Автор: admin
07.09.2011 16:39 -

Откуда берутся конфликты?

Похоже, что этот вопрос вечен, как и бесчисленные рецепты «быть умнее», «взять себя в руки», «посчитать до десяти», «простить обидчика», «не брать в голову» и прочие перлы народной мудрости. Иногда эти советы помогают. К сожалению, реже, чем хотелось бы – если нас действительно задеть за живое, благоразумные решения забываются и мы бросаемся в бой, а потом, созерцая руины, слушаем укоризненный шепоток «заднего ума»: «И кто меня за язык тянул… Вот вечно я так… Но в следующий раз…» И так до следующего раза.

Мне бы очень хотелось найти волшебную таблетку, избавляющую от конфликтов раз и навсегда. Увы – пока такой таблетки не нашлось. И поэтому я подойду к вопросу о конфликтах с нетривиальной стороны: а именно – с рассказа о **триедином мозге**.

Этот триединый мозг открыл нейрофизиолог Пол Маклин. В своей книге «Эволюция трех ментальностей» он рассказал, что человеческий мозг включает в себя характеристики наших предков – рептилий и млекопитающих. При этом возраст «програмного обеспечения» рептилии – несколько миллиардов лет, млекопитающего – около 500 миллионов лет, а собственно человеческого – не больше 100 тысяч. Из этого неумолимо следует, что несмотря на то, что «человек» внутри нашего мозга умнее – «рептилия» и «млекопитающее» намного старше и сильнее.

Как же ведет себя эта троица?

Рептилия командует ощущениями и инстинктами. Она слепо привязана к своей территории и отстаивает ее любой ценой. У нее есть четыре стратегии, или четыре «f» – food, fight, flee, fuck. Иными словами – если объект съедобен, его нужно съесть, если опасен – драться или убегать, если представляет сексуальный интерес – поиметь. Если ни то, ни другое, ни третье, ни четвертое – объект не интересен, и включается функция ignore.

Рептилия реагирует на уровне условных рефлексов – практически мгновенно. Как только возникает угроза своей территории – возникает реакция: «Драться насмерть или убегать, если враг сильнее» (сексуально-гастрономических аспектов мы касаться не будем, поскольку наша тема – конфликты).

Если понаблюдать за поведением крокодилов, мафиозных структур, бюрократов или соседей по коммунальной кухне – в них легко можно увидеть сходство. Свою рептилию тоже можно обнаружить, если понаблюдать за своей реакцией, когда кто-то пытается захватить территорию, которую мы считаем своей.

Физиологически рептилия занимает спинной мозг (отсюда и «копчиком чую», и йогическая «змея Кундалини»). При всем своем консерватизме и ригидности она обеспечивает нам выживание и стабильность – именно она мгновенно включает защитные механизмы в опасных ситуациях.

Млекопитающее устроено сложнее. В отличие от рептилии, у него есть не только инстинкты, но и эмоции. Именно млекопитающее отвечает за брачные игры, смену настроений, уныние и восторг, взрывы страсти и борьбу за статус. Рептилии важно выжить – млекопитающему важно положение в стае. Рептилия дерется – млекопитающее принимает угрожающую или заискивающую позу.

Оно способно испытывать радость, грусть, одиночество, привязанность, зависть, хитрить и манипулировать, устраивать бесконечные эмоциональные игры и порой доводить себя и других млекопитающих до невроза. В чем-то оно похоже на маленького ребенка – в частности, в том, что у него нет представления о времени и оно не чувствует разницы между тем, что случилось в прошлом, и тем, что происходит сейчас.

Местоположение млекопитающего – средний мозг.

И наконец, новый мозг – человеческий. В отличие от рептилии и млекопитающего, он способен мыслить, анализировать, решать абстрактные вопросы и создавать научные и философские теории. Именно он воспринимает советы «не брать в голову» и «спокойно подумать». Если бы все зависело от него – число конфликтов в мире резко бы сошло на убыль. К сожалению, млекопитающее и рептилия включаются раньше. Когда инстинкт подсказывает, что моему выживанию или статусу угрожают – включаются программы, зашитые сотни миллионов и миллиарды лет назад.

В довершение всего, три этих мозга находятся в конфликте, и каждый тянет в свою сторону. И этот внутренний конфликт неумолимо и неминуемо порождает внешние.

Что же делать?

Избавиться от рептилии и млекопитающего невозможно – мы просто умрем. Задавить их? Можно попытаться. Всем нам знакомы хилые высоколобые «ботаники», напоминающие скорее биороботов, чем людей, и подверженные всевозможным болезням. Правда, они умеют разумно разрешать конфликты (в основном с себе подобными, агрессии они боятся и избегают) – но какой ценой?

Есть ли выход из этой ситуации? Да, есть – но не слишком простой и очевидный. Он заключается в том, чтобы наладить контакт между тремя мозгами. У человека, в отличие от остальных приматов и тем более рептилий, существует способность к самоосознанию и самоизменению.

К сожалению, до сих пор большая часть умных людей направляла свои мысли на изменение внешнего мира, забывая о внутреннем. К счастью, все больше людей вспоминают древнюю мудрость: «Снаружи то же, что и внутри».

Для начала познакомимся получше со своей рептилией, млекопитающим и человеком. Попробуйте хотя бы несколько дней понаблюдать за окружающими и заметить, когда и как они ведут себя, как эти три персонажа.

И, разумеется, не забывайте о себе. Можете даже включить воображение и нарисовать, вылепить, станцевать этих героев. Представьте себе, что вы – зритель, наблюдающий за спектаклем, разыгрываемым тремя актерами. Уже одно это поможет вам обрести над ними власть. Вспомните еще одну древнюю мудрость: знание имени дает власть над тем, кого мы именуем, а властвует над нами лишь то, чего мы не осознаем.

А увидев этих героев и поняв, как они взаимодействуют между собой, можно перейти из позиции зрителя в позицию режиссера и поменять сценарий.

Автор - **Алина Даниэль**
Источник