признания окружающих. Телесный аспект «имущества» подразумевает стремление к обладанию хорошим здоровьем. Психологические аспекты приобретений включают приносящую удовлетворение жизнь, которая стимулирует вас к размышлениям и бросает вызов (в хорошем смысле).

Список приобретаемого «имущества»

- Достаток и карьерные достижения.
- Собственность.
- Эмоциональное обладание.
- Телесное достояние.
- Психологические приобретения.

«Базовые потребности» выживания и «добавочные» – повышающие качество жизни – во многом перекрываются. В списках Человека и Шимпанзе есть общие ценности. Надо

лишь потратить время на понимание того, что **нужно вам** , чтобы сделать себя счастливым, и затем **добиться этого** .

Потенциальные проблемы стремления к достижениям

Достижения и карьера важны для нас. Нам нравится знать, что мы достигли чего-то, чем можем гордиться. Но с достижениями не все так просто. Всякий раз, когда мы наводим свой прицел на достижение чего-то, например получение повышения по службе, мы уверены, что, когда добьемся успеха, будем горды этим, и радость достижения останется с нами. К сожалению, очень часто бывает так, что, получив повышение, мы не испытываем ничего особенного. И лишь снова и снова ищем чего-то другого, чего хотим достичь или заполучить.

Я видел такое в среде спортивной элиты, когда спортсмен пытался покорить мировой рекорд. Достигнув его, он нередко быстро терял интерес к этому приобретению.

Проблема в том, что Шимпанзе никогда не бывает удовлетворен, и, чего бы мы ни достигали или получали, он часто превращает это в малоценное, по сравнению с тем, что можно еще заполучить. Таким образом, следует быть внимательными, когда речь идет о достижениях и приобретениях.

Потенциальная проблема материального обладания

Собственность подобна достижениям. Известно, что счастье от обладания краткосрочно. Некоторые люди думают, что они будут пожизненно счастливы, если выиграют лотерею. Было обнаружено, что после периода привыкания победители лотерей возвращаются к своему прежнему «уровню счастья». Точно так же происходит при приобретении чего-то нового: по истечении некоторого времени эта вещь обычно теряет свою привлекательность для нас. Лучше дорожить тем ценным, что у нас есть, а не стремиться заполучить еще и еще.

Столкновения между Человеком и Шимпанзе в вопросах счастья

Очень важно распознать конфликт между Человеком и Шимпанзе, особенно когда речь идет об эмоциональных и психологических аспектах. Здесь потребности и побуждения Человека и Шимпанзе совпадают далеко не во всем. С некоторыми конфликтами разобраться просто. Например, спортивная игра может легко удовлетворить агрессивные и территориальные претензии Шимпанзе. Игра социально приемлема, и Человек может тоже получать от этого удовольствие. Если выхода для агрессии нет, она рискует вылиться в нездоровое проявление насилия.

Иногда необходимо находить компромисс, поскольку Человек и Шимпанзе не всегда могут согласиться. Например, не так уж трудно найти пару, в которой сексуальные желания партнеров не всегда взаимны. Остается надеяться, что оба они будут с уважением относиться друг к другу, как того требует Человек в каждом из них, но все же их сексуальные потребности должны быть удовлетворены. Эта проблема может стать динамитом, если ее игнорировать. Быть честными и вместе подходить к решению проблемы, чтобы найти приемлемое решение, – это лучший способ двигаться вперед. Очень опасно игнорировать мощные побуждения Шимпанзе, поскольку он при этом будет только больше возбуждаться и может завести вас туда, куда вы не желаете идти.

Счастье основывается на понимании потребностей своего Человека и Шимпанзе, обеспечении удовлетворения этих потребностей и их совместимости.

Как найти подходящего партнера

Большинство людей нуждаются в спутнике жизни. Однако Человек и Шимпанзе ищут разных качеств в партнере. Шимпанзе видит в нем только пару для формирования союза с

целью охраны территории, создания семьи и продолжения рода. Он запрограммирован на то, чтобы вести себя так, обращая внимание на такие аспекты партнера, которые отвечают его жизненной цели. Человек, в свою очередь, ищет по-настоящему родственную душу или компаньона и обращает внимание на человеческие ценности в партнере. К сожалению, большинство людей вступают в отношения либо со своим Шимпанзе, либо с Человеком, но не с обоими вместе.

Вам следует убедиться, что вы счастливы и с Человеком, и с Шимпанзе другой личности. Остерегайтесь мощных импульсов своего собственного Шимпанзе, поскольку они могут оказаться очень ненадежными в долгосрочном периоде, независимо от того, насколько уместными ощущаются в первый момент. Наслаждайтесь чувствами, но не стройте будущее исключительно на них.

В целом вы можете понять, что собой представляют Человек и Шимпанзе другой личности. Когда вы сделаете это, полезно выполнить одно упражнение – заполнить три столбца на листке бумаги. В первом столбце запишите положительные качества Шимпанзе и Человека другой личности. Во втором запишите все «не очень хорошие» моменты, которые не слишком вас беспокоят. Обратите, пожалуйста, внимание на то, что я сказал «которые не слишком вас беспокоят», а не «которые, по вашему мнению, вы можете в нем изменить». Изменить их вам едва ли удастся! Таким образом, позиции второго столбца не оказывают на вас особого воздействия. Третий столбец для качеств, которые вам не нравятся в Шимпанзе и Человеке партнера или которые вы не приемлете.

Теперь подумайте как следует. Во-первых, с хорошими качествами любой личности нет проблем, поэтому уберите первый столбец и не рассматривайте его. Не фокусируйтесь на нем, поскольку это может помешать вам увидеть нежелательные качества личности и удерживает рядом с партнером. Теперь второй столбец. Вы можете честно примириться и жить с этими качествами партнера, поскольку вы принимаете его таким, КАКОВ ОН ЕСТЬ, поэтому проигнорируйте и этот столбец. В конце концов мы добрались до третьего столбца. Если в нем есть хоть одна запись, то, вероятно, вы не сможете жить с этим человеком. Это кажется тяжело, но исследования многих пар указывают на то, что если хотя бы одна позиция есть в последнем столбце, то отношения едва ли будут долгими.

Эта единственная черта может оказаться каплей яда. Неважно, насколько привлекательно и вкусно выглядит еда, если вы добавите в нее одну каплю яда, то она становится несъедобной и смертельно опасной. Аналогично вы будете страдать эмоционально всего из-за одной капли яда в своей жизни. Таким образом, подумайте, прежде чем вступить в отношения. Не смотрите на первые два столбца, посмотрите на последний столбец и будьте честны с собой. Найти подходящего партнера не так просто, но поиски стоят того. Если вы приведете себя в стабильное эмоциональное состояние, это привлечет к вам множество людей.

Строительство полноценных отношений

Все личные отношения могут быть улучшены и будут приносить нам большее удовлетворение. Вот некоторые рекомендации, которые вы можете учесть.

Спросите себя, насколько реалистично вы относитесь к тому, что этот человек может вам предложить, будь он друг или партнер. Нереалистично верить в то, что один-единственный человек может удовлетворить все ваши потребности, что он может дать вам все. Обычно отношения более полноценны, если в них присутствуют другие друзья и члены семьи.

Выбирайте своих друзей не только на основе того, что вы можете предложить им, но и того, что они могут предложить вам. Идеальный друг или партнер, скорее всего, будет:

- Приводить вас в состояние удовлетворения самим собой.
- Помогать вам развиваться как личности.
- Способствовать проявлению ваших лучших качеств.
- Принимать вас таким, как вы есть.

Обратное тоже верно, и вы должны относиться к этому человеку как настоящий друг.

Любые партнеры время от времени причиняют нам боль и подводят нас. Пройти через это и проявить понимание – это путь к поддержанию жизнеспособных отношений.

Простить раскаявшегося партнера – значит оставить эпизод позади. Прощение не подразумевает, что в будущем вы будете снова и снова вспоминать проступок, когда это вам понадобится. Тогда это будет не прощением, а скорее пыткой. Вы можете либо простить партнера и не возвращаться к происшествию, или покончить с этими отношениями, позволив ему найти кого-то другого, кто не будет его мучить. (Заметьте: «простить» не значит «забыть». Это означает только не использовать проступок в качестве оружия. Однако порой бывает полезно помнить это событие, ведь если человек повторяет нечто подобное, настанет время вам что-то с этим делать!)

«Передача» партнера

Поскольку ваш Шимпанзе мечтает иметь партнера еще до того, как он его встретил, он нередко проецирует на встреченную личность то, что он хочет видеть, вместо того чтобы видеть то, что находится перед ним. Это может привести к огромному стрессу и существенно осложнить разрыв с тем, кто не подходит для формирования отношений.

Один из способов помочь себе, если вы застряли в подобном положении, это постараться «передать» партнера. Представьте, что вы собираетесь передать своего партнера другому человеку, и, рассказывая ему о своем партнере, вы абсолютно честны, несмотря на его недостатки. Постарайтесь рассказать воображаемому новому знакомому своего партнера, чего тому следует ожидать от отношений. Говорите о хороших сторонах и о плохих, не сдерживайтесь. Представьте, что вас могут привлечь к ответственности за сокрытие фактов и лжесвидетельство!

Совершая «передачу», вы можете прийти к выводу, что другой человек едва ли возьмет себе вашего партнера, и вы сами можете начать удивляться, почему вы до сих пор держитесь за него. Я проводил это упражнение со многими людьми, страдавшими от отношений, которые не имели никакой перспективы, и оно давало им возможность посмотреть на вещи под другим углом.

«Быть» – кто вы есть

Существует ряд аспектов, которые необходимо учесть, если вы пытаетесь понять «кто вы есть» и как это способствует счастью. Мы можем рассмотреть их как список «бытия».

Список «бытия» включает:

- Самовосприятие.
- Шкалу ценностей.
- Самооценку.
- Уверенность в себе.

Чтобы понять, каким вы себя воспринимаете, очень важно, чтобы вы поняли разницу между тем, как вас воспринимает Шимпанзе, и как Человек. Они, как правило, очень далеки друг от друга. Вам реально необходимо сделать выбор, с кем вы хотите идти дальше.

Короткое напоминание о том, как мыслит Шимпанзе, поможет вам понять, почему у многих людей очень бедные отношения с самими собой! Шимпанзе – это уязвимый индивидум, сильно старающийся быть принятым в стае и пытающийся произвести впечатление на эту стаю. Это его перманентное состояние, и оно никогда не изменится. Обычно Шимпанзе очень самокритичен и не уверен в собственных способностях, чтобы позволить себе проявлять слабости и устранять ошибки. Он будет крайне нетерпим к любым недостаткам и промахам, которые совершает. Шимпанзе убежден, что другие постоянно осуждают его и видят любой его недочет.

Характер Человека продемонстрирует нам альтернативу. Человек понимает, что хотя все обладают различными способностями и взглядами, каждый одинаково ценен как человеческое существо. Человек также понимает, что попытки произвести впечатление на других и ради собственной популярности все время делать так, чтобы они все были счастливы, – не самый лучший способ прожить жизнь. Человек уверен, что вы можете сделать только то, что в ваших силах. Он знает, что главные ценности жизни основываются не на достижениях и материальных приобретениях, они в человеческих добродетелях – таких, как честность, любовь, творчество, достоинство, доброта и прочие.

Таким образом, когда речь заходит об оценке себя самого, вы и ваш Шимпанзе придете к совершенно разным заключениям, поскольку используете разные шкалы ценностей. Прежде чем вы начнете оценивать себя, вспомните о своем Камне жизни с вашими ценностями. Затем оцените себя и других по этим критериям и **не позволяйте своему Шимпанзе брать вас в заложники**. Например, если в своем списке вы сверху написали «жизнерадостность, дружелюбие и честность», то и измеряйте себя по критериям этих человеческих ценностей.

Самовосприятие

Это то, как вы видите свою личность и свой внешний облик. Человек способен видеть и привлекательные, и непривлекательные стороны себя. Но решать, что вы за личность, он будет в ключе человеческих ценностей, в частности: сострадание, честность и альтруизм.

Шимпанзе, оценивая, кто вы есть, будет смотреть на внешность и достижения. Будьте бдительны: Шимпанзе может изменить свое мнение очень быстро, и он очень субъективен. Сейчас он думает, что вы самое очаровательное создание в округе, обладающее неотразимой внешностью, а в следующую минуту будет убежден, что вы самое уродливое существо на планете.

Ваше самовосприятие едва ли способствует счастью, если вы опираетесь на мнение Шимпанзе. Скорее это приведет к эмоциональному смятению. Истинное самовосприятие должно определяться тем, насколько вы воплощаете в жизнь собственные ценности.

Таким образом, восприятие себя – это выбор между ценностями Шимпанзе и ценностями Человека. Этот выбор со всей определенностью влияет на ваше ощущение счастья. **ОСТАНОВИТЕСЬ** на этом месте и постарайтесь убедиться, что вы поняли все, что касается самовосприятия, а затем делайте свой выбор.

Шкала ценности

Речь идет о шкале, которой вы мерите себя как личность. И вновь я надеюсь, что это очевидно: Человек и Шимпанзе будут пользоваться здесь совершенно разными мерками. Это ваш выбор, какие личностные качества вы вообще цените. Если, например, вы считаете, что следует быть позитивным и доставлять радость другим людям, быть приветливым, то будете ценным позитивным членом своего сообщества. Ваш уровень счастья вырастет, потому что

это понравится даже Шимпанзе.

Однако если вы меряете людей и себя шкалой достижений, занимаемой должности, общественного статуса, тогда ваша самооценка может меняться всякий день, когда Шимпанзе будет изменять свое неустойчивое мнение.

Сделайте свой выбор между системами ценностей Шимпанзе и Человека.

Самооценка

Это то, как вы сравниваете себя с другими. И вы опять выбираете либо критерии Шимпанзе, либо критерии Человека.

Человек, скорее всего, скажет, что все люди равны по своей значимости. Шимпанзе скажет, что люди находятся на разных уровнях – одни лучше, чем другие. При этом важны власть, внешний облик и достаток. Исследования позволяют утверждать: то, каким образом вы сравниваете себя с другими, оказывает огромное влияние на ваш уровень счастья. Если вам требуется себя сравнивать, то делайте это, используя Человеческие ценности, а не мерки Шимпанзе.

Уверенность в себе

Она подразумевает ваши установки в отношении того, на что вы способны. Глава «Спутник Уверенности в себе» подробно говорит об этом.

Когда вы посмотрите на все способы оценки себя самого, то увидите, что красной нитью через них проходит та же тема: вы вольны обращаться либо к Шимпанзе, либо к Человеку с их системами ценностей. Соответственно, результаты будут очень разные и будут вести к разным уровням счастья. На наше ощущение счастья большое влияние оказывает система наших убеждений и ценностей. Здесь снова надо вернуться к Камню жизни. ***Очень важно осознать, каковы ваши абсолютные ценности, касающиеся жизни и людей, чтобы понять, кто вы есть***. Как только вы наведете порядок на собственной планете, вам станет легко и спокойно с самим собой, и велика вероятность, что ваш уровень счастья повысится.

Счастливый подход

Быть счастливым помогает определенный подход к жизни и к себе. Некоторые люди позитивно, оптимистически смотрят на жизнь. Они склонны видеть светлую сторону в любой ситуации. Они делают все, что в их силах, и если у них что-то не получается, они могут погоревать, но затем справляются с этим. Такому подходу можно научиться и культивировать его. Это – психологическая установка. Она во многом зависит от того, что вы считаете нормальным для себя. Похоже, существует множество подходов к жизни, которые применяют счастливые люди. Вот некоторые из тех, которые вы, возможно, захотите обсудить с самим собой.

- Реалистичному, но позитивному подходу к жизни можно научиться. Всякий раз, когда случается внеплановая ситуация, старайтесь искать решение, а не заикливаться на проблеме, чтобы это вошло у вас в привычку. Это – Автопилот, который очень полезно внести в свой Компьютер.

- Подход к жизни, который вы используете, – ваш выбор. Вы можете решать, насколько ситуация вас беспокоит. Подумайте об этом. Вам решать, что значимо в вашей жизни, а что нет.

- Спросите себя, насколько долго вы хотите заикливаться на чем-то неприятном, что уже прошло, и как долго вы хотите оставаться в таком умонастроении. Спросите себя также,

что хорошего приносит это вынашивание негатива?

- Чтобы быть счастливым, надо научиться смеяться над собой и сохранять чувство юмора, насколько это возможно, в любых ситуациях. Если вы относитесь к себе слишком серьезно, то счастье может ускользнуть от вас.

- Всегда будьте проактивным в жизни, особенно в отношениях с людьми. Старайтесь упреждать настроения и желания другого человека, а не реагировать на них. Решите, чего вы хотите, и затем попытайтесь договориться, но не позволяйте себе становиться пассивной жертвой.

- Постарайтесь справиться с причиной ситуации, а не с ее симптомами. Иногда снять груз с души – это все, что вам нужно (позволить своему Шимпанзе безопасно выгуляться). Однако сам по себе «выгул» не решает проблемы, породившей симптомы. Надо найти и устранить причину проблемы!

Список счастья

Я до сих пор удивляюсь, когда кто-то говорит мне, что он несчастлив, а затем не может назвать ничего, что могло бы сделать его счастливым. У вас не займет много времени составление списка некоторых очень простых вещей, которые помогут быть довольным своей жизнью. Важно знать, что делает вас счастливым, и стремиться воплотить эти условия в жизнь. Составьте свой собственный список счастья. Он возможен в двух формах:

- Список немедленного счастья.
- Список отложенного счастья.

Например, в моем списке немедленного счастья значится чашка кофе, звонок другу, прогулка с собакой, построение планов на будущее, благодарение судьбы, откинуться на спинку кресла и сделать глубокий вдох! Все это я могу осуществить почти в любое время. Даже просто откинувшись в кресле и подумав о чем-то хорошем, я поддерживаю свое ощущение счастья. Таким образом, в любое время я могу поднять свое настроение. И часто все, что нужно для поднятия настроения, – это небольшое усилие. Попробуйте сейчас назвать десять возможностей почувствовать себя счастливее. Затем спросите себя, давно ли вы делали что-нибудь из этого списка.

Список отложенного счастья может включать, например, вечеринку с друзьями, поход в ресторан, отпуск, спортивную игру и так далее. Надо лишь найти время на организацию этих вещей, чтобы у вас было что предвкушать. Для большинства людей само предвкушение грядущего события поддерживает ощущение счастья. Наш Шимпанзе всегда требует чего-то для такого предвкушения, поэтому заботьтесь о нем, давая ему знать о предстоящих событиях. События, вызывающие радостное ожидание, помогают Шимпанзе пройти через менее счастливые моменты. У счастливых людей, как правило, есть что предвкушать. И они стараются, чтобы эти счастливые моменты были неприкосновенны. Ничто не должно помешать их воплощению.

Даже заглянув в «список счастья», мы переходим в позитивное умонастроение. И старайтесь, чтобы эти списки соответствовали вашей системе ценностей. Например, если вы цените собственное здоровье и активность, то, возможно, захотите вставить в свой список «прогулки пешком» или «удовольствие от полезной пищи».

Аудит счастья и виртуальный близнец

Это полезное упражнение. Ведите дневник и записывайте туда вещи, которые делают вас счастливыми, а также вещи, разрушающие ваше счастье. Если у вас будет тетрадь, посвященная только этому, она очень ясно покажет вам, что вы можете улучшить и как лучше следить за собой.

Один очень надежный способ дать себе честный и искренний совет – это помощь виртуального близнеца. Представьте себе, что вы являетесь одним из двух идентичных близнецов. Ваш близнец – ваш лучший друг, он любит вас и заботится о вас. Дайте ему имя. Затем представьте, что он – это вы. Например, вы назвали близнеца Сэм. Теперь вы становитесь Сэмом. Войдя в образ Сэма, дайте себе совет и скажите немного горькой правды о том, что вам стоило бы, а что не стоило бы делать в той или иной ситуации в вашей жизни.

Я рекомендовал это множеству людей, которые застревают на самых разнообразных проблемах. Когда они представляли себя своим близнецом, они давали себе поразительные советы. На самом деле это неудивительно, поскольку вы лучше всех знаете себя! Иногда требуется всего лишь немного смелости для того, чтобы сказать себе правду. Например: «Прекрати быть таким мелочным», «Тебе надо перестать быть столь суровым по отношению к себе», «Ты хороший человек и делаешь все, что в твоих силах», «Тебе надо дать пинка, чтобы ты начал двигаться», «Тебе стоит улыбнуться и наградить себя» и так далее. Если вы можете сделать это с чувством юмора, то еще лучше!

Что способствует счастью: Замена Кикимор Автопилотами

Введение Автопилотов – новых схем поведения и убеждений, способствующих счастью, – это упражнение, которое необходимо регулярно практиковать и закреплять. Найдите время подумать о тех своих привычках и мыслях, которые выглядят деструктивными, – возможно, вы обнаружите Кикимор. Давайте посмотрим на некоторые общие темы, которые могут иметь отношение ко многим из нас.

Битва или стиль жизни

Под битвой я здесь имею в виду трату всех сил и энергии, чтобы победить. А стиль жизни подразумевает расслабленность и жизнь в соответствии с ожиданиями без лишнего напряжения.

Постарайтесь во всем, что вы делаете, видеть не битву, а стиль жизни. Например, пытаться поддерживать диету и уменьшать порции гораздо труднее, если вы рассматриваете это как «борьбу» за снижение веса. Если воспринимать небольшие порции как норму (а большие порции считать ненормальными), все будет выглядеть значительно легче. Другой пример. Ошибочно думать, что за свое счастье надо биться и добыть его в сражении. Лучше расслабиться, научиться сохранять спокойствие и воспринимать это состояние счастья как нормальное для вас. Убеждение, что счастье – это битва, – очередная Кикимора.

Дихотомическое мышление

Взгляд на вещи в стиле «все или ничего», «пан или пропал», «успех или поражение» – это дихотомическое мышление, когда во всех ситуациях видятся только две возможности. Такой тип мышления является привычкой, Кикиморой. Эта негибкость нередко заставляет человека ощущать себя несчастным. Замените Кикимору Автопилотом, видящим разные оттенки ситуации и способным проявлять гибкость.

Наслаждайтесь розами, но не забывайте о шипах

Жизнь можно сравнить с клумбой роз, но у роз есть шипы. Если вы хотите быть счастливыми, срывая розы, то не забывайте о шипах. Следите за шипами, которые делают вас несчастным, и активно избегайте их, когда это возможно. Если вы не можете избежать этих

шипов, то подготовьте план того, как вы будете с ними справляться. Помните: Кикимора игнорирует реальность, а Автопилот подготовлен к взаимодействию с ней.

Кикимора Хрустального шара и снежная гора

Смотреть в Хрустальный шар – значит вглядываться в будущее и пытаться предсказать, что может случиться. Это иногда может быть чревато проблемами и делать человека несчастным. Например, когда в Хрустальный шар смотрит ваша Кикимора и видит полную безнадегу. Тогда она лепит снежок с предсказанием того, «что может случиться», и катит этот комочек вниз по снежному склону. Когда ком катится по склону, он налипляет на себя все больше и больше снега и постепенно превращается в гору. Маленький снежок превращается в целую гору того, «что может случиться». А вы еще больше беспокоитесь обо всем том, «что может случиться».

Разбейте эту кикимору. Замените ее Автопилотом «решать проблемы по мере их поступления». Автопилот говорит: «Я не леплю снежки из догадок о том, что случится, а нахожусь и действую здесь и сейчас».

Обычно жизненные обстоятельства развиваются не так уж плохо, и потому, беспокоясь заранее, вы подвергаете себя страданиям без всякой причины. Возможно, вы много раз строили мрачные догадки на будущее. И как долго собираетесь так жить?

На краю Вселенной

На сегодняшний день никто не знает, где кончается Вселенная. Вы можете потратить всю свою жизнь, размышляя об этом, или просто принимаете тот факт, что это никому не известно.

Если вы испытываете беспокойство по поводу того, чего нельзя изменить или понять, то примите это как данность и прекратите думать об этом. Кикиморы тратят энергию на волнения о том, чего нельзя изменить или понять, а Автопилот принимает реальность и помогает двигаться дальше.

Вытащите руку из огня

Если вы засунули руку в огонь и после этого жалуетесь на ожоги, то решение просто: не просите никого потушить огонь, просто вытащите из него руку. Не ставьте себя в ситуации, которые делают вас несчастными, и не оставайтесь в них, чтобы потом жаловаться на это.

Если вам не нравятся правила, действующие в мире другой личности, не оставайтесь в этом мире. Если у вас неподходящая работа, дом, партнер или друзья, – меняйте их. Кикиморы предлагают жить с тем, что вас не удовлетворяет, и только жаловаться на это. Автопилот меняет вашу позицию, позволяя стать счастливым.

Что способствует счастью: общие соображения

Два брата: «нужно» и «хочу»

То, что вам требуется, – это не обязательно то, чего вы хотите. А то, чего вы желаете, не обязательно действительно вам нужно. Научитесь видеть эту разницу.

Жить в одном доме с тигром

Если вы любите кошек, то вы, возможно, восхищаетесь тиграми. Однако, несмотря на это, понимаете, что тигр – опасное животное, и никогда не заведете его у себя дома. Его место – в дикой природе. Иногда то же самое бывает в отношениях с людьми. Вы можете восхищаться кем-то и даже любить и почитать, но не обязательно сможете разделить с этим человеком свою жизнь. Если вы замечаете в человеке черты, «с которыми невозможно ужиться», то продолжайте восхищаться его жизнью «на воле», а не у себя дома.

Пища и низкое качество жизни

Существует выражение: «Ты то, что ты ешь», и в нем есть элемент истины. Если вы не следите за своим рационом и чувствуете себя не в лучшей форме, чему тут удивляться? Аналогично если вы не следите за своим счастьем и чувствуете себя несчастным, то что вас так шокирует?

Иногда с вами может никто не соглашаться

Счастье – это скорее вопрос хороших отношений с собой, чем хороших отношений с другими.

Самый большой фанат или самый злостный критик?

В жизни каждого из нас есть люди, которые нас критикуют. Возможно, имеются и «фанаты», которые любят нас, несмотря на наши промахи. Несчастные люди часто бывают самыми злостными критиками самих себя. Что бы они ни делали, они критикуют себя и не нравятся себе.

Счастливые люди научились любить себя и принимать такими, как есть. Только принятие себя открывает путь к изменениям и самосовершенствованию. Будьте счастливы, спокойно принимая свои недостатки, по возможности работая над ними.

Ключевые моменты главы

- Быть счастливым – это ваше решение.
- Для этого необходимо иметь план и претворять его в жизнь.
- Определите, что делает счастливыми вас и вашего Шимпанзе.
- К счастью ведут позитивные «добавки» сверх базовых потребностей.
- Выбирайте: «иметь» или «быть».
- Выработайте «список счастья».
- Практикуйте то, что способствует счастью.

Упражнение

Оценка своих усилий по достижению счастья

Да будет счастье

Поскольку счастье настолько важно для всех нас, в этой главе представлена планета, которая поможет засиять Солнцу нашей Психологической Вселенной. Для этого стоит потратить время на внедрение приведенных рекомендаций. Проработайте каждый аспект и уделите особое внимание тем, которые вам созвучны. Не бросайтесь выполнять все сразу, а лучше размышляйте над каким-то тезисом день ото дня. Помните, что обретение счастья сродни выработке эмоциональных навыков. Это требует времени и сил, но осуществимо.

Ежедневно ведите дневник и записывайте в него хоть пару строчек о том, что делает вас счастливым. И отмечайте, что вы сделали в этот день ради своего счастья.

Глава 17

Спутник Уверенности в себе

Как быть уверенным в себе

Уверенность в себе

- Два основания для уверенности в себе.
- Некоторые значимые вопросы.
- Уверенность и «я».

Два основания для уверенности в себе

Важно сделать выбор, который определит, насколько уверенными в себе вы будете в каждой ситуации. Прочтите положения этой главы медленно, шаг за шагом. Возможно, вы решите изменить собственную позицию.

Большинство людей думают так: «Чем больше я уверен в том, что способен сделать что-то, тем больше я уверен в себе». Вот шаги, которым следуют эти люди:

1. Что я хочу сделать?
2. Насколько я способен достичь этого?
3. Моя уверенность измеряется тем, как я оцениваю свою способность достичь этой цели.

Это выглядит очень прямолинейно. При таком подходе есть только два способа укрепить уверенность в себе: либо развить свою способность сделать что-то, либо обманным путем убедить себя, что можете сделать это. Большинство людей по умолчанию следуют одним из этих путей, поскольку их Шимпанзе уверяет, что другого пути увеличения уверенности не существует. Однако Человек в вас склонен иметь стабильный уровень уверенности в себе, независимо от этих условий.

Например, Шимпанзе говорит: «Я основываю свою уверенность в себе на моих достижениях определенных высот, которых мне надо достичь, и я не переживу, если их не достигну». Человек говорит: «Я основываю свою уверенность в себе на том, что делаю все возможное для достижения определенной планки, но как взрослый человек могу справиться с последствиями того, что я не достиг ее».

Таким образом, Шимпанзе порождает беспокойство, поскольку он постоянно видит угрозу неудачи. Но если вы берете за основу свои усилия, то имеете полный контроль над ситуацией и можете справляться с последствиями.

Значит, нормальное состояние Человека – это спокойная уверенность в себе, где нет места страху неудачи.

Выступление Лиз

Вот один пример. Лиз попросили выступить перед сотней ее коллег и рассказать о своей работе.

Ее Шимпанзе, разумеется, хочет хорошо выступить и жаждет, чтобы его выступление было одобрено всеми.

Поскольку Шимпанзе не может контролировать ни одно из этих событий, он начинает ощущать угрозу и в ужасе думает о последствиях, которые могут возникнуть в случае неудачного выступления. А Человек Лиз будет основывать свою уверенность в себе на том,

что сделает все необходимое, готовясь к докладу.

Таким образом, Лиз может расслабиться и воспринимать выступление как открывающуюся возможность. Она уверена в том, что сделает все как надо, а потом вознаградит себя за усилия.

Некоторые значимые вопросы

Но что, если я мог сделать лучше?

Подумайте об этом рационально. Вы не можете сделать лучше того максимального предела, на который способны.

Что-то у вас получилось, что-то нет. Но **делать все, на что вы способны**, и **достигать всего, на что вы способны**, – это разные вещи, и они не всегда случаются одновременно.

Что, если я ничего не достиг?

На чем бы вы ни основывали свою уверенность в себе, вам все равно придется иметь дело с последствиями своих действий. Таким образом, вам неизбежно придется научиться справляться с неудачами.

Почему нужно выбирать человеческую основу уверенности в себе?

Потому что вы будете способны высоко держать голову и улыбаться независимо от исхода дел. Да и результат этих самых дел скорее всего станет лучше, если вы вступаете в дело спокойным и улыбающимся.

А что, если не делаю лучшего из возможного?

Позвольте мне предложить пример для иллюстрации этого очень важного момента. Вы пришли в парк и стали свидетелем того, как ребенок упал с дерева. Вы бежите к нему и помогаете подняться на ноги. Ребенок явно в стрессе, и вы спрашиваете, все ли у него в порядке. Он говорит, что у него болит нога, и вы звоните в «Скорую помощь». То есть делаете то, что считаете нужным, и это лучшее, что вы можете сделать в данной ситуации. Однако оператор «Скорой помощи» отчитал вас, сказав, что это вряд ли опасная травма и ребенок может добраться до ближайшего травмпункта. Тогда вы ведете ребенка в травмпункт, где о нем позаботились, и тут появились родители. Врач говорит вам, что у ребенка поврежден голеностоп, и это, возможно, потому, что вы позволили ему добраться до травмпункта на своих ногах.

Кошмар! Вы оглядываетесь на ситуацию и спрашиваете себя: «Разве это лучшее, что я мог сделать в этой ситуации?» Ответ очевиден – «нет». Но «Сделал ли я все, что мог, в тот момент в рамках своей компетенции?» Теперь ответ «да», поскольку вы **старались** сделать все, что могли, следуя рекомендациям оператора «Скорой помощи». Вы же не бросили ребенка, зная, что ему нужна помощь!

Уверенность в себе и это

Образ себя

Многих делает несчастными нереалистичный образ самого себя. Например, я встречал людей, которые говорили мне, что им не хватает уверенности в себе, поскольку они боятся

сказать что-то глупое или сделать что-то неправильное, и это их опозорит. Остановитесь и спросите себя, откуда могут возникать такие страхи?

Одна весьма серьезная причина для них состоит в убеждении, что вы обязаны быть безупречным – страшнейшая Кикимора. Невозможно соответствовать такому стандарту, и при этом каждое движение, которое вы совершаете, будет неуверенным, исходя из представления, что вы должны исключить любые ошибки. Попытка прожить жизнь такого рода мифическим существом привела бы вас к восприятию себя как неадекватного человека. На деле любой из нас регулярно совершает те или иные ошибки на протяжении всей жизни, а временами – большие глупости. Научиться принимать тот факт, что вы живой человек с его изъятиями и недостатками, – невероятное облегчение. Принятие этого факта означает, что ошибки и промахи допустимы. И следует научиться смеяться над собой, когда вы делаете что-то нелепое или когда говорите что-то невпопад, – это привилегия Человека. Я, слава богу, не знаю никого, кто был бы совершенен! Признавайте свои ошибки и недочеты с улыбкой. И не бойтесь говорить: «Я не знаю».

Сделайте еще один шаг и подумайте, как это убеждение «никогда не выглядеть дураком» или «быть совершенным» влияет на Шимпанзе внутри вас. Каждый день вы выходите из дома и говорите своему Шимпанзе: «Мы снова сегодня должны быть идеальными». Стресс охватывает Шимпанзе. Ему не нужна такая психологическая пытка, поэтому подумайте еще раз, пока вам не позвонили из службы защиты животных!

Нереальный образ, к которому вы стремитесь, может быть также основан на неподходящей ролевой модели. Возможно, вы норовите быть Мистером Вселенная, Мисс Мира или Эйнштейном? Постарайтесь быть собой, поскольку именно самобытность личности притягивает людей гораздо сильнее, чем претензия быть совершенным.

Потеря уверенности при неудачном развитии отношений

Практически каждый человек в какой-то период своей жизни ищет партнера. Это настолько сильное побуждение, что его нельзя игнорировать. Однако нередко мы пытаемся строить отношения с неподходящей личностью. И потом в момент разрыва отношений возникает смятение, независимо от того, кто инициировал разрыв.

Одним из самых серьезных последствий разрыва отношений является то, что человек теряет уверенность в себе. Это чрезвычайно болезненное переживание, к сожалению, является естественным последствием отверженности и потери. Судя по всему, Шимпанзе обычно требуется около трех месяцев, чтобы смириться с разрывом, а в этот период он будет переживать случившееся и пошатнется его уверенность в себе. Это почти нормальный процесс, потом уверенность в себе вернется. Будьте мягче к себе в этот период, но не скатывайтесь до уровня жалости к себе самому.

Ключевые моменты главы

- Уверенность в себе основывается на двух разных подходах – на критериях Человека и Шимпанзе.
- Желательно основывать свою уверенность в себе на том, что вы делаете все необходимое и должное или даже лучшее, на что способны.
- Такая спокойная уверенность в себе стабильна.
- Уверенность в себе стабильна, когда образ самого себя достаточно реалистичен.

Упражнение

Укрепить уверенность в себе

Выбор есть всегда

Когда в следующий раз ваша самооценка пошатнется, напомните себе, что вы фактически делаете выбор. Вы решили быть Шимпанзе (или ребенком) и выбрали

– осознанно или нет – беспокойство о том, какого уровня вы можете достичь, и тревогу за последствия неудачи. Напомните себе, что альтернативой является возможность быть взрослым Человеком и просто «делать что до лжно» и спокойно принимать любые последствия развития ситуации. Кроме того, подумайте о своем образе Я: каков он?

Итак, в ситуациях, когда возникает недостаток уверенности в себе, найдите несколько спокойных мгновений, чтобы осознать, какой вариант вы выбрали: быть Шимпанзе или быть Человеком.

Глава 18 Спутник Безопасности

Чувство защищенности

Безопасность

- Человек, Шимпанзе и безопасность.
- Риски и безопасность.
- Практические методы помощи Шимпанзе.

Человек, Шимпанзе и безопасность

Нам необходимо чувствовать себя защищенными. Ощущение безопасности делает Шимпанзе счастливым. Шимпанзе всегда обращает внимание на обстановку, заботясь о собственной безопасности. Человек ищет психологического спасения, обращаясь внутрь себя, – к своим убеждениям.

Ваш Шимпанзе будет постоянно стремиться к безопасности и стараться избежать любых рисков и ненадежных обстоятельств жизни, **поскольку он уверен, что это возможно**. Безусловно, невозможно прожить жизнь, совершенно избавленную от неожиданностей, но Шимпанзе старается сохранять постоянство своего мира, держась за все привычное. Человек внутри вас гораздо больше склонен к приключениям. Он принимает тот факт, что в жизни ничего не остается постоянным, и знает, что знакомое и привычное может быть и полезным, и бесполезным. Человек принимает, что уязвимость и риски являются частью повседневной жизни и не могут быть полностью устранены.

Это различие между двумя нашими ипостасями порождает необходимость компромисса. Шимпанзе призван оповещать нас об опасности, но Человек должен взять на себя руководство и напоминать Шимпанзе истины жизни. Однако нужно учитывать, что Шимпанзе нельзя подвергать таким эмоциям, которых он не может вынести. Поскольку все Шимпанзе разные, надо выяснить, что нужно конкретно вашему для ощущения безопасности и какие риски и перемены он выдержит.

С этой позиции мы поговорим о безопасности и рисках, как их видит Человек, а затем перейдем к некоторым практическим способам, которые могут помочь Шимпанзе почувствовать себя более защищенным.

Риски и безопасность

Человеку известны определенные истины, которые Шимпанзе иногда трудно принять. Вот некоторые из них.

Безопасность и перемены

- Безопасность всегда относительна.
- В жизни мы никогда не бываем в полной безопасности, поскольку сама жизнь не вечна.
- Мы живем в мире, который находится в состоянии постоянного изменения, и он не может существовать ни в какой другой форме.

Риски

- Определенные риски связаны со всем, что мы делаем.
- Мы должны принять, что риск является частью жизни.
- Мы не можем контролировать все обстоятельства.
- Мы способны контролировать лишь некоторые риски.

Уязвимость и страхи

- Надо смотреть страхам в лицо и разбираться с ними.
- Следует принять, что уязвимость является частью жизни.

Практические методы помощи Шимпанзе

Принять правду

Если убедить Шимпанзе принять изложенные выше истины о рисках, уязвимости и безопасности, он станет гораздо спокойнее. Вот еще примеры страхов, которые часто встречаются.

Мой партнер может бросить меня ради кого-то другого

Этому риску надо посмотреть в лицо, если он вас беспокоит, рассуждая примерно так: «Я должен принять это и ладить с ним, наслаждаясь тем временем, которое мы проводим вместе. Если я позитивен, то вероятность, что он бросит меня, меньше, и проведенное вместе время будет замечательным. Беспокойство здесь не поможет, и если это случится – я переживу».

Я могу заболеть

«Если такое случится, я обращусь за помощью к специалистам и буду бороться с болезнью. И только если я действительно заболею, я буду расходовать свою энергию на то, чтобы думать об этом, поскольку не имеет смысла беспокоиться о том, что вероятно».

Меня беспокоит утрата того, что мне дорого

«Ничто не длится вечно. Жизнь и люди находятся в состоянии постоянного изменения. Так все устроено, и мне нужно наслаждаться этим путешествием».

Ключевая мысль

Периодическое ощущение незащищенности нормально для Шимпанзе, поэтому следует ожидать этого, принимать это и спокойно преодолевать.

Стая

Для большинства Шимпанзе стая – самый главный фактор чувства безопасности. Когда мы делимся тревогами и беспокойствами или когда вместе с кем-то проходим через опыт переживаний, мы на удивление со многим можем справиться. **В моменты, когда вы ощущаете неуверенность в своей безопасности, полагайтесь на свою стаю**. Не стесняйтесь просить поддержки у членов стаи или обращаться к специалистам, если вы испытываете психологические трудности.

Опора на другого человека

Полагаться в своей безопасности на кого-то одного, как правило, неразумно. Многие люди имеют надежных партнеров. И делить с партнерами жизнь – одна из самых больших ее радостей. Однако перекладывать свою безопасность на партнера или любого другого человека – это путь к личной катастрофе. Когда наше благоденствие зависит в той или иной форме от кого-то другого, это, как правило, накладывает ограничения на наши личностные проявления и свободу. Если другой возможности не существует, старайтесь отделить свою зависимость от кого-то от вашей эмоциональной безопасности, в которой вы полагаетесь на эту личность: это две разные вещи.

Постарайтесь наращивать безопасность изнутри, культивируя спокойствие и позволяя Человеку руководить вами.

Обеспечение спокойствия Шимпанзе

Всякий раз, когда ваш Шимпанзе чувствует себя неуверенно, будьте практичны и по возможности успокаивайте его. Например, если вы чувствуете себя небезопасно на работе, то убедитесь, что вы точно представляете, что предполагает ваша должность, каковы ее границы, кому вы отчитываетесь, каковы их ожидания в отношении вас и как вам будут помогать. Стоит также обеспечить «обратную связь» – узнать, как вас воспринимают коллеги и как, по их мнению, вы могли бы совершенствовать свою деятельность. Практический подход очень успокаивает Шимпанзе.

Однако если Шимпанзе постоянно требует успокоения, возможно, он прав. Может быть, существует страх, которому вы не решаетесь посмотреть в глаза, и Шимпанзе напоминает вам о нем.

Знакомые и привычные вещи

Если ваш Шимпанзе неуверен в своей безопасности, то использование знакомых процедур и привычных вещей может чудесным образом утихомирить его. Если вам приходится осваивать новые процедуры или проходить через новый опыт, то беспокойному Шимпанзе может помочь напоминание, что скоро он привыкнет к новой процедуре и страхи исчезнут. До этого момента естественно чувствовать некоторый дискомфорт.

Безопасное будущее

Полезным упражнением может стать взгляд в будущее и подготовка планов для того, чтобы справляться с проблемами или страхами. Обратите внимание, что речь идет о стратегиях преодоления возможных проблем и страхов, а не о том, чтобы выискивать поводы для страха. Это очень полезное упражнение. Способность видеть выход и устранять опасность или угрозу дает Шимпанзе огромную уверенность в безопасности.

Здесь важно обращать внимание на конкретные страхи: относительно финансов, работы, ведения домашнего хозяйства и так далее и работать с ними. Ведь когда мы избегаем смотреть своему страху в глаза, это порождает стресс и вызывает чувство опасения у Шимпанзе.

Ключевые моменты главы

- Ощущение безопасности – один из главных стабилизаторов счастья.
- Шимпанзе часто подходит к поиску безопасности нереалистично.
- Озабоченность по поводу собственной безопасности и уязвимости нормальна для Шимпанзе.
- Человеку необходимо ввести в Компьютер Автопилот, чтобы успокоить Шимпанзе.

Упражнение

Создать чувство безопасности у Шимпанзе

Уделить внимание чувству защищенности

Выделите время, чтобы подумать о том, что вы можете предложить для успокоения Шимпанзе. Составьте список того, что вас тревожит, и разделите его на две категории: обстоятельства, которые вы можете и не можете контролировать. Там, где условия безопасности в ваших силах, составьте план ее обеспечения.

Прорабатывая список обстоятельств, которые вы не вольны контролировать, спросите себя, насколько вы готовы принять неблагоприятный исход. Возможно, чтобы избавиться от чрезмерного беспокойства, придется изменить свои взгляды. Спросите себя прямо, насколько вы готовы потрясти свои устои.

Взгляд в будущее

Восход Солнца

Итак, мы познакомились с Психологической Вселенной. Теперь вы имеете представление о тех ее сферах, где можете действовать. Надеюсь, что модель внутреннего Шимпанзе поможет вам в деле самосовершенствования и повышения качества вашей жизни.

Многие люди работали с этой моделью и утверждали, что этот метод при последовательном применении способен изменить жизнь. Я искренне желаю вам получить такой же положительный опыт.

Внутренние изменения требуют времени и усилий. Они обычно происходят постепенно, и их бывает трудно заметить самому, но они не остаются незамеченными для окружающих. Если вы в чем-то потерпели неудачу, не теряйте энтузиазма. Извлекайте уроки из трудностей и обязательно отмечайте свои успехи. Помните: **у вас всегда есть выбор**. Ваш успех и счастье определяются выбором, который вы делаете, и тем, как вы решаете управлять своей жизнью.

Ваш Шимпанзе всегда будет активен и будет пинать вас, и вам придется принять этот факт и работать с ним. Он ни хороший, ни плохой – он просто Шимпанзе. Он привносит в ваш мир самые разные чувства – и радость тоже! Он может быть вашим лучшим другом или злейшим врагом. **Это Парадокс Шимпанзе**.

Спасибо вам за то, что прочли эту книгу и прошли со мной этот путь.

Желаю вам всего хорошего, откуда происходит восход вашего Солнца, проливающего свет сознания!

Приложение А

Общий вид внутреннего мира

Приведенная ниже иллюстрация отражает общую картину внутреннего мира со всеми шестью рабочими компонентами: Человеком, Шимпанзе и Компьютером, а также Кикиморами, Автопилотами и Камнем жизни.

Диаграмма на следующей странице содержит обзор Психологической Вселенной. У многих планет имеются спутники, оказывающие на них стабилизирующее влияние. И работать с этими спутниками не менее важно, чем с самими планетами.

Приложение Б

Общий вид Психологической Вселенной

Приложение В

Научные основы Модели Шимпанзе

Введение

Это приложение адресовано читателям, желающим понять те научные положения, на которые опирается «Модель Шимпанзе». Здесь не ставится целью превратить читателя в нейробиолога, а просто предлагается несколько выборочных экскурсов в сферу новейших исследований, проливающих свет на некоторые важные особенности работы нашего сознания.

Общее строение мозга

Структура и функционирование

Мозг делится на центры, системы и проводящие нервные пути. Например, существуют специальные центры, отвечающие за язык, системы восприятия информации, в частности зрение, и нервные пути, обеспечивающие ощущение удовольствия. Некоторые области и системы могут выполнять несколько различных функций, многие работают как часть единой команды, обеспечивающей достижение общей цели. Это означает, что мозг в своей деятельности может быть очень гибким и легко адаптирующимся. Некоторые области способны даже изменить свою роль.

Подобная функциональная сложность обнаруживается и на низкомолекулярном уровне гормонов, нервных рецепторов и нейромедиаторов. Эти элементы выполняют множественные функции и могут, например, повысить или снизить нашу реакцию на жизненные ситуации, спровоцировать действия, вызывать мысли или перемены настроения.

Количество кислорода, поступающего в ткани, также влияет на их функционирование. Кровь доставляет кислород к системам мозга. Если изменяется кровоснабжение или потребление кислорода, системы мозга начинают по-другому функционировать.

Повседневное функционирование

Вместо того чтобы пытаться непосредственно понять, как работают системы мозга, можно просто посмотреть на результаты их работы в нашей повседневной жизни. В этом случае мы можем отчетливо выделить в характере нашего функционирования шесть основных аспектов. Упрощенно это следующие аспекты:

- Поведенческий (наши реакции).
- Когнитивный (наше мышление и убеждения).
- Динамический (наши инстинкты и побуждения).
- Аналитический (методы нашего мышления).

- Возрастной (уровень нашей зрелости).
- Биологический (наше физическое состояние).

Многие замечательные терапевтические и практические методы основываются на этих шести аспектах. Примером одного из широко используемых методов является когнитивно-поведенческая терапия. Широко обсуждаются также идеи сознательного и бессознательного в работе нашего мозга, а также вопросы различия правого и левого полушарий.

Способны ли мы достичь понимания, позволяющего управлять собственным мозгом?

Рассмотрим конкретные области

Если мы будем рассматривать мозг как машину, обладающую различными способами функционирования, резонно будет задать вопрос: можем ли мы развить способность или навык управления нашим мозгом и заставить его постоянно работать на нас так, как мы того хотим? Другими словами, можем ли мы быть такой личностью, какой мы хотим быть, испытывать эмоции, которые мы хотим испытывать, и всегда действовать так, как мы хотим действовать?

Попытки ответить на этот вопрос мы начнем с рассмотрения примера того, как мозг обрабатывает поступившую в него информацию. Это может помочь вам понять, откуда взялась Модель Шимпанзе.

Ниже перечислены выборочные элементы упрощенной структуры мозга (вы можете с облегчением узнать, что вам не нужно запоминать их названия, они здесь приведены исключительно для справки).

1. Амигдала (главный эмоциональный центр лимбической области или лимбической системы).
2. Орбитально-фронтальная кора (небольшая область на внешней границе лобной доли).
3. Крючковидный пучок (нервный путь, соединяющий амигдалу с орбитально-фронтальной корой).
4. Дорсолатеральная префронтальная кора (часть лобной доли).
5. Вентромедиальная префронтальная кора (область, окружающая нервный путь под номером 3).
6. Поясная извилина.

Цифрами на рисунке обозначены шесть указанных областей мозга. Ученые утверждают, что каждая из них играет свою конкретную роль и у большинства из них таких ролей несколько. Например, амигдала содержит целых семнадцать нервных центров, каждый из которых выполняет свою конкретную функцию. Большая часть этих функций основывается на эмоциональных реакциях. Поясная кора (или извилина) задействована в формировании памяти, обучении и принятии решений.

Чтобы упростить понимание, мы будем считать, что каждая из обозначенных областей выполняет только одну роль, даже тогда, когда несколько областей вносят свой вклад в решение единой задачи.

Вот эти выборочные индивидуальные роли для каждой области:

1. Амигдала – это быстродействующий защитный механизм, который не думает, а

быстро реагирует.

2. Орбитально-фронтальная кора пытается осуществлять контроль над побуждениями и использовать нравственные суждения для того, чтобы удерживать нас в рамках социальных норм.

3. Крючковидный пучок – это проводник морали, обеспечивающий нас совестью и чувством вины.

4. Дорсолатеральная префронтальная кора занята аналитическим мышлением с использованием логики.

5. Вентромедиальная префронтальная кора учитывает чувства других и обеспечивает сопереживание.

6. Поясная извилина задействована в принятии решений на основе прошлого опыта.

Пример функционирования мозга

Теперь давайте введем что-нибудь в эту машину. Пожалуйста, помните, что все мы по-разному будем реагировать на входящую информацию, поэтому это всего лишь пример того, как может прореагировать мозг конкретного индивидуума. Давайте посмотрим на работу мозга Билли Блоггса. Билли только что сказали, что один его знакомый сделал неприятное замечание в его адрес. Вот как может отреагировать на это каждая часть его мозга.

Сначала сообщение поступает в центр ретрансляции (который называется «таламус»). Эта структура рассылает информацию всем шести вышеупомянутым областям, но быстрее всего сообщение достигает амигдалы.

1. Его амигдала реагирует незамедлительно и заставляет Билли испытывать гнев. Он повышает голос, угрожая знакомому нападением. Амигдала выделяет ряд веществ, блокирующих работу других частей мозга (например, предотвращается работа дорсолатеральной префронтальной коры), чтобы они не мешали ее планам.

2. Его орбитально-фронтальная кора отчаянно пытается предупредить Билли, что он не должен выходить за рамки социально приемлемого поведения. Она пытается сдерживать его импульсивные порывы, говоря ему, что бросаться на людей аморально и что он не должен выглядеть плохим.

3. Крючковидный пучок действует в качестве совести, говоря: «Я испытываю чувство вины, поскольку это неправильно с точки зрения нравственности», но потом добавляет: «Однако если ты сможешь убедить меня, что действие является обоснованным, то без колебаний придуши мою совесть и действуй».

4. Дорсолатеральная префронтальная кора заинтересована скорее в поиске фактов и их последующем анализе. Она просто просит выяснить и проверить все факты, чтобы потом принять логическое решение о том, как следует действовать.

5. Вентромедиальная префронтальная кора не интересуется проблемами собственного эго, но спрашивает о том, что чувствует другой человек. Она испытывает сочувствие и сопереживание к человеку, сделавшему неприятное замечание, и хочет понять, почему он это сделал, а затем все исправить.

6. Поясная кора обращается к другим системам и в большей степени старается напомнить Билли о прошлом опыте. Она может сказать: «Если ты начнешь орать, то в конце концов наживешь себе неприятности», или она выучила правило: «Если ты начнешь орать достаточно громко, то добьешься своего». Поясная кора напоминает Билли о его прошлом личном опыте, касающемся последствий того, что он начинал орать.

И все это происходит менее чем за секунду!

Мы рассмотрели только шесть выборочных областей, соревнующихся за право дать совет и предпринять действие, а существует еще множество других! Пытаться учесть все это всякий раз, когда мы проходим через какое-то переживание, практически невозможно.

Поэтому если мы хотим научиться управлять своим разумом, нам необходимо иметь простую, всегда доступную модель, с которой мы могли бы работать себе на пользу. При этом такая модель должна опираться на научные достижения.

Если мы более пристально посмотрим на то, как действует мозг, мы сможем увидеть, что он, в грубом приближении, делится на две рабочие команды и банк памяти, влияющий на их работу. Одна команда очень мощна и действует исключительно быстро. Она основывается на эмоциях и иррациональном мышлении. Другая команда не настолько мощна, действует медленно, основывается на логике, совести и чувстве вины. Банк памяти состоит из двух типов памяти – эмоциональной и фактуальной – и оказывает влияние на обе мыслящие команды.

Если мы будем рассматривать только лобную долю мозга, нам будет проще увидеть, почему возникает проблема. Внешняя поверхность лобной доли называется «кора», и именно в коре происходит мыслительный процесс и возникают интерпретации.

Если бы на внешней поверхности была только одна мыслительная зона, у нас не было бы проблем. Однако существуют по крайней мере две мыслящие и интерпретирующие ситуацию области. Дорсолатеральная поверхность интерпретирует в рационально-логическом ключе. Орбитально-фронтальная кора интерпретирует на основе впечатлений, чувств и эмоций и имеет прямую связь с амигдалой. Поэтому этот второй способ мышления объединяет свои силы с мощнейшим эмоциональным центром мозга – амигдалой. В результате мы имеем два мозга, интерпретирующих ситуацию. Один из них, в принципе, автоматический. Он думает за нас без нашей помощи, основываясь на эмоциях. Другой находится под нашим контролем и позволяет нам думать так, как мы хотим. Проблема в том, что эти два «мозга» мыслят неодинаково и обычно не соглашаются в своей интерпретации происходящего. Практически постоянно в нашей голове существует состояние потенциальной битвы!

Существует ли простой способ разобраться в этом и управлять ситуацией себе на пользу?

Модель Шимпанзе

Что представляет собой модель

Модель не является чисто научным фактом или гипотезой. Это просто упрощенное представление, помогающее нам понять и использовать научные данные. Она также может помочь нам в понимании того, какими мы были раньше, какими являемся сейчас и как нам научиться лучше управлять собой в будущем.

В нашей модели внутренний Шимпанзе – это эмоциональная команда, которая думает и действует за нас без нашего разрешения. Логическая команда – это реальная личность, это вы: рациональный, способный к состраданию и гуманный. Это Человек внутри. Справочный банк памяти – это Компьютер.

Возвращаясь к опыту Билли

Давайте снова обратимся к переживаниям Билли, используя эту модель. Схема демонстрирует, как сообщение распространяется в мозге.

Первый шаг

Сообщение поступает в ретрансляционный центр и немедленно отправляется Шимпанзе.

Второй шаг

Шимпанзе немедленно распространяет в мозге химические вещества, лишаящие Человека возможности думать и контролировать Шимпанзе.

Третий шаг

Шимпанзе быстро заглядывает в Компьютер, чтобы проверить, нет ли там чего-нибудь, о чем он должен знать, прежде чем принять решение, как действовать.

Четвертый шаг

Компьютер реагирует на запрос исходя из того, что в нем заложено. В Компьютере может быть заложен Автопилот или Кикимора, а также может вообще отсутствовать программа на этот случай, и он предоставит Шимпанзе самому решать, что делать.

Пятый шаг

Шимпанзе вступает в действие, и сообщение наконец достигает Человека. Если действия Шимпанзе носят недопустимый характер, то Человеку на этот момент остается только извиняться, и он часто чувствует себя виноватым!

Шестой шаг

Это возможный, но необязательный шаг, который позволяет нам поработать с Компьютером, для того чтобы в будущем Шимпанзе действовал под руководством Автопилота. Этот финальный шаг дает нам возможность управления Шимпанзе, поскольку в мозге не существует проводящих нервных путей, позволяющих нам напрямую контролировать нашего Шимпанзе.

Этот пример демонстрирует лишь один из способов того, как мозг работает с поступающей информацией. Очевидно, что существует множество способов, но принцип остается тем же.

Разница между мужским и женским мозгом

Мы признаем, что существует некоторая заметная разница между типичным мужским и типичным женским мозгом. Эта разница не ограничивается относительными размерами его систем, она распространяется и на способы их соединения, и на различное использование химических веществ для обеспечения его функционирования. Весьма полезно учитывать это, когда мы работаем со своим собственным разумом и взаимодействуем с другими разумами. Принимая факт наличия определенной разницы, мы можем лучше строить наши отношения.

Управление нашими мыслями и эмоциями

Использование модели

Глядя на различные стороны и функции нашего мозга, например на систему вознаграждения, эмоциональную память, исполнительную функцию и так далее, мы можем подстроить под них модель, чтобы понять, как они работают. Это возможно потому, что модель опирается на научные принципы работы мозга. Несмотря на то, что модель является простым и веселым способом понимания собственного эго, она позволяет сделать некоторые очень серьезные выводы. Рассматривая эти три команды – Человека, Шимпанзе и Компьютера, – мы можем прийти к пониманию того, как действует каждая из них, почему мы можем управлять этими тремя частями и как помочь их совместной работе. Важнейший момент состоит в том, чтобы открыть самого себя и научиться отличать себя от

автоматического мышления и действий эмоциональной машины внутри нас – нашего внутреннего Шимпанзе.

Мы сможем увидеть возможность управления собой с целью улучшения нашего функционирования и повышения качества жизни. Уделяя этому время и усилия, мы можем выработать эмоциональные навыки, ведущие к становлению нас как личности, которой мы хотим быть, личности, которая не становится заложницей внутреннего Шимпанзе.

Само назначение этой книги состоит в том, чтобы помочь людям понять себя и научиться управлять своими эмоциями. Если эта модель не кажется вам правдоподобной (и она не может казаться такой каждому), то не сдавайтесь и ищите что-то, что будет работать для вас и позволит улучшить качество вашей жизни. Постарайтесь выделить время для осмысления того, что с вами происходит и что вы могли бы изменить к лучшему. Существует множество психологов, психиатров и других специалистов, способных указать вам правильное направление и улучшить ваше состояние, если вы не чувствуете, что способны сделать это в одиночку.

Один из наиболее ценных аспектов моей работы – это возможность видеть, как люди становятся счастливее, увереннее в себе, более комфортно чувствующими себя с самими собой и с окружающими. Я надеюсь, что вы также сможете добиться этого для себя.

Благодарности

Такое множество людей внесли в той или иной степени свой вклад в создание этой книги, что мне бы понадобилась еще одна глава, чтобы просто перечислить их. Я выражаю крупнейшее признание всем им.

И все же особую благодарность хочу выразить трем людям, которые помогали мне без устали. Это Рут Бэннер (*Ruth Banner*), моя племянница, на протяжении многих месяцев читавшая и перечитывавшая книгу в процессе работы, предлагавшая свои рекомендации и критику, которые были неоценимы. Джефф Баттиста (*Jeff Battista*) – мой графический дизайнер, он терпеливо создавал и переделывал рисунки к тексту книги после неоднократных обсуждений, стараясь как можно лучше представить мои идеи. И, конечно, Сюзанна Эббот (*Susanna Abbott*) – мой редактор, которая вдохновляла и направляла меня на минном поле издания этой книги и смиренно терпела взрывы моего Шимпанзе.

Отдельное спасибо хочу сказать моим друзьям, коллегам, пациентам и студентам.

Я посвящаю эту книгу Шимпанзе и другим Человеко-образным Обезьянам, которые могут прочесть ее и понять, что внутри них есть Человек!