

САМОЕ ГЛАВНОЕ

СТИВ ПИТЕРС

ПАРАДОКС
ШИМПАНЗЕ



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.9

ББК 88.3

П35

Питерс, Стив.

П35 Парадокс Шимпанзе : самое главное / Стив Питерс. — Москва : Эксмо, 2026. — 224 с. — (Самое главное. Мировые бестселлеры в кратком изложении).

ISBN 978-5-04-249831-2

Самое главное из международного бестселлера Стива Питерса — психиатра с двадцатилетней клинической практикой. В основе книги — мощная модель управления мозгом, которая поможет стать уверенным в себе, здоровым и успешным человеком. Личность, убежден Стив Питерс, складывается из двух частей: разум (Человек) и эмоции (Шимпанзе). Но они не всегда сходятся и даже борются между собой, что очень мешает добиваться своих целей. Особенно Шимпанзе, который может стать вашим злейшим врагом. Но есть и хорошая новость: его можно укротить. Прочитав книгу, вы поймете, как работает мозг, научитесь управлять своими эмоциями и мыслями, избавитесь от тревоги и страха, будете владеть собой в любой ситуации, станете таким человеком, каким хотите быть.

УДК 159.9

ББК 88.3

© Оформление.

ООО «Издательство

«Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-249831-2

Оглавление

Введение	7
----------------	---

ЧАСТЬ I

<i>Глава 1.</i> Кто такой ваш Шимпанзе, как его понять и как им управлять	11
<i>Глава 2.</i> Компьютер в вашей голове: как он работает и как им управлять	42
<i>Глава 3.</i> Личность и психика: как Человек, Шимпанзе и Компьютер делают нас собой	59

Оглавление

ЧАСТЬ II

<i>Глава 4. Люди вокруг нас:</i> как понимать других и выбирать свою стаю	80
<i>Глава 5. Коммуникация и среда: как</i> говорить с людьми и жить в реальном мире	99
<i>Глава 6. Стресс и Шимпанзе:</i> как вернуть себе управление	124

ЧАСТЬ III

<i>Глава 7. Основа устойчивости:</i> здоровье, восстановление и чувство защищенности	148
<i>Глава 8. Фундамент успеха:</i> как превратить мечту в план	168
<i>Глава 9. Счастье и уверенность:</i> как опираться на себя	197

Введение

Почему мы иногда понимаем, как следует поступить, но делаем совсем другое? Почему тревожимся без явной причины, откладываем важные дела, срываемся на близких или слишком зависим от чужого мнения?

Эта книга предлагает простую рабочую модель, которая помогает разобраться в таких противоречиях и научиться лучше управлять мыслями, эмоциями и поведением.

Стив Питерс

Внутренняя система представлена тремя частями. Человек мыслит рационально и опирается на ценности. Шимпанзе реагирует быстро и эмоционально. Компьютер хранит привычки и убеждения.

Это не буквальная карта мозга, а упрощенная практическая модель. Она помогает отмечать, какая часть внутренней системы сейчас управляет вами, и выбирать более эффективную реакцию.

Книга состоит из трех частей. Сначала мы разберемся с Человеком, Шимпанзе и Компьюте-

Введение

ром. Затем перейдем к отношениям, окружению, коммуникации и стрессу. В последней части поговорим о здоровье и безопасности, успехе, счастье и уверенности в себе.

Все эти области образуют Психологическую Вселенную. Ее Солнце — жизнь, к которой вы стремитесь: более осмысленная и соответствующая вашим ценностям.

Не все внутренние реакции можно устранить. Но ими можно научиться управлять. Для этого потребуется время: работа с мыслями и эмоциями — такой же навык, как любой другой.

Стив Питерс

Не обязательно менять всю Вселенную сразу. Выбирайте идеи, которые особенно вам откликаются, и начинайте с одной области. Мы не всегда можем контролировать обстоятельства или свои эмоции, но можем выбирать, что делать дальше.

С этого начинается путешествие к Солнцу.

ЧАСТЬ I

Глава 1

Кто такой ваш Шимпанзе, как его понять и как им управлять

В начале путешествия по собственной психике нам понадобится простая рабочая модель. Мозг устроен гораздо сложнее, чем любая схема, но иногда схема помогает увидеть то, что в повседневной жизни обычно остается незаметным.

Стив Питерс

Представим, что наш внутренний мир состоит из трех частей: Человека, Шимпанзе и Компьютера.

Человек — это рациональная часть личности. Это вы в те моменты, когда спокойно опираетесь на факты и выбираете поведение, соответствующее вашим ценностям. Человек стремится к смыслу, развитию, порядку и жизни по человеческим правилам.

Шимпанзе — это эмоциональная часть. Он производит чувства, импульсы, тревоги, желания, вспышки гнева, привязанности. Он не плохой и не хороший. Он про-

сто Шимпанзе. Иногда он становится нашим лучшим другом: предупреждает об опасности, дает энергию, помогает защищать себя и близких. Но иногда он становится врагом: захватывает управление, заставляет нас говорить и делать то, о чем мы потом жалеем.

Компьютер — это область, где хранятся привычки, убеждения, воспоминания, автоматические реакции и программы поведения. Человек и Шимпанзе постоянно обращаются к Компьютеру: иногда за полезными схемами, иногда за старыми установками.

Стив Питерс

Главная трудность в том, что Человек и Шимпанзе живут в одной голове, но хотят разного. Человек ищет факты и смысл. Шимпанзе ищет безопасность, удовольствие, статус. Иногда они соглашаются друг с другом, и тогда внутри спокойно. Но часто они вступают в борьбу за власть.

Вы хорошо знаете это состояние. Вы хотели промолчать, но резко ответили. Собирались вести себя достойно, но сорвались. Обещали себе не откладывать, не передать, не спорить, но снова сделали именно это. Потом возникает мысль: «Почему я так по-

ступил? Это же совсем не похоже на меня».

В рамках нашей модели ответ звучит так: возможно, это были не вы как Человек. Это ваш Шимпанзе оказался у руля.

Шимпанзе дан нам от рождения. Мы не выбирали его особенности, но это не значит, что мы не отвечаем за его поведение. Хорошая аналогия — собака. Вы не виноваты, что собака по природе может лаять, тянуть поводок или бросаться к еде. Но если это ваша собака, вы отвечаете за то, чтобы она не кусала людей и не разрушала дом. Так же и с Шимпанзе: