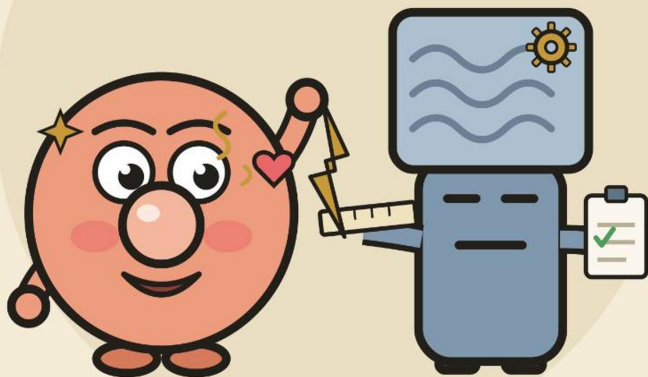


НОСИКИ *и* ЛОБНЫЕ

Вечное противостояние



Игорь Чепелев

иллюстрированное издание

Игорь Чепелев

Носики и лобные.

Вечное противостояние

<https://litres.ru/74111271>

SelfPub; 2026

Аннотация

Внутри каждого из нас живут двое. Один — древний: чувствует раньше, чем понимает, читает чужое настроение по лицу и голосу, живёт эмоцией и интуицией. Это носик. Другой — молодой: строит планы, считает и уверен, что держит всё под контролем. Это лобная доля. Всю жизнь они спорят за руль — в любви, в работе, в деньгах, в ленте соцсетей, которая научилась обходить разум и говорить напрямую с древним носиком.

Книга о вечном противостоянии чувства и логики — и о том, как превратить войну двух половин в союз. Как мозг рос от носа к лобным долям; что выдают тело, голос и микровыражения, когда слова врут; как носику отрастить дисциплину, а лобной доле — научиться чувствовать. В приложениях — карта эмоций и таблица профессий и характеров: кому где легче дышать.

Написано человеком, который всю жизнь верил в чистый расчёт — и потерял почти всё, прежде чем услышал вторую свою половину.

Содержание

От автора	4
Часть I. Откуда всё началось	7
Глава 1. Сначала был нос	8
Глава 2. Потом пришли эмоции	10
Глава 3. И в самом конце — лобные доли	12
Часть II. Два народа	15
Глава 4. Кто такие носики	16
Глава 5. Кто такие лобные	18
Глава 6. Как они узнают друг друга	20
Часть III. Вечное противостояние	22
Глава 7. Противостояние внутри одного человека	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Игорь Чепелев

Носики и лобные.

Вечное противостояние

От автора

Я всю жизнь верил, что если посчитать правильно, жизнь подчинится.

Это не поза и не кокетство. Я действительно так жил. Я был из тех, кто на любую боль отвечает таблицей, на любой страх — планом, на любую потерю — расчётом, во сколько она обойдётся и как её отбить. Я был программистом, потом сеньором, потом руководил людьми — и каждый раз думал, что научился новому уровню логики. Что ещё немного, ещё один навык, ещё одна правильно выстроенная система — и я наконец возьму жизнь под контроль.

Эта книга — про то, как я ошибался. И про то, почему я благодарен за эту ошибку.

Однажды я заметил странную вещь. Код слушался меня идеально. Люди — нет. Я мог написать сервис, который не падает под нагрузкой, но не мог объяснить уставшему человеку, почему ему стоит остаться в команде. Цифры в моих презентациях были безупречны — а в глазах напротив ни-

чего не загоралось. И я впервые в жизни почувствовал, что есть какой-то другой язык, на котором говорят люди, и что я его не знаю. Не «не выучил». Не знаю, что он существует.

А потом жизнь провела мне курс, который я не заказывал. Большая история без стука вошла в мою страну — и поделила жизнь миллионов людей, включая мою, на «до» и «после». Американский банк заморозил мои счета: деньги, которые логика называла «подушкой безопасности», в один день перестали быть моими. Бизнес, карьера, привычная опора под ногами — всё, что я выстроил расчётом, расчёт же и не сумел защитить.

И вот тогда, на обломках идеально посчитанной жизни, я начал понимать то, о чём эта книга.

Внутри каждого из нас живут двое. Один — древний, чувствующий, нюхающий воздух, считавающий чужое настроение раньше, чем оно произнесено. Я буду называть его **носом**. Второй — молодой, логичный, строящий планы, уверенный, что управляет всем. Его я буду называть **лобной долей**. Они спорят друг с другом всю нашу жизнь. И почти всё, что с нами происходит, — это история о том, кто из них в данный момент держит руль.

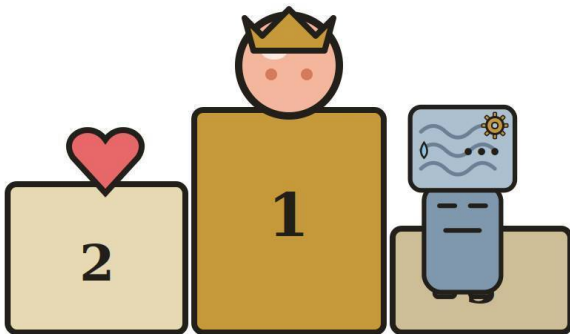
Я был чистой лобной долей. Мне пришлось учиться быть носиком — поздно, больно, на ощупь. Эта книга — то, что я понял по дороге.

Я пишу её не как учёный. Я пишу её как человек, который слишком долго доверял только половине своего мозга — и

чуть не потерял за это всё.

Отдельная благодарность — Олегу Иващуку. Само деление на носиков и лобных родилось из наших долгих разговоров и споров, и многим из того, что здесь написано, я обязан этим обсуждениям. Спасибо, что помог увидеть двоих там, где я всю жизнь видел одного.

Часть I. Откуда всё началось



Глава 1. Сначала был нос

Прежде чем человек научился думать, он научился нюхать опасность.

Если посмотреть, как складывался мозг — не у конкретного человека, а у жизни вообще, за сотни миллионов лет, — обнаруживается одна неожиданная и почти поэтическая вещь. Мозг рос не сверху. Мозг рос из глубины наружу и снизу вверх. И в самой его сердцевине, у самого основания, лежит то, что древнее всего остального, — структуры, связанные с обонянием. С запахом.

Запах — древнейшее из чувств. Он не требует слов, не требует света, не требует даже сознания. Простейшее существо, ещё не имеющее ничего похожего на мысль, уже умеет одно: подплыть к тому, что пахнет едой, и отплыть от того, что пахнет угрозой. Это и есть прото-мозг. Не «что это значит», а «приятно или опасно». Не анализ — оценка. Не «почему», а «к этому тянет, а от этого тошнит».

Из этой древней химической чувствительности постепенно, слой за слоем, нарастало всё остальное. И обратите внимание: запах — единственное из наших чувств, которое идёт в мозг почти напрямую, минуя «диспетчерскую», через которую проходят зрение и слух. Запах не спрашивает разрешения. Поэтому едва уловимый аромат способен мгновенно, без единого слова, вернуть вас в детскую кухню, к человеку,

которого давно нет, к чувству, о котором вы и думать забыли. Логика так не умеет. Логике нужно время. Запаху — нет.

Я называю этого древнего жителя нашего мозга **НОСИКОМ**. Не потому, что речь буквально про нос — а потому, что нос здесь главный символ. Носик — это та часть нас, которая чувствует раньше, чем понимает. Которая считывает воздух в комнате, настроение собеседника, фальшь в чужом «всё нормально» — и делает это мгновенно, дочувственно, без объяснений.

И вот первое, что важно усвоить, чтобы дальше всё было последовательно: носик старше. Носик был первым. Всё, что мы потом надстроили — речь, расчёт, планы, гордость за свой интеллект, — выросло поверх этого древнего чувствующего ядра. Не наоборот.

Я понял это слишком поздно. Я всю жизнь считал, что чувства — это помеха, шум, который мешает чистому сигналу разума. Незрелость. Что-то, что взрослый, умный человек должен в себе перерасти. И только потеряв почти всё, я осознал простую вещь: я пытался перерасти фундамент собственного дома. Я гордился вторым этажом и стыдился того, на чём он стоит.

Носик был во мне всегда. Просто я научился его не слышать.

Глава 2. Потом пришли эмоции

Страх старше слова «опасность». Любовь старше слова «люблю».

Над древним обонятельным ядром, тем самым носиком, со временем надстроился следующий слой — то, что часто называют эмоциональным мозгом. Здесь живут страх, ярость, привязанность, отвращение, нежность. Здесь рождается то, что заставляет мать броситься к ребёнку раньше, чем она успеет подумать. То, что бросает нас в дрожь от чужого крика. То, что согревает в объятии и леденит в одиночестве.

Заметьте: всё это по-прежнему не логика. Эмоция — это древняя система быстрого реагирования. Она не рассуждает. Она оценивает мир в одной простой системе координат — «хорошо мне сейчас или плохо, безопасно или нет, своё или чужое» — и немедленно толкает тело к действию. Сердце колотится прежде, чем вы поняли, что испугались. Кулаки сжимаются раньше, чем вы решили злиться.

Это устроено так не по ошибке природы. Это устроено так потому, что в мире, где жил наш предок, тот, кто останавливался подумать при виде хищника, не оставлял потомства. Выживал тот, чьё тело реагировало мгновенно. Эмоция — это древнее «нет времени объяснять, беги». И она в нас до сих пор, в полной силе, под тонкой плёнкой цивилизации.

Носик и эмоциональный мозг — близкая родня. Они ра-

ботають вместе, на одном языке — языке ощущений, а не понятий. Поэтому я объединяю их в одну фигуру. Носик — это не только тот, кто чувствует запахи. Это тот, кто живёт чувством. Кто знает про себя, что ему сейчас тревожно, грустно или тепло, — знает не из рассуждения, а напрямую. И, что важнее, кто чувствует это в других.

Вот здесь я хочу остановиться и сказать честную вещь про себя.

Я долго думал, что у меня просто «нет эмоций». Что я устроен рационально, и это моё преимущество. Я говорил это с гордостью. Правда оказалась унижительнее и проще: эмоции у меня были всегда — огромные, как у всех. Я просто не умел их замечать. Я перепутал «не чувствую» с «не слышу, как чувствую». Когда мне было плохо, я не говорил себе «мне больно». Я говорил «надо оптимизировать процесс». Когда меня предавали, я не злился — я строил план, как минимизировать ущерб. Тело копило всё это годами, потому что хозяин дома сделал вид, что подвала не существует.

А подвал есть у каждого. И он старше второго этажа.

Глава 3. И в самом конце — лобные доли

Разум — самый молодой житель нашего черепа. И ведёт себя соответственно: уверен, что главный, потому что пришёл последним.

И только в самом конце этой долгой истории, поверх древнего обонятельного ядра и поверх эмоционального мозга, надстроился новый, молодой слой — кора. А в самой её передней части, прямо за лбом, — лобные доли. То, что делает нас людьми в привычном, гордом смысле слова: способность планировать, рассуждать, удерживать в голове абстракцию, говорить «нет» сиюминутному ради будущего, представлять то, чего ещё нет.

Это великое приобретение. Именно лобные доли строят города, пишут законы, отправляют аппараты к другим планетам, откладывают удовольствие ради цели. Без них не было бы ни науки, ни искусства, ни этой книги. Я люблю лобные доли. Я сам — лобная доля до мозга костей.

Но у молодости есть особенность: она склонна считать, что началась с неё. Лобные доли пришли последними — и почему-то решили, что они тут хозяева. Что чувство — это что-то низшее, животное, оставшееся в наследство, помеха для чистого мышления. Что взрослый, развитый человек — это тот, у кого разум «победил» эмоции.

Это и есть главная иллюзия лобной доли. И это иллюзия, которую я носил в себе десятилетиями.

Вот образ, который я люблю. Представьте корабль. Огромный, древний, могучий корпус — это носик и эмоциональный мозг: вся сила движения, вся тяга, весь вес. А лобные доли — это штурман на мостике с картой. Штурман умён, он прокладывает курс. Но он не двигатель. Он не создаёт ни грамма движущей силы. Беда начинается, когда штурман забывает об этом и начинает думать, что корабль плывёт благодаря его карте. Что без карты не было бы движения. Он искренне не понимает: можно плыть без карты — плохо, вслепую, но можно. А вот без двигателя карта — просто красивая бумага.

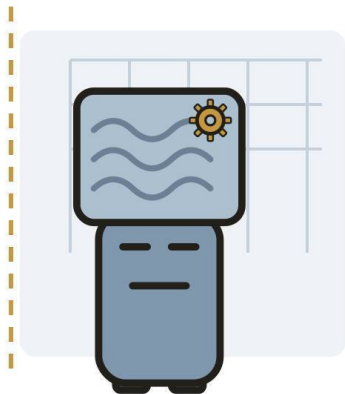
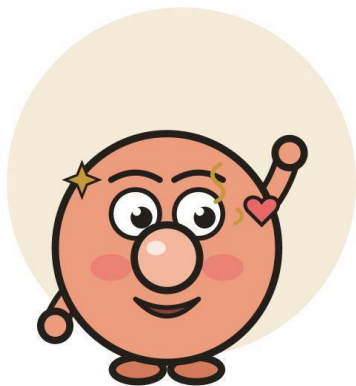
Я был тем самым штурманом, уверенным, что я и есть корабль.

И жизнь это проверила. Все мои карты, все мои планы, вся моя «подушка безопасности», просчитанная до запятой, — всё это в один день оказалось красивой бумагой. Большая история вошла в страну, банк заморозил счета, бизнес осыпался. Логика, в которую я верил как в бога, не защитила меня ни от чего. Она была отличным штурманом — для спокойного моря. А когда поднялась настоящая буря, выяснилось, что выживать меня будет вытаскивать не карта. А двигатель, о существовании которого я почти забыл.

Теперь, когда мы знаем происхождение обоих, познакомимся с ними поближе. Потому что в каждом из нас они жи-

вут как два разных народа — со своими языками, ценностями и вечной войной.

Часть II. Два народа



Глава 4. Кто такие носики

Носик входит в комнату и за три секунды знает про неё больше, чем лобная доля выяснит за час расспросов.

Носик — это человек, у которого древнее чувствующее ядро не задавлено, а живёт в полный голос. Узнать его легко, если знать, на что смотреть.

Носик чувствует раньше, чем понимает. Он входит в помещение и мгновенно ловит, что здесь только что была ссора, хотя все улыбаются. Он берёт трубку и по первому «алло» знает, что у близкого что-то случилось, — раньше любых слов. Он не дедуцирует это, как сыщик по уликам. Он это попросту чувствует, как чувствуют запах. Отсюда и название.

Носик понимает свои эмоции. Это редкий и недооценённый дар. Носик умеет сказать себе: мне сейчас не «всё нормально», мне обидно. Не «я просто устал», а «я боюсь». Он различает оттенки внутри себя так же, как кто-то различает оттенки вина. И поэтому эмоции им не управляют исподтишка — он их видит, а значит, у него есть выбор.

И носик чувствует — и умеет влиять на — чужие эмоции. Это его суперсила и, иногда, его соблазн. Хороший носик — это тот, рядом с кем людям становится тепло, кто умеет успокоить, вдохновить, повести за собой не аргументом, а состоянием. Худший носик — манипулятор, который читает

чужую боль, как открытую книгу, и нажимает на неё ради своей выгоды. Один и тот же дар. Разное применение.

Сила носика в том, что он живёт в настоящем контакте с реальностью — с той реальностью, которая на самом деле движет людьми. Потому что людьми движут не доводы. Людьми движет чувство, а доводы они подбирают потом, чтобы объяснить себе уже принятое решение. Носик это знает нутром. Он сразу обращается к двигателю, а не к карте.

Но и слабость носика растёт из той же почвы. Носик, у которого слаба лобная доля, тонет в собственных чувствах. Его штормит. Сегодня вдохновлён, завтра раздавлен, и всё это без руля и без курса. Он остро живёт — и часто никуда не приплывает. Он чувствует правду момента, но не умеет построить из неё дорогу в завтра. Великий двигатель без штурмана гоняет корабль по кругу.

Я встречал таких людей и всегда им тайно завидовал. Они входили туда, куда я ломился расчётом, — и открывали дверь одним движением, одним точным словом, потому что чувствовали, какое слово нужно. Я готовил аргументы три дня. Они улыбались и за минуту получали то, ради чего я строил презентацию. Я считал это несправедливым. Я не понимал, что они просто пользуются всем мозгом, а я — половиной.

Глава 5. Кто такие лобные

Лобная доля строит мост через реку, которой не чувствует. Иногда мост великолепен. Иногда река давно пересохла, а мост всё строится.

Лобная доля — это человек, у которого молодой, логический слой развит прекрасно, а связь с древним, чувствующим ядром — тонка, заглушена, иногда почти оборвана. Это я. Это, возможно, многие из тех, кто открыл такую книгу, чтобы «разобраться в эмоциях», — потому что разбираться приходится в том, что не дано напрямую.

Лобная доля действует по логике. Это её родной язык. Дайте ей задачу — она разложит её на части, выстроит план, оценит риски, посчитает варианты. В мире задач лобной доле нет равных. Она надёжна, последовательна, держит слово, доводит до конца. На лобную долю можно положиться, как на хорошо написанный код: что заложено — то и выполнится.

Но лобная доля не понимает эмоций. Не «плохо понимает» — а буквально не считает их данными. Для неё чужие слёзы — это сбой, который надо устранить, а не сигнал, который надо услышать. Когда близкий человек говорит лобной доле «мне просто плохо», она искренне, от всего сердца предлагает решение проблемы — и не понимает, почему в ответ получает не благодарность, а обиду. Она не видит, что

от неё не ждали решения. От неё ждали, чтобы она побыла рядом и почувствовала. А «почувствовать» — это не глагол из её словаря.

Я прожил так бóльшую часть жизни. Когда жене было больно, я приносил ей план. Логичный, заботливый, выверенный план, как сделать, чтобы боли больше не было. Я был искренне убеждён, что это и есть любовь в действии: я ведь думаю о её проблеме, я ведь её решаю. Я не понимал, годами не понимал, почему мой идеальный план встречают холодом. Только спустя время до меня дошло: я отвечал на вопрос, которого мне не задавали. Меня не просили чинить. Меня просили быть рядом и чувствовать вместе. А я приносил чертёж моста через реку, которую даже не замечал.

Сила лобной доли — в структуре, в надёжности, в способности построить и удержать. Её слабость — в глухоте. Она часто строит прекрасные, безупречные сооружения там, где они никому не нужны, и проходит мимо того единственного, что было важно, потому что важное не оставило следов в таблице.

И есть у лобной доли особая, опасная гордыня — та самая, в которой я прожил полжизни: убеждённость, что чувствовать необязательно, что разума достаточно, что всё, чего нельзя посчитать, можно игнорировать. Эта гордыня работает ровно до первой настоящей бури. А потом выясняется, что считать ты умел, а жить — учился по неправильному учебнику.

Глава 6. Как они узнают друг друга

Носик и лобная доля смотрят на одного и того же человека и видят двух разных. И каждый уверен, что прав.

Самое интересное начинается, когда носик и лобная доля встречаются. А встречаются они постоянно — в браках, в дружбах, в командах, за одним столом переговоров, в кабинете у психолога, где один пришёл «понять чувства», а другой — «решить проблему».

Они узнают друг друга мгновенно — и почти всегда поначалу раздражаются.

Носику лобная доля кажется холодной. Бесчувственной. «Роботом». Носик чувствует, что перед ним человек, который не считывает воздух, не понимает намёков, требует всё проговаривать словами, как будто и так не ясно. Носику с лобной долей бывает одиноко: он говорит на языке чувств, а ему отвечают на языке решений, и это как кричать в стену.

Лобной доле носик кажется хаотичным. Нелогичным. «Истеричным». Лобная доля не понимает, почему нельзя просто сказать прямо, чего ты хочешь, почему надо обижаться вместо того, чтобы сформулировать проблему, почему настроение скачет без видимой причины. Лобной доле с носиком тревожно: всё текуче, непредсказуемо, не поддаётся плану.

И вот ловушка, в которую попадают почти все: каждый

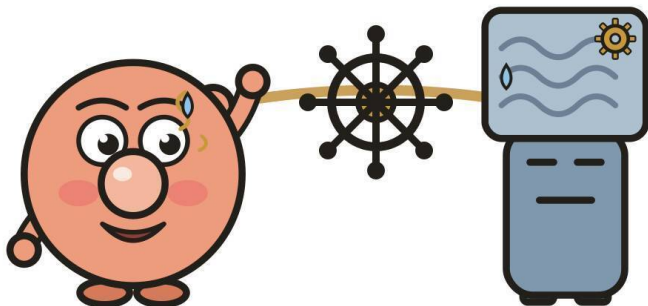
считает другого недоразвитым. Носик думает: «он просто эмоционально незрелый, он не дорос до чувств». Лобная доля думает: «он просто не научился думать, он не дорос до логики». Оба смотрят сверху вниз. Оба ошибаются одинаково.

Потому что правда вот в чём: это не уровни развития. Это два разных инструмента. Носик — двигатель. Лобная доля — штурман. Двигатель не «выше» штурмана и не «ниже». Они просто разные. И корабль, у которого есть только одно из двух, — не плывёт. Он либо мечется без курса, либо стоит с прекрасной картой у пустого причала.

Я знаю это, потому что прожил обе стороны конфликта — снаружи и внутри. Снаружи я был лобной долей, которая годами тихо презирала «эмоциональных» людей за то, что они «не управляют собой». А внутри я и сам был полем боя: древний носик, которого я заглушил, не исчез — он копил, давил, прорывался в бессоннице, в раздражении, в странной пустоте посреди успеха. Я воевал не с другими. Я воевал с собственной половиной.

И это подводит нас к главному. Самое жестокое противостояние носика и лобной доли разворачивается не между людьми. Оно идёт внутри одного человека. Внутри тебя.

Часть III. Вечное противостояние



Глава 7. Противостояние внутри одного человека

Гражданская война самая страшная, потому что в ней нельзя победить, не потеряв половину себя.

Возьмите любое трудное решение в своей жизни — и вы услышите этот спор. Два голоса. Один говорит: «это правильно, это разумно, так надо». Другой молчит, но что-то внутри ноет, тянет, сопротивляется. Это носик и лобная доля торгуются за руль.

Иногда побеждает лобная доля. Вы делаете «как правильно» — выбираете надёжную работу, остаётесь в отношениях, которые «логично сохранить», переезжаете туда, где «больше перспектив». Всё разумно. И всё равно по ночам что-то скребётся: не то, не туда, не так. Это заглушённый носик. Он не умеет аргументировать. Он умеет только ныть. И мы, лобные доли, привыкли это нытьё игнорировать, гордясь своей дисциплиной.

Иногда побеждает носик. Вы делаете что-то, чему сами не можете найти объяснения, — бросаете надёжное ради непонятного, влюбляетесь не вовремя, говорите правду там, где выгоднее было промолчать. Лобная доля в ужасе: где расчёт, где план? А потом нередко оказывается, что носик был прав — он почувствовал то, чего расчёт не учёл.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.