

ЗАКОНИТЕ НА ЧОВЕШКАТА ПРИРОДА

Copyright: THE LAWS OF HUMAN NATURE by Robert Greene © 2018

© Марин Загорчев, *превод от английски*

© Деница Трифонова, *дизайнер на корицата*

© Сиела Норма АД

София 2020

ISBN: 978-954-28-3145-7

РОБЪРТ ГРИЙН

ЗАКОНИТЕ

— НА —

ЧОВЕШКАТА

ПРИРОДА

Превод от английски
Марин Загорчев

На майка ми

СЪДЪРЖАНИЕ

ВЪВЕДЕНИЕ	11
1. ОВЛАДЕЙТЕ ЕМОЦИОНАЛНИЯ СИ АЗ	
<i>Законът за ирационалността</i>	27
Вътрешната Атина	28
Първа стъпка: Опознайте склонностите си	48
Втора стъпка: Пазете се от дразнителите	53
Трета стъпка: Стратегии за освобождаване на рационалния „аз“	61
2. ПРЕВЪРНЕТЕ ЕГОЦЕНТРИЗМА В ЕМПАТИЯ	
<i>Законът за нарцисизма</i>	67
Нарцисстичният спектър	68
3. КАК ДА ПРОЗРЕМ ПРЕЗ МАСКИТЕ НА ХОРАТА	
<i>Законът за ролите</i>	109
Вторият език	110
Умения за наблюдение	123
Ключове за дешифриране	128
Изкуството на впечатленията	144
4. КАК ДА ПРЕЦЕНЯВАМЕ СИЛАТА НА ХАРАКТЕРА	
<i>Законът за компулсивното поведение</i>	150
Моделът	151
Признаци на характера	168
Токсични типове	176
Висшият характер	184

5. СТАНЕТЕ НЕУЛОВИМ ОБЕКТ НА ЖЕЛАНИЕТО

<i>Законът за копнежа</i>	190
Обектът на желание	191
Стратегии за стимулиране на желанието	206
Върховното желание	212

6. РАЗШИРЕТЕ КРЪГОЗОРА СИ

<i>Законът за късогледството</i>	216
Моменти на лудост	217
Четири признака за късогледство и стратегии за преодоляването му	233
Далновидният човек	243

7. ПРЕОДОЛЕЙТЕ СЪПРОТИВАТА НА ХОРАТА, КАТО ПОТВЪРДИТЕ САМООЦЕНКАТА ИМ

<i>Законът за отбранителността</i>	246
Игра на влияние	247
Пет начина да станете майстор манипулатор	269
Гъвкав ум – стратегии към себе си	283

8. ПРОМЕНЕТЕ ЖИВОТА СИ, КАТО ПРОМЕНИТЕ НАГЛАСАТА СИ

<i>Законът за вътрешния саботаж</i>	288
Абсолютната свобода	289
Ограничена (отрицателна) нагласа	308
Отворена (положителна) нагласа	319

9. ПРЕБОРЕТЕ СЕ С ТЪМНАТА СИ СТРАНА

<i>Законът за потискането</i>	328
Тъмната страна	329
Дешифриране на сянката: Противоречиво поведение	352
Хармоничната личност	360

10. ПАЗЕТЕ СЕ ОТ КРЕХКОТО ЕГО

<i>Законът за завистта</i>	370
Фатални приятели	371
Признаци на завист	388
Типове завистници.....	392
Стимули на завистта.....	401
Преодоляване на завистта	406

11. ОСЪЗНАЙТЕ ГРАНИЦИТЕ СИ

<i>Законът за грандоманството</i>	412
Илюзията на успеха.....	413
Водачът грандоман	440
Практическо грандоманство	446

12. ВЪЗСТАНОВЕТЕ ВРЪЗКАТА С МЪЖКОТО ИЛИ ЖЕНСКОТО В СЕБЕ СИ

<i>Законът за закоснялостта на половете</i>	453
Автентичният пол	454
Типове полови проекции	481
Автентичният мъж/жена.....	491

13. ВЪРВЕТЕ НАПРЕД С ЧУВСТВО ЗА ЦЕЛ

<i>Законът за безцелността</i>	503
Гласът.....	504
Стратегии за развиване на силно чувство за цел	534
Изкушението на фалшивите цели	544

14. СЪПРОТИВЛЯВАЙТЕ СЕ СРЕЩУ ВЛИЯНИЕТО НА ГРУПАТА

<i>Законът за нагаждането</i>	552
Един експеримент с човешката природа	553
Индивидуалният ефект	581
Груповата динамика.....	587
Дворът и неговите придворни.....	598

Идеалната група.....	608
----------------------	-----

15. НАКАРАЙТЕ ГИ ДА ИСКАТ ДА ВИ СЛЕДВАТ

<i>Законът за непостоянството</i>	618
Проклятието на чувството за право по рождение	619
Стратегии за изграждане на авторитет	653
Вътрешният авторитет	662

16. РАЗПОЗНАЙТЕ ВРАЖДЕБНОСТТА ЗАД ПРИЯТЕЛСКАТА ФАСАДА

<i>Законът за агресията</i>	667
Хитрият агресор	668
Източникът на човешката агресия.....	695
Пасивната агресия – стратегии и начини за противодействие.....	708
Контролирана агресия	720

17. УЛОВЕТЕ ИСТОРИЧЕСКИЯ МОМЕНТ

<i>Законът за късогледството на поколенията</i>	730
Приливната вълна.....	731
Феноменът на поколенията	758
Шаблони на поколенията.....	764
Стратегии за използване на духа на времето	775
Човекът извън времето и смъртта.....	780

18. НЕ ЗАБРАВЯЙТЕ, ЧЕ СТЕ СМЪРТНИ

<i>Законът за отричането на смъртта</i>	789
Куршум в ребрата.....	790
Философията за живота чрез смъртта.....	811

ВЪВЕДЕНИЕ

Ако срещнете някоя особена черта, като злоба или глупост... не допускайте да ви подразни или разтревожи, а я приемете просто като допълнение към вашето знание – нов факт, който трябва да отчитате при изучаването на човешкия характер. Отношението ви към нея трябва да бъде същото като това на минералог, натъкнал се на много характерен образец на даден минерал.

АРТУР ШОПЕНХАУЕР

През целия ни живот неизбежно се сблъскваме с най-различни хора, които създават проблеми и правят живота ни труден и неприятен. Някои от тези лица са наши водачи или началници, други са ни колеги и приятели. Те могат да бъдат открито или пасивно агресивни, но обикновено майсторски умеят да си играят с нашите емоции. Често изглеждат чаровни и завладяващо уверени, пълни с идеи и ентусиазъм, и ние се увличаме от чара им. Твърде късно откриваме, че тяхната самоувереност е без реално покритие, а идеите им са несъстоятелни. Сред колегите ни може да има такива, които саботират нашата работа или кариера от завист и искат да ни провалят. Или може със смайване да установим, че тези индивиди играят изцяло за себе си и ни използват като стъпала за собствения си напредък.

В такива ситуации неминуемо сме изненадани, тъй като не очакваме такова поведение. Често тези типове ни сервират сложно съчинени обяснения, за да оправдаят действията си или да обвинят удобни изкупителни жертви. Те знаят как да ни обхвратят и омаят с измислените си интриги. Можем да негодуваме

или да се ядосваме, но в края на краищата се чувстваме безпомощни – вредата вече е нанесена. След това в живота ни влиза друг такъв тип и историята се повтаря.

Често забелязваме подобно чувство на объркване и безпомощност по отношение на себе си и нашето поведение. Например неочаквано казваме нещо, което обижда нашия шеф, колега или приятел – не можем да си обясним как е дошло, но установяваме, че част от таения гняв и напрежение са излезли на повърхността по начин, за който съжаляваме. Или може би твърде ентусиазирано се хвърляме в някакъв план или начинание само за да осъзнаем по-късно, че е било доста глупаво и сме си изгубили времето. Може да сме се влюбили в най-неподходящия човек за нас и знаем това, но сме безсилни да променим нещата. Какво ни прихваща?, питаме се.

В такива ситуации осъзнаваме, че се поддаваме на саморазрушителни модели на поведение, които не можем да контролираме. Като че ли в нас се е заселил враг – един малък демон, който действа независимо от нашата воля и ни тласка към неправилни постъпки. И този непознат вътре в нас е доста странен, или по-скоро по-странен, отколкото сме очаквали от себе си.

Общото между тези две неща – грозните действия на другите и нашето собствено, изненадващо на моменти, поведение – е това, че обикновено нямаме представа какво ги причинява. Можем да потърсим лесното обяснение: „Този човек е злодей, социопат“ или „Нещо ми стана; не бях на себе си“. Но такива половинчати оправдания не ни помагат да разберем проблемите, нито да ги избягваме в бъдеще. Истината е, че ние, хората, възприемаме нещата повърхностно и реагираме емоционално на чуждите думи или действия. Създаваме си доста опростени представи за другите и за себе си. Приемаме най-лесното и удобно обяснение.

Не можем ли обаче да погледнем под повърхността и да анализираме по-дълбоките движещи сили на човешкото поведение? Нека се опитаме да разберем защо някои хора са завистници и се стремят да ни провалят или защо неоправданото

им самочувствие ги кара да се изживяват като богопомазани и безпогрешни. Нека потърсим обяснение защо неочаквано започват да правят глупости и разкриват мрачната страна на своя характер, защо винаги са готови да дадат рационално обяснение на поведението си или защо винаги избираме за водачи хора, които събуждат най-лошото в нас. Ако се научим да оценяваме характера на хората, това ще ни помогне да избягваме работните или личните отношения, които ни нанасят толкова много емоционални щети.

Ако наистина проумеем корените на човешкото поведение, разрушителните личности сред нас много по-трудно ще вършат белите си безнаказано. Много по-трудно ще ни омайват или заблуждават. Ще сме подготвени за хитрите им манипулации и ще можем да прозрем през маските им. Няма да допускаме да ни въвлечат в своите интриги, защото ще знаем предварително, че разчитат на нашето внимание, за да ни оплетат в мрежите си. В крайна сметка ще ги лишите от силата им благодарение на способността си да надникнете в дълбините на техния характер.

По същия начин можем да се взрем в себе си и да потърсим източника на нашите разрушителни емоции; да се запитаме защо често променят поведението ни противно на собствените ни желания. Можем да разберем защо толкова страстно жадуваме за неща, които други хора притежават, или защо толкова силно се идентифицираме с определена група и мразим всеки, който не принадлежи към нея. Можем да разберем какво ни кара да лъжем за това, което сме, или неволно да отблъскваме хората от себе си.

Като опознаем този непознат човек вътре в нас, ще си дадем сметка, че той изобщо не е непознат, а неразделна част от нас самите, и че сме много по-загадъчни, сложни и интересни личности, отколкото сме си представляли. И с това съзнание ще сме в състояние да разчупим негативните модели в живота си, да спрем да търсим извинения и по-добре да контролираме това, което правим и което се случва с нас.

Наличието на такава яснота за себе си и другите може да промени хода на живота ни по много начини, но първо нека

да разсеем една разпространена заблуда: ние обикновено приемаме поведението си за нещо до голяма степен съзнателно и подчинено на волята. Мисълта, че невинаги владеем действията си, е плашеща, но точно така стоят нещата в действителност. Ние се подчиняваме на сили, намиращи се дълбоко в нас, които управляват нашето поведение и действат на подсъзнателно ниво. Виждаме резултатите – нашите мисли, настроения и действия, – но не си даваме много сметка какво в действителност мотивира емоциите ни и ни кара да се държим по определен начин.

Замислете се например за гнева. Като причина за тази емоция обикновено посочваме определен човек или група от хора. Но ако сме честни и се анализираме по-внимателно, ще видим, че това, което най-често възбужда гнева или раздразнението ни, има по-дълбоки корени. Може да е нещо от детството ни или определени обстоятелства. Ако се вгледаме, ще забележим различни закономерности – какво се случва, когато се ядосваме. Но в момента, когато изпитваме гняв, ние не мислим разумно – просто се отдаваме на емоциите и сочим с пръст. Това важи за цяла гама от емоции – определени събития предизвикват внезапна увереност, колебание, тревожност, привличане към даден човек или жажда за внимание.

Нека да видим кои са тези сили, които ни подтикват и дърпат от дълбините на *човешката природа*. Човешката природа се дължи на устройството на мозъка ни, на определена конфигурация на нервната ни система и на начина, по който ние, хората, възприемаме емоциите си, които са се развивали в продължение на петте милиона години на еволюцията ни като вид. Можем да отдадем много от особеностите на нашата природа на начина, по който сме се развили като социално животно, за да оцелеем – като сме се научили да си сътрудничим с другите, да координираме действията си с групата, да създаваме нови форми на общуване и начини за поддържане на груповата дисциплина. Тези начални етапи на еволюцията са оставили отпечатъка си и все още влияят на поведението ни дори в съвременния, сложен свят, в който живеем.

Да вземем за пример еволюцията на човешките емоции. Оцеляването на предците ни е зависело от способността им да общуват помежду си много преди възникването на езика. Те са развили нови и сложни емоции – радост, срам, благодарност, ревност, обида и така нататък. Признаците на тези емоции веднага са се проявявали на лицата им и така околните бързо и безпогрешно са разбирали настроението им. Древните хора са станали изключително чувствителни за емоциите на другите като начин за по-тясно сплотяване на групата – като съпреживяват заедно радост или тъга – или за да бъдат задружни пред лицето на опасностите.

До ден днешен ние сме силно податливи на настроенятия и емоциите на хората около нас и това ни подтиква към всякакви видове поведение – несъзнателно подражание на другите, когато искаме нещо, което те имат; внезапно изпадане в гняв или възмущение. Мислим си, че действаме по собствена воля, без да подозираме колко дълбоко нашата чувствителност към емоциите на другите членове на групата се отразява на действията и реакциите ни.

Можем да посочим много други такива сили, които произлизат от далечното ни минало и по сходен начин влияят на ежедневноното ни поведение – например нуждата постоянно да се сравняваме с другите и да измерваме достойнствата си е черта, която се забелязва при всички култури на ловци и събирачи и дори при шимпанзетата; такъв е племенният инстинкт, който ни кара да делим хората на свои и на чужди. Към тези примитивни качества можем да добавим нуждата да замаскираме и прикриваме всяко поведение, срещащо неодобрение от племето, и така да си изграждаме сенчеста самоличност, събрала всичките ни потиснати тъмни желания. Нашите предци са разбирали тази сянка и опасността от нея и са си представяли, че произхожда от духове и демони, които трябва да бъдат прогонени. Ние се позоваваме на друг мит – „не знам какво ми стана“.

Когато тези примитивни наклонности или сили в нас достигнат нивото на съзнанието, ние реагираме на тях в зависимост

от индивидуалния си характер и обстоятелствата, като обикновено си го обясняваме само повърхностно, без да вникваме в същността. Благодарение на начина, по който сме еволюирали, съществуват известен брой такива сили на човешката природа и те пораждат посочените по-горе видове поведение – завист, надменност, ирационалност, късогледство, конформизъм, насилие, пасивна агресия и редица други. Те също пораждат емпатия и други положителни форми на човешко поведение.

В продължение на хиляди години човекът отчаяно и безуспешно се е опитвал да разбере себе си и собствената си природа. Робували сме на толкова много илюзии за своя произход – като сме си въобразявали, че магически сме се появили от някакъв божествен източник, от ангели вместо от примати. Всякакви признаци на нашата примитивна природа и животинските ни корени дълбоко са ни потискали и карали отчаяно да ги отричаме. Прикривали сме своите мрачни пориви с всякакви оправдания и обяснения, позволяващи на някои хора да останат ненаказани за всякакви нелицеприятни постъпки. Но най-сетне сме стигнали до момента, когато можем да преодолеем вътрешната си съпротива срещу истината за себе си благодарение на огромното количество знания, които сме натрупали за човешката природа.

Можем да се възползваме от богатата литература по психология, събрана през последните сто години, включително детайлни изследвания на детството и влиянието на ранното развитие (Мелани Клайн, Джон Боулби, Доналд Уиникот), а също проучвания за корените на нарцисизма (Хайнц Кохут), сенчестите страни на психиката ни (Карл Юнг), корените на емпатията (Саймън Барън-Коен) и конфигурацията на емоциите ни (Пол Екман). Разполагаме с многобройни научни открития, които могат да ни помогнат да разберем себе си – изследвания на мозъка (Антонио Дамазио, Жозеф Лъоду), на нашето уникално биологично устройство (Едуард О. Уилсън), на връзката между тялото и психиката (В. С. Рамачандран), на приматите (Франс де Ваал) и на ловците събирачи (Джаред Даймънд), на нашето

икономическо поведение (Даниъл Канеман) и за това, как работим в група (Уилфред Бион, Елиът Арънсън).

Можем също да включим трудовете на някои философи (Артур Шопенхауер, Фридрих Ницше, Хосе Ортега-и-Гасет), които осветляват редица аспекти на човешката природа, както и идеите на много романисти (Джордж Елиът, Хенри Джеймс, Ралф Елисън), които често са изключително чувствителни към невидимите страни на нашето поведение. И накрая, можем да включим бързо обогатяващата се библиотека от биографии, разкриващи човешката природа в дълбочина и в действие.

Тази книга е опит да събера този огромен резервоар от знания и идеи от различни източници (виж „Библиография“), за да сглобим едно точно и поучително ръководство за човешката природа въз основа на реални доказателства, а не на лични схващания или морални оценки. Това е брутално реалистична характеристика на нашия вид, анализ на нашата същност, благодарение на който ще бъдем много по-информирани.

Приемете „Законите на човешката природа“ като един вид кодова книга за дешифриране на човешкото поведение – обичайно, странно или разрушително, целия богат спектър. Всяка глава е посветена на определен аспект или закон на човешката природа. Можем да ги наречем закони в смисъл, че под влиянието на тези първични сили ние, хората, сме склонни да реагираме по относително предсказуеми начини. Всяка глава описва историята на някое знаково лице или лица, която илюстрира закона (отрицателно или положително), а също така идеи и стратегии как да действате, ако вие самите или хора около вас сте попаднали под влиянието на този закон. Всяка глава завършва с раздел за това, как да трансформирате тази фундаментална сила в нещо по-позитивно и продуктивно, за да не сте повече пасивни роби на човешката природа, а активно да я преобразявате.

Може да се изкушите да си помислите, че тези знания са малко старомодни. В крайна сметка, може да кажете, че сега сме много по-умни и технологично развити, по-напреднали и просветени; твърде много сме се отдалечили от примитивните

си корени; дори сме в процес на пренаписване на нашата природа. Но в действителност е точно обратното – никога не сме били по-зависими от нея и нейния разрушителен потенциал. И като пренебрегваме този факт, ние си играем с огъня.

Само вижте как пропускливостта на нашите емоции се усилва чрез социалните мрежи, където заразителни ефекти постоянно ни разтърсват, а умели манипулатори се опитват да се възползват от нас и да ни контролират. Вижте агресията, която сега открито се проявява във виртуалния свят, където е много по-лесно да дадем свобода на тъмните си страни без отрицателни последствия. Обърнете внимание как склонността ни да се сравняваме с другите, да завиждаме и да търсим признание чрез вниманието само са се засилили благодарение на способността ни да общуваме толкова бързо с толкова много хора. И накрая, погледнете нашите първобитни склонности и как те са намерили идеалната среда за действие – можем да намерим група, с която да се припознаем, да усиляваме нашите племенни мнения във виртуалната резонаторна камера и да демонизираме различните от нас, което води до масови заплахи. Разрушителният потенциал, произтичащ от примитивната страна на нашата природа, само се е увеличил.

Много е просто: човешката природа е по-силна от всеки индивид, от всяка институция или техническо изобретение. В крайна сметка тя оформя всичко, което създаваме, като отражение на себе си и своите първични корени. Тя си играе с нас като с пешки.

Всяко пренебрегване на нейните закони носи риск. Отказът да се съобразявате с нея ви обрича на поведенчески модели извън вашия контрол и на чувство на объркване и безпомощност.

„Законите на човешката природа“ има за цел да ви запознае с всички аспекти на човешкото поведение и първопричините за

него. Ако я оставите да ви води, тя ще промени радикално начина, по който другите ви възприемат, и целия ви подход към тях. Освен това тя радикално ще преобърне вашата представа за себе си. Ще постигнем тези промени в мисленето по следните начини:

Първо, тази книга ще ви научи как по-спокойно и стратегически да наблюдавате хората и да се освободите от целия емоционален драматизъм, който ненужно ви изтощава.

Когато е сред други хора, човек постоянно се пита и тревожи как те го възприемат. Ако бъдем обхванати от такива емоции, вече много трудно можем да наблюдаваме хората, защото се фокусираме върху собствените си чувства и пречупваме всичко, което казват или правят, през *своята* призма – харесват ли ме, или не ме харесват? „Законите на човешката природа“ ще ви помогне да не попадате в този капан, като ви разкрие, че хората обикновено са заети с емоции и проблеми, които имат дълбоки корени. Те се опитват да се справят с копнежи и разочарования, които ви предхождат с години или десетилетия. Вие пресичате пътя им в определен момент и ставате удобна мишена за неудовлетвореността или гнева им. Те проектират върху вас качества, които искат да видят. В повечето случаи отношението им не е насочено срещу вас лично.

Това не трябва да ви разстройва, а да ви освободи. Книгата ще ви научи да не приемате лично язвителни коментари, хладно отношение или моменти на раздразнение. Колкото повече разбирате това, толкова по-лесно ще реагирате не емоционално, а с желание да разберете на какво може да се дължи тяхното поведение. И в този процес ще се чувствате много по-спокойни. Така ще бъдете по-малко склонни да поучавате и съдите хората, а ще приемате техните особености и недостатъци като част от човешката природа. Когато усетят това толерантно отношение, те още повече ще ви харесват.

Второ, благодарение на тази книга ще станете майстор в тълкуването на сигналите, които хората постоянно излъчват, и това ще ви даде много по-голяма способност да съдите за техния характер.

Обикновено, ако обръщаме внимание на поведението на хората, ние се стремим да класифицираме действията им в категории и си правим прибързани изводи, като накрая затвърждаваме онази оценка, която най-добре отговаря на собствените ни предубеждения. Или приемаме техните корисни обяснения. „Законите на човешката природа“ ще ви избави от този навик, като ви изясни колко е лесно да тълкувате погрешно поведението на хората и колко измамни могат да бъдат първите ви впечатления. Ще си наложите да поспрете, ще подложите на проверка първоначалното си мнение и ще се тренирате да анализирате това, което виждате.

Ще се научите да улавяте противоположностите – например, когато човек открито проявява някаква черта, като увереност или свръхмъжественост, обикновено го прави, за да скрие точно обратното качество. Ще разберете, че хората постоянно играят роли за пред обществото, преструват се на прогресивни и добри само за да прикрият по-добре тъмните си страни. Ще започнете да виждате признаци на тези сенки в ежедневието.

Ако някой направи нещо, което изглежда нехарактерно за него, веднага ще ви прави впечатление: често това, което изглежда несвойствено за някого, всъщност е по-показателно за истинския му характер. Ако човек е по природа мързелив или глупав, той оставя улики за това в най-дребните детайли и вие ще можете да ги забележите, преди поведението му да ви навреди. Способността да оценявате истинската стойност на хората, степента на тяхната лоялност и почтеност, е изключително важна. Тя ще ви помогне да избягвате лоши назначения или партньорски отношения и връзки, които могат да ви вгорчат живота.

На трето място, „Законите на човешката природа“ ще ви научи как да се пазите от токсичните типове, които неизбежно пресичат пътя ви и могат да ви нанесат дългосрочни емоционални щети.

Насилниците, завистливците и манипулаторите обикновено не се афишират като такива. Те умеят да се представят в

очарователна светлина на първа среща, да ни обезоръжават с ласкателства и други похвати. Когато ни изненадат с грозното си поведение, ние се чувстваме предадени, гневни и безпомощни. Те ни оказват постоянен натиск, знаейки, че по този начин потискат нашите умове с присъствието си, с което затрудняват още повече способността ни да мислим разумно или да планираме.

„Законите на човешката природа“ ще ви научи как да разпознавате тези типове отрано и това ще е най-добрата ви защита срещу тях. Така или ще стоите настрана от тях, или ще предвиждате манипулациите им, няма да се оставите да ви замажат очите и така по-успешно ще поддържате емоционалното си равновесие. Ще се научите мислено да ги дисектирате и да виждате всички слабости и комплекси, криещи се зад нахаканото им поведение. Няма да се хващате на преструвките им и няма да се поддавате на заплашителното държане, с което постигат целите си. Ще се присмивате на небивалиците и сложните обяснения за егоистичното им поведение. Вашата способност да запазвате спокойствие ще ги вбесява и често ще ги кара да реагират неадекватно или да грешат.

Вместо да се потискате от тези срещи, можете дори да ги използвате като възможност да усъвършенствате своите умения за самоконтрол и да укрепите характера си. Ако успеете да излезете наглава дори само с един от тези типове, ще придобиете по-голяма увереност, че сте в състояние да се справите с най-лошото от човешката природа.

На четвърто място, тази книга ще ви разкрие истинските лостове за мотивация и въздействие върху хората и това значително ще улесни живота ви.

Обикновено, когато срещнем съпротива срещу нашите идеи или планове, не можем да се въздържим и се опитваме да променим директно мнението на хората чрез спор, поучения или опити за убеждаване, но всичко това само ги кара по-упорито да отстояват позицията си. „Законите на човешката природа“ ще ви научи, че хората са по природа упорити и невъзприем-

чиви към външни влияния. Затова първо трябва да се опитате да намалите съпротивата им и да внимавате да не подхранвате упорството им. Ще се научите да улавяте скритите им страхове и да внимавате случайно да не ги възбудите. Ще можете да мислите от гледна точка на техните корисни интереси и самооценката им, за която имат нужда от потвърждение.

Осъзнавайки пропускливостта на емоциите, ще разберете, че най-ефикасното средство за въздействие е промяната в собственото ви настроение и държане. Хората реагират на вашата енергия и поведение дори повече, отколкото на думите ви. Ще се отърсите от склонността винаги да спорите. Вместо това спокойното ви поведение и искреният интерес към другия човек ще оказва положителен и хипнотичен ефект. Ще научите, че като лидер най-добрият начин да накарате хората да ви следват е, като зададете правилния тон чрез своето отношение, съпричастност и работна етика.

На нето място, тази книга ще ви накара да осъзнаете колко дълбоко във вас действат силите на човешката природа и това ще ви позволи да промените негативните си модели на поведение.

Нашата естествена реакция, когато четем или слушаме за тъмните страни на човешката природа, е да изключваме себе си от такива проявления. Винаги някой друг е нарцисист, неразумен, завистлив, надут, агресивен или пасивно агресивен. Почти винаги виждаме в себе си най-добрите намерения. Ако самите ние изгубим контрол, виновни са обстоятелствата или други хора ни карат да реагираме негативно. „Законите на човешката природа“ ще ви накара веднъж завинаги да се освободите от това заблуждение. Всички ние сме омесени от едно тесто и проявяваме едни и същи склонности. Колкото по-скоро осъзнаете това, толкова по-успешно ще можете да преодолявате тези потенциално отрицателни черти в себе си. Ще анализирате подбудите си, ще погледнете собствената си сянка и ще видите склонността си към пасивно-агресивно поведение. Така по-лесно ще откривате такива черти в другите.

Това ще ви накара и да се смирите, след като осъзнаете, че не превъзхождате другите хора, както сте си представяли. Целта не е да се почувствате виновни или изпълнени с неувереност; точно обратното. Ще се приемете като завършена личност, притежаваща както добри, така и лоши страни, и ще се откажете от фалшивата представа за себе си като светец. Ще се отърсите от лицемерието и ще получите свободата да бъдете повече себе си. Това качество във вас ще привлича хората.

Шесто, тази книга ще ви направи по-съпричастни към другите, ще ви създаде по-дълбоки и положителни връзки с хората около вас.

Ние имаме огромен вроден потенциал да разбираме себе-подобните си на ниво, надхвърлящо просто интелектуалното. Това е способност, развита от нашите древни предци, с която са се научили интуитивно да чувстват настроенятия и емоциите на другите и да се поставят на тяхно място.

„Законите на човешката природа“ ще ви разкрие как да развиете тази скрита сила в максимална степен. Ще се научите постепенно да съкращавате своя безкраен вътрешен монолог и да слушате по-внимателно. Ще се тренирате да вниквате в чуждата гледна точка максимално добре. Ще използвате въображението и опита си, за да изпитате как би могъл да се чувства човекът до вас. Ако той споделя мъчителни преживявания, почерпете от собствените си болезнени спомени, за да го разберете. Няма да се осланяте само на интуицията си, а ще анализирате информацията, която долавяте благодарение на тази съпричастност, и тя ще ви носи прозрения. Ще превключвате постоянно между емпатия и анализ, постоянно ще актуализирате това, което наблюдавате, и ще увеличавате способността си да виждате света през очите на другите. В резултат от тази практика ще изпитате физическо усещане за връзка между вас и другите.

В този процес ще имате нужда от известна доза смирение. Няма как да знаете точно какво мислят хората и може лесно да се заблудите. Затова не си вадете прибързани изводи, а бъдете отворени за нова информация. Хората са по-сложни, отколко-

то си представяте. Вашата цел е просто по-добре да разберете тяхната гледна точка. Докато преминавате през този процес, това ви умение ще се тренира и развива като мускул.

Култивирането на такава емпатия има безброй предимства. Всички ние сме погълнати от себе си, заключени в собствените си светове. Преживяването да бъдеш изкаран от вглъблението в себе си и да влезеш в света на друг човек е оздравяващо и освобождаващо. Точно тази възможност да влезем в ума на хора, толкова различни от нас самите, възбужда интереса ни към филмите и художествената литература. Благодарение на тази практика начинът ви на мислене коренно ще се промени. Ще се научите да се освобождавате от предразсъдъците, да живеете в сегашния момент и непрекъснато да адаптирате схващанията си за другите хора. Ще се изненадате с каква лекота вече подходите към всякакви проблеми – с каква готовност допускате други възможности и алтернативни гледни точки. В това е същността на творческото мислене.

И накрая, „Законите на човешката природа“ ще промени начина, по който виждате своя потенциал, ще отвори очите ви за един по-възвишен, идеален „аз“ вътре във вас, на когото ще позволите да се прояви.

Можем да кажем, че във всеки от нас живеят две противоположни същества – едно низше и едно висше. Низшето е по-силно. Неговите импулси ни тласкат към емоционални реакции и защитни пози, карат ни да се чувстваме безпогрешни и по-добри от всички останали. То ни примамва към удоволствията на момента и отвлича вниманието ни, води ни винаги по пътя на най-малкото съпротивление. Кара ни да приемаме това, което мислят всички, и ни обезличава в групата.

Ние чувстваме импулсите на висшето „аз“, когато преодолеем самолюбие то си и търсим повече близост с другите, когато искаме да се вгълбим в работата си, да мислим повече и да не реагираме прибързано, да следваме собствения си път в живота и да открием това, което ни прави неповторими. Низшето „аз“ е животинската и реактивна страна на нашата природа, по която

лесно можем да се подведем. Висшето „аз“ е човешката страна, която ни прави по-задълбочени и самоосъзнати. Тъй като по-висшият импулс е по-слаб, за проявяването му са необходими усилия и находчивост.

Трябва да се стремим да даваме израз на този идеален „аз“ вътре в нас, защото само чрез развиването на тази своя страна човек се чувства истински осъществен. Тази книга ще ви помогне да постигнете това, като ви запознае с възможните положителни и активни елементи, съдържащи се във всеки закон.

Познавайки нашата склонност към ирационалност, ще осъзнаете как емоциите оцветяват мисленето ви (Глава 1) и ще се научите да ги овладявате и да се вслушвате в разума си. Знаейки как нашето отношение към живота се отразява на това, което се случва с нас, и познавайки вродената склонност на ума ни да се парализира от страх (Глава 8), ще си изградите съзидателно и свободно от страх поведение. Знаейки, че имате склонност да се сравнявате с другите (Глава 10), ще използвате това като стимул да се изиявявате в обществото чрез отличната си работа, да се възхищавате на онези, които постигат велики неща, да се ръководите от примера им и да им подражавате. Ще прилагате тази магия върху всяко от основните си качества и ще използвате богатите си познания за човешката природа, за да устоявате на теглещата надолу сила на първичните си импулси.

Мислете за книгата така: предстои ви задълбочено изучаване на човешката природа. Ще развивате умения – как да наблюдавате и оценявате характера на себеподобните си и да се вглеждате в дълбините на своя собствен. Ще работите усилено, за да дадете изява на своя висш „аз“. И ще излезете от това обучение като завършен специалист, способен да се справя с най-лошите прояви на другите хора и да се развива като порационална, самоосъзната и продуктивна личност.

Човек може да стане по-добър само ако бъде накаран да осъзнае как изглежда отстрани.

Антон Чехов
