

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	7
1. ПРИРУЧИТЕ СВОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ «Я» <i>Закон иррациональности</i>	24
2. ОБРАТИТЕ СЕБЯЛЮБИЕ В ЭМПАТИЮ <i>Закон нарциссизма</i>	69
3. ЗАГЛЯНИТЕ ПОД МАСКУ <i>Закон лицедейства</i>	117
4. ИЗМЕРЯЙТЕ СИЛУ ЧУЖОГО ХАРАКТЕРА <i>Закон компульсивного поведения</i>	163
5. СТАНЬТЕ УСКОЛЬЗАЮЩИМ ОБЪЕКТОМ ЖЕЛАНИЯ <i>Закон тяги к обладанию</i>	209
6. РАСШИРЯЙТЕ ГОРИЗОНТЫ <i>Закон недальновидности</i>	237
7. ПОКОРЯЙТЕ ЛЮДЕЙ, ПОДТВЕРЖДАЯ ИХ САМООЦЕНКУ <i>Закон глухой обороны</i>	271
8. ИЗМЕНЯЙТЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА, СМЕНИВ УСТАНОВКИ <i>Закон самосаботажа</i>	320
9. ПРОТИВЬТЕСЬ ТЕНИ <i>Закон подавления</i>	364
10. ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ БОЛЬНОГО САМОЛЮБИЯ <i>Закон зависти</i>	413
11. ЗНАЙТЕ ПРЕДЕЛЫ СВОИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ <i>Закон самовозвеличивания</i>	460
12. ВОССОЕДИНИТЕСЬ С МУЖСКИМ / ЖЕНСКИМ НАЧАЛОМ <i>Закон гендерной косности</i>	507

13.	ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННО ДВИГАЙТЕСЬ ВПЕРЕД	
	<i>Закон бесцельности</i>	564
14.	СОПРОТИВЛЯЙТЕСЬ, КОГДА ВАС ТЯНУТ ВНИЗ	
	<i>Закон конформизма</i>	619
15.	ПУСТЬ ЗА ВАМИ СЛЕДУЮТ ДОБРОВОЛЬНО	
	<i>Закон непостоянства</i>	696
16.	КАК УВИДЕТЬ ВРАЖДЕБНОСТЬ ПОД МАСКОЙ ДРУЖЕЛЮБИЯ	
	<i>Закон агрессии</i>	752
17.	ЛОВИТЕ ИСТОРИЧЕСКИЙ МОМЕНТ	
	<i>Закон поколенческой близорукости</i>	823
18.	РАЗМЫШЛЯЙТЕ О СМЕРТНОСТИ, ПРИСУЩЕЙ ВСЕМ НАМ	
	<i>Закон отрицания смерти</i>	890
	БЛАГОДАРНОСТИ.....	928
	ИЗБРАННАЯ БИБЛИОГРАФИЯ	930

ВВЕДЕНИЕ

Никакое проявление особенной низости или глупости, на которое мы наталкиваемся в жизни или в литературе, не должно быть для нас поводом к унынию и досаде: мы должны получать в нем просто материал для познания, видя в нем новый вклад в характеристику человеческого рода и потому закрепляя его в памяти. Тогда мы будем рассматривать его приблизительно так же, как минералог — попавшийся ему очень характерный образец какого-нибудь минерала.

АРТУР ШОПЕНГАУЭР*

Всю жизнь нам приходится иметь дело с людьми, которые постоянно создают проблемы и неприятности, всячески затрудняя нам существование. Это могут быть руководители, коллеги или наши друзья. Они могут быть агрессивны или пассивно-агрессивны, но, как правило, умеют искусно использовать наши эмоции. Зачастую кажется, что они очень обаятельны, необычайно уверенны, брызжут идеями и энтузиазмом, и мы невольно подпадаем под их чары. Когда мы обнаруживаем, что их уверенность ни на чем не основана, а идеи никуда не годятся, бывает уже слишком поздно. Это могут быть коллеги, которые из тайной зависти умышленно дезорганизуют нашу работу или портят карьеру, горя желанием нас уничтожить. А иногда, к нашей растерянности, это коллеги или подчиненные, которые, как вдруг выясняется, заботятся лишь о себе, а нас просто используют.

* Все высказывания А. Шопенгауэра — из книги «Афоризмы и максимы» в пер. Ф. Черниговца (здесь и далее — прим. пер. и ред.).

Общее во всех этих ситуациях то, что нас застают врасплох, поскольку мы вовсе не ожидали столкнуться с таким поведением. Нередко такие люди придумывают своим действиям изощренные оправдания или винят удачно подвернувшихся под руку козлов отпущения. Они отлично знают, как запутать нас и сделать участниками драмы, которой они управляют из-за кулис. Мы протестуем, сердимся, но что толку — вред уже нанесен. Потом мы сталкиваемся со следующим подобным типом, и сюжет повторяется снова.

Такое же чувство смущения и беспомощности порой возникает у нас применительно к себе и к собственному поведению. К примеру, мы можем внезапно брякнуть что-то такое, что обидит начальника, коллегу, приятеля. Мы даже толком не понимаем, откуда это взялось, но расстраиваемся, что частица гнева и внутреннего напряжения вырвалась наружу достойным сожаления образом. А порой мы с огромным рвением бросаем все силы на какой-нибудь проект или план лишь для того, чтобы впоследствии осознать: это дурацкое предприятие, чудовищно бессмысленная трата времени. А иногда мы влюбляемся в человека совершенно не нашего типа, понимаем это, но остановиться не можем. А потом недоумеваем: да что на нас такое нашло?

В подобных ситуациях мы ловим себя на том, что волей-неволей встраиваемся в саморазрушительные схемы (паттерны) поведения, которые, похоже, никак не зависят от нас. Как будто у нас внутри поселился опасный чужак, бесенок, действующий помимо нашей воли и подталкивающий к неуместным поступкам. И этот внутренний незнакомец — существо неуправляемое, во всяком случае гораздо менее управляемое, чем кажется, когда мы мысленно оцениваем собственную личность.

Об этих двух вещах — о неприглядных поступках людей и о нашем собственном поведении, которое иногда так удивляет нас самих, — мы знаем одно: мы понятия не имеем об их причинах. Можно, конечно, зацепиться за какое-нибудь примитивное объяснение: «Этот человек — злой, он просто социопат» или «Что-то на меня нашло, я была не в себе».

Но подобные готовые аргументы не помогают понять эти паттерны или предотвратить их повторение в нашей жизни. Дело в том, что мы живем поверхностно: наша реакция на слова и поступки окружающих — эмоциональная. Мнения, которые мы формируем о других и о себе, сильно упрощены. Мы предпочитаем довольствоваться самыми простыми и удобными для себя объяснениями.

А что если мы сумеем нырнуть под поверхность и взглянуться в глубину, подобраться к истинным причинам человеческого поведения? Что если мы сумеем понять, почему некоторые люди оказываются завистливыми и пытаются мешать нашей работе и что за необоснованная самоуверенность заставляет их считать себя богоподобными и непогрешимыми? Что если по-настоящему разобраться, почему люди внезапно начинают вести себя неразумно, демонстрируя самые темные стороны своего характера, и почему у них всегда наготове «рациональное» объяснение своего поведения, и почему мы постоянно попадаемся на удочку лидеров, апеллирующих к худшему в нас? Что если научиться всматриваться в сокровенные глубины и трезво оценивать характер людей, так чтобы избегать неподходящих коллег, начальников, подчиненных и личных отношений, — всего того, что наносит нам такой огромный эмоциональный ущерб?

Если бы мы по-настоящему понимали истоки человеческого поведения, деструктивным личностям было бы гораздо труднее постоянно выходить сухими из воды. Нас не так просто было бы покорить и ввести в заблуждение. Мы умели бы предвидеть их хитроумные манипулятивные маневры и понимать, насколько лживы их «отмазки». Мы не позволяли бы втягивать себя в их драмы, заранее зная, что их попытки нами управлять держатся исключительно на нашем к ним интересе. Мы, наконец, лишили бы их психологической власти, так как видели бы их насквозь.

То же касается и нас самих. Что если мы сумеем взглянуться в себя и увидеть истоки наших самых опасных эмоций, понять, как и почему они руководят нашим поведением, зачастую

вопреки нашему желанию? Что если мы сумеем понять, почему нас так неудержимо тянет получить то, что имеют другие, или стать «своим» в какой-либо группе — настолько «своим», чтобы презирать тех, кто к ней не принадлежит? Что если мы сумеем разобраться, что побуждает нас лгать о себе или неосознанно отталкивать от себя других?

Если мы лучше поймем этого внутреннего незнакомца, нам станет ясно: никакой это не чужак, а неотъемлемая часть нас самих — и мы на самом деле гораздо загадочнее, сложнее и интереснее, чем нам представлялось. Осознав это, мы сумели бы разрушить негативные паттерны в своей жизни, перестать вечно выдумывать оправдания и лучше управлять собственными действиями и тем, что с нами происходит.

Обретение ясного взгляда на себя и окружающих способно изменить ход нашей жизни в самых разных отношениях. Но вначале следует развеять одно распространенное заблуждение. Мы склонны полагать, будто наше поведение по большей части осознанно и управляется нашей волей. Нас страшит мысль, что мы не всегда контролируем собственные поступки. *Однако на самом деле это так и есть.* Мы — игральное поле сил, таящихся где-то в наших глубинах. Они управляют нашим поведением, действуя на заднем плане, помимо нашего сознания. Да, мы видим результаты их влияния — наши мысли, настроения, действия, — но нашему сознанию предоставлен лишь ограниченный доступ к тому, что на самом деле движет нашими эмоциями и заставляет нас вести себя так или иначе.

Возьмем, к примеру, гнев и родственные ему эмоции. Обычно мы считаем, что их вызывает определенный человек или группа. Но если мы будем честны и копнем глубже, то увидим: обычно истоки нашего гнева или досады гораздо глубже. Вполне возможно, что триггером таких эмоций служит некое событие из детства или определенное стечение обстоятельств. Если приглядеться, можно различить отчетливые паттерны поведения: когда происходит то-то или то-то, мы злимся. Однако в момент, когда мы злимся, нам не до рефлексии, не до рациональных объяснений: мы просто катимся на волне эмоции

и ищем, на кого бы свалить вину. То же самое касается всего спектра эмоций: определенные типы событий внезапно вызывают в нас уверенность, бессилие, тревогу, тягу к некоему человеку или жадное стремление привлечь к себе внимание.

Весь комплекс этих глубинных сил, которые тянут и толкают нас, мы будем называть *человеческой природой*. Сама по себе человеческая природа коренится в «схеме подключения» нашего мозга, в конфигурации нервной системы, в способе, которым мы, люди, обрабатываем эмоции. Все это возникло и развивалось на протяжении примерно пяти миллионов лет нашей эволюции как биологического вида. Мы можем объяснить многие черты своей природы особенностями эволюции человека как общественного животного, направленной на выживание вида. Для этого требовалось научиться сотрудничать с окружающими, координировать действия с действиями группы, создавать новые формы общения, способы поддержания дисциплины внутри группы. Эти ранние стадии развития продолжают жить в нас и определять наше поведение даже в сегодняшнем, сложном мире.

Показательный пример в этом смысле — эволюция человеческих эмоций. Выживание наших древних предков во многом зависело от их способности общаться друг с другом задолго до «изобретения» языка. У них постепенно развились новые, весьма сложные эмоции: радость, стыд, благодарность, зависть, обида и т. п. Признаки этих эмоций непосредственно прочитывались у них на лице, быстро и эффективно передавая настроение. И наши предки стали весьма восприимчивы к чужим эмоциям, что позволяло группе теснее сплотиться и ощущать радость или скорбь как единое существо, а также способствовало единению в моменты грозящей опасности.

По сей день мы крайне восприимчивы к настроениям и чувствам окружающих, и это порождает в нас разные виды поведения: мы бессознательно подражаем другим, хотим иметь то, что есть у них, впадаем в заразные чувства гнева или возмущения. Нам кажется, будто мы действуем по собственной воле, не осознавая при этом, насколько воздействие чужих

эмоций сказывается на наших поступках и реакциях на слова и поведение других.

Можно указать и на другие силы, коренящиеся в нашем далеком эволюционном прошлом и также формирующие наше повседневное поведение. Взять хотя бы потребность постоянно ранжировать себя, измерять свою ценность статусом. Эту черту можно заметить во всех культурах охотников и собирателей и даже среди шимпанзе. То же касается стадных инстинктов, заставляющих нас делить людей на своих и чужих. К этим первобытным качествам можно добавить потребность носить маски, скрывающие те формы поведения, на которые с неодобрением косится наше племя. А из темных желаний, которые мы в себе подавляем, формируется теневая личность. Наши предки знали об этой тени и понимали ее опасность. Они считали ее порождением злых духов и бесов, которых необходимо изгнать из человека. Мы же предпочитаем в качестве объяснения другой миф: «что-то на меня нашло».

Когда этот первобытный внутренний поток выплескивается на уровень сознания, на него приходится реагировать, что мы и делаем, исходя из своего характера и обстоятельств, причем, как правило, объясняем его поверхностно, не понимая причин. Именно в силу особого пути нашей эволюции набор этих сил человеческой природы ограничен; они и вызывают формы поведения, о которых говорилось выше: зависть, заносчивость, недальновидность, конформизм, агрессивность (в том числе пассивную) и многое другое. Впрочем, эти же силы порождают эмпатию и другое позитивное поведение.

На протяжении тысячелетий нам было суждено идти к пониманию себя и своей природы, блуждая впотьмах. Мы жили в плену множества иллюзий о «человеческом животном», в частности, о том, будто мы волшебным образом возникли из божественного источника, произошли от ангелов, а не от приматов. Мы считали любые признаки первобытной натуры и «животных» корней чем-то постыдным, тем, что следует отрицать и всячески подавлять. Мы прикрывали свои темные порывы всевозможными оправданиями и объяснениями, так что