



Дж. Стивенс

ПРИРУЧИ СВОИХ ДРАКОНОВ
Как обратить свои недостатки в достоинства

Серия <Сам себе психолог>
Перевел с английского А. Захарченко

Эта книга посвящена моему другу - Джейн Мак-Нил, отважной парашютистке, советчику и учителю, своими знаниями внесшей большой вклад в создание этой книги, а также тем из нас, кто помнит, что мы - свободны

В. Усманов
П. Алесов
К. Зверев
П. Кудряшов, С. Лебедев
А. Лурье
Л. Арнаутова
Е. Гринберг

Главный редактор
Заведующий редакцией
Литературный редактор
Художественные редакторы
Художник
Корректор
Оригинал-макет подготовила

УДК 159.964

ББК 88.5
Стивенс Дж.

С80 Приручи своих драконов (как обратить свои недостатки в достоинства). - СПб: Питер Пресс, 1996. - 480 с.
15В[^] 5-88782-004-7

Что мешает человеку быть самим собой, жить в гармонии с миром?

Семь драконов - семь качеств, которые заставляют нас жить, отгородившись от всего мира стеной комплексов, принуждают к бездеятельности, лишают радости жизни, а то и толкают на преступление... Алчность, высокомерие, нетерпеливость, упрямство, самоуничужение, склонность к мученичеству и саморазрушению - так зовут этих драконов, утверждает автор этой книги, известный американский психолог.

Вы найдете в книге множество тестов, которые помогут вам составить полное представление о причинах своих неудач. Полная юмора, изобилующая примерами из жизни, эта книга, несомненно, станет путеводителем в мир тайн человеческой психики для многих читателей.

с Иове 81еуепз, 1994

с Перевод на русский язык, А. Захарченко, 1995

с Серия, оформление, издательство <Питер Пресс>, 1995

Права на издание получены по соглашению с Веаг & Сотрапу РиЫВЫп^ и МаЧосК Ынегагу Д^епсу. Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами без письменного разрешения владельца авторских прав. Издание подготовлено при участии издательского центра <Вайс>.

18В^ 5-88782-004-7

Г^В^ 1-879181-17-1 (англ.)

Я приношу сердечную благодарность всем моим клиентам, в течение двадцати лет ведущим борьбу со своими драконами и иногда добивающихся громадных успехов. Без их героических усилий эта книга никогда не была бы написана. Я хотел бы поблагодарить и всех моих друзей и коллег, позволивших мне проникнуть в потаенные глубины их сердца в поисках их драконов. Их честность и откровенность сделали неоценимый вклад в создание этой книги. Я выражаю благодарность всем моим учителям, как древним, так и современникам, подарившим мне глубокое понимание природы человеческих страданий и возможность превращения их в счастье и радость.

Особую признательность мне хотелось бы выразить Гейл Вивино с ее несравненным редакторским мастерством, Карен Моае за ее неоценимую компьютерную работу, Кэрол Воул за ее творческую интерпретацию драконов и прекрасных людей из издательства <Веер и Компания> за их поддержку в выходе этой книги. И наконец, я выражаю благодарность вам, мой читатель, за то, что вы имели смелость заглянуть на страницы этой книги. Пусть она приведет вас к свободе, удовлетворению и счастью. Удачи вам!

Издатели-гео .П>тер Пресс>. 194044, С.-Петербург,
Выборгаам наб., 27
Лицензия ЛР № 063798 от 26.12.94.

Подписано в печать 13.09.96. формат <4х10> /". Усл. п. л. 25,1 Тира, 20000 экз. Заказ № 59.

Отпечатано с оригинал-макета в ППП <Печатвы* Дмр> Комитета РФ во печати.

197110, С.-Петербург, ЧкаловаиН пр., 15.

Предисловие

В течение более двадцати лет у меня была счастливая возможность работать с самыми разными людьми - пребывавшими в состоянии душевного кризиса, испытывавшими потерю интереса к работе или, наоборот, стремившимися найти способ расширения своих возможностей. Они и явились моими лучшими учителями.

Хотя я был воспитан на традиционных представлениях о манере поведения человека и приучен рассматривать его реакцию в соответствии с традиционными канонами диагностической психотерапии, я не мог не заметить наличия у моих посетителей семи основных типов поведенческих реакций, о которых ничего не упоминалось в литературе, посвященной психологическим исследованиям.

Я снова и снова продолжал наблюдать существование этих типов поведения у появлявшихся в моем офисе посетителей, независимо от их расовой принадлежности, возраста, пола или уровня культурного развития. Эти семь типов поведенческих реакций соотносились с особенностями характера индивидуума вовсе не так, как это пре-

подносилось в традиционной литературе о психике человека, а соответствовали толкованиям различных фило-софов, мистиков и прочих духовных наставников.

В ходе ^льнейших исследований я обнаружил, что в современной психологии недостает какого-то важного, решающего элемента, уходящего корнями в древность и имеющего поистине неоценимое значение. В своем стремлении воспринять последние достижения науки мы, современные ученые, обошли вниманием накопленную веками древнюю мудрость, отмахнулись от трудов безусловно проницательных психологов, на протяжении столетий указывавших нам способ постижения человеческой природы.

В результате я начал исследования, которые увели меня далеко за пределы психологии. Я принялся изучать сказки и древние мифы. Я прочел множество книг, повествующих о различных духовных традициях, долгое время считавшихся священными. Я начал зримо ощущать некую нить познания, протянувшуюся к нам сквозь века: понимать те проблемы и препятствия, с которыми человек сталкивается на своем многотрудном жизненном пути. Я

увидел, что эти древние учения могут быть естественным образом увязаны <: системой взглядов современной психоло-

логии так, что обе эти науки будут дополнять и развивать друг друга без какого-либо отрицания и противоречия между ними.

Наилучшим и наиболее подходящим источником для настоящей книги в качестве исторического материала явились

для меня труды русского ученого-мистика Г. И.

Гурд-

жяева и его последователей - Р. Д. Успенского и

Гордона Беиета. Гурджиев называл семь основанных на страхе поведенческих реакций человека <основными характерными чертами> индивидуума, поскольку, считал он,

именно они уже при первом знакомстве с человеком дают о нем наиболее полное представление.

Работа над собой и наблюдения за посетителями делали для меня существование семи типов поведенческих реакций все более очевидным, и я в конце концов начал обучать их распознаванию своих студентов старших курсов и имеющих собственную практику опытных консультантов-психологов. Типы поведения я называл для себя <препятствиями личностного характера> или, более официально, <образцами внутренних личностных страхов>, и меня буквально поразило, насколько их знание помогло

более глубокому пониманию моими студентами своих посетителей и повысило результаты их последующей самостоятельной работы.

В своей книге я назвал внутренние личностные страхи драконами, поскольку решил, что так будет интереснее и занимательнее их изучать. Давайте же приглядимся к этим семерым животным, посмотрим, как они сковывают наш внутренний рост, и попробуем приручить их, чтобы они посодействовали достижению нами зрелости и реализации наших потенциальных возможностей.

Многие, наверное, заметят сходство между системой типов личностных страхов и эннеграммой - еще одним древним, но ставшим в последнее время весьма популярным методом к пониманию поведения человека: внутри эннеграммы также проявляется наличие системы внутренних личностных страхов. Схожесть обоих методов достаточно велика, но между ними существует и не менее значительное отличие. Следует, однако, упомянуть, что

система типов внутренних личностных страхов является лишь частью несравненно более обширных познаний, слишком объемных для задач данной книги. Я, как мог, постарался отразить их в работе, написанной совместно с И. П. Ван Хулле <Per5opa111y Ригйе 5o1ушд 1Ъе Муэ1егу o1 \УЪо Уоч Ате>, вышедшей в издательстве <Айш^у Ргеаз>,

и в книге <ТЪе М4сЪае1 Нап<1Ъоо1с>, созданной совместно с С. Уорвик-Смитом, увидевшей свет в издательстве <\Уаг-\у1с1с Ргева>.

Книга <Приручи своих драконов> написана не только для консультантов-психологов и психотерапевтов, но и для всех, кто заинтересован изменить собственное поведение, оздоровить свой взгляд на вещи. Я надеюсь, что у вас по прочтении книги также появится искреннее желание бросить вызов собственным драконам и родится стремление к радостной и полноценной - настоящей жизни.

Введение

Человечество стоит на грани колоссальных перемен планетарного масштаба. Следующее столетие покажет, сумеем ли мы переродиться в сообщество сотрудничающих между собой народов или разобщенность доведет нас до хаоса разрушений, превращающих нашу Землю в лишённую жизни свалку мусора. При этом выбор пути, по которому мы пойдём, лежит не на правительстве, науке или экономических интересах, а на человеке, на его стремлении к личной трансформации. Именно человек окажет влияние на решения правительства, науку и деловые взаимоотношения, заставит их развиваться на благо достижения на нашей планете всеобщего счастья.

Вы, однако, как личность не в силах будете изменить себя, пока не отделаетесь от собственных внутренних страхов. Это задача очень непростая, но совершенно необходимая для любой кардинальной ломки характера. Повернуться лицом к собственным страхам - значит заглянуть в темные, мрачные тайники самого себя, и не для того, чтобы почувствовать раскаяние, стыд или заняться самобичеванием, а чтобы высвободить заключенные в них потенциальные жизненные силы.

Эта книга является спутником, который поможет вам заглянуть в глаза ваших страхов - семи ваших личных драконов. В сказках герои успешно сражаются с драконами и одолевают их, расчищая себе путь к победе. Однако эта динамичная, мужская, западная методика ведения поединков с драконами непременно должна уравниваться более привлекательным, женским, восточным подходом к делу, направленным на изменение - трансформацию чудовищ. В искусстве ведения войны общеизвестным является факт, что если вы обороняетесь или нападаете на неприятеля, вы неизбежно подвергаете себя риску быть раненым или даже убитым.

Следовательно, наилучшей стратегией является знание своих противников, умение предвидеть их действия и

способность дать им возможность уничтожить друг друга самим, не делая себя при этом их мишенью. Сказанное вовсе не означает, что вы уклоняетесь от встречи с неприятелем: вы продолжаете поединок, но энергия ваших усилий направлена не на сгорание в пылу сражения, а на тактику распознавания.

Драконы являются самым опасным противником, с которым вам доведется столкнуться. Однако лишь при встрече со столь грозным соперником вы в полной мере сможете оценить таящиеся в вас силы. [^]закон и существуют для того, чтобы оделать вас сильным. Они служат средством вашей трансформации. Ничто скольх-и-ибудь значительное в этой жизни не достигается без некоего рода проверки собственных возможностей. Эта кнш-а поможет вам проанализировать скрытате в вас потенциальные возможности, развить их и с большей пользой прожить каждый день вашей неповторимой жизни.

Понятие дракона как метафоры

Я решил использовать метафорическое понятие <дракона> в этой книге по нескольким причинам. Во-первых, оно уводит ваше сознание от забот повседневной жизни и обращается к вашему воображению, где все проблемы решаются быстро и легко. Дракон - это зримое, осязаемое существо, а не какая-то абстрактная, бесплотная идея. Во-вторых, дракон связывает нас с нашим прошлым, с источ-

ником во многом забытых знаний. И в-третьих, дракону легче общаться со все еще живущим в нас ребенком, который знает простую правду жизни.

Вот несколько основных мыслей, которые я стремился провести на страницах этой книги. Прежде всего следует помнить, что никто не может быть обвинен за свою какого бы то ни было рода бездеятельность. Нельзя обвинять родителей, родственников, друзей, врагов и даже самих себя за причиняемые вам неприятности или, наоборот, полное бездействие. С одной стороны, все, кто создают нам проблемы, сами являются жертвами связанного с бездействием наследия, уходящего корнями в далекое прошлое, а с другой - люди, которых мы иногда порицаем за наши неудачи, на самом деле служат нашими скрытыми учителями. Без них у нас не было бы возможности

проверить собственные силы, и жизнь была бы менее интересной.

Все драконы окружены аурой таинственности. Сказки, предания и человеческий опыт говорят о том, что мы сами несем ответственность за совершенствование своего характера и приобретение новых знаний. Мы можем что-то сделать с собственным драконом, но не способны повлиять на драконов, принадлежаа^х кому-то другому. Мы можем лишь оказать человеку посильную помощь в его стремлении стать свободным.

Кроме того, я хотел бы подчеркнуть различие между нашими драконами, или бездействием и нами самими. Дракон - не человек: это как микроб или паразит, который живет внутри нас, но не мы сами. В западной психологии слишком часто проводится мысль, что зло, недостатки заложены в нас изначально, от рождения. Это неверно. Мы не являемся испорченными по своей сути. Мы - удивительные, очаровательные существа, нужно лишь получше к нам присмотреться. Вот почему нашей основной задачей сегодня, как и во все предыдущие века, была и остается борьба с досаждающими нам драконами, мешающими нам стать теми свободными героями, властителями собственных судеб, которыми мы и должны быть. Легенда о Георгии Победоносце, убивающем дракона, должна служить метафорой для каждого истинного творца своей жизни. Нашей задачей является обуздание драконов, пытающихся ужиться в нас, и подчинить их своей власти. Обвинения и порицания служат лишь напрасной тратой времени. Мы сами ответственны за нашу свободу и не представляем собой одно целое с гнездящимися в нас драконами.

Глава первая

Семь драконов

Семь могучих драконов стоят на пути каждого человека. Они изрыгают языки пламени, ревут и парализуют нашу волю своей мощью и колоссальными размерами. Они за-таились среди окружающих нас соблазнов и искушений. Они коварно используют свое умение превращаться в увлекательнейшие, захватывающие развлечения, отравляя нас тем временем своим смертельно ядовитым дыханием.

Дракон - это иконоподобный образ, олицетворяющий собой существо, несущее опасность и страх, которые таятся у нас на пути и готовы каждую минуту преградить нам дорогу к прогрессу. При первом столкновении дракон

неизменно наводит страх на одинокого путника. Лишь много позже, хорошенько с ним познакомившись, мы начинаем понимать, что сам дракон и дает нам ключ к спасению - необходимую информацию о том, как обратить мощь его когтей себе на пользу, и вместо обещанного, неизбежного поражения обрести победу. Эта завоеванная своими руками победа гонит прочь сомнения и страх, расчищает нам дорогу ко всеобщему объединению, знанию, мудрости, правде и красоте.

Семь драконов - это самые известные из всех человеческих недостатков. В разные времена их называли по-разному: семью смертными грехами, семью пороками, первородным грехом, дьявольскими соблазнами, грехопадением человека, кознями Сатаны - и так -далее. Такое понимание драконов предполагало, что зло насылается на

человека дьяволом, демонами или заложено в самой его греховной и порочной основе. Согласно такой точке зрения, человек беспомощен перед лицом этих драконов, и ему остается лишь молитвой и жертвоприношением взывать к Богам, чтобы те уберегли его от столкновения с происками демонов. Однако в погоне за кратковременным облегчением человек становится на путь снижения своих собственных возможностей и мало чего добивается в решении стоящих перед ним проблем.

В наше время мы даем семерым драконам более научные наименования: отсутствие интереса к любого рода деятельности или полное бездействие, патологические отклонения в психике, уход в себя, неврозы, слабоумие, развитие механизма повышенной защиты от психических расстройств, склонность к антисоциальному поведению. Мы объясняем наличие этих современных демонов семейными проблемами, неблагоприятными социальными условиями и генетической наследственностью. Однако ни в одной из стран современная наука до сих пор ни на шаг не приблизилась к тому, чтобы убить хоть одного из древних драконов, продолжающих нас терроризировать. <Почему?> - спросите вы. Да потому, что мы не понимаем основную природу того, кого стремимся уничтожить. Дра-

коны хитры и коварны; они увлекают нас на охоту за мелкой сошкой, победа над которой приносит нам обманчивое ощущение безопасности. Они все так же продолжают верховодить на сцене разыгрывающихся мировых трагедий. Фактически то, что мы называем драконами, является нашим обычным, повседневным поведением. Мы не только склонны считать разрушительное, жестокое, бессердечное, направленное на самоуничтожение поведение человека нормальным, но и награждаем его всеобщим признанием, славой, богатством и общественным положением.

На самом деле семь драконов таятся в основе каждой нашей пагубной привычки, издревле известной человечеству. Они - главное препятствие на пути к реализации заложенных в нас возможностей. Именно драконы зачастую мастерски маскируются под честолюбие, таланты, силу, скромность, самопожертвование и мужественность.

Согласно задачам этой книги, драконам будут даны простые, короткие имена: высокомерие, жадность, нетерпеливость, упрямство, самоуничижение, склонность к мученичеству и саморазрушение. Эти семь понятий служат для описания причины всех человеческих страданий, причем, судя по пройденному человечеством пути, нет никакой надежды на избавление от этого бедствия, разрушающего самые благие намерения даже наилучших представителей нашего рода. И тем не менее есть воз-

возможность одержать победу над этими семью драконами, стоит лишь вооружиться для борьбы с ними правильно подобранной информацией, большим желанием, упорст-

"4

вом, смелостью взглянуть в глаза ожидающим вас трудностям и готовностью принять предлагаемую помощь.

На-

стоящая книга и предназначена дать вам средства и методы для расчистки возникающих на вашем пути препятствий.

Первым вашим шагом будет являться опознание наиболее грозного для вас дракона. Затем вам предстоит познакомиться со вторым чудовищем, которое бросится на вас, пока первое еще оказывает отчаянное сопротивление. Когда вы сумеете хорошенько узнать привычки и характер своих драконов, вы сделаете громадный прорыв на пути к их уничтожению. Драконы редко позволяют себя уведеть и при внимательном рассмотрении исчезают, тают как дым и превращаются в нечто выглядящее более привлекательно. Вот почему многие из нас пребывают в полном неведении относительно существования своих дра-

конов. Научившись наблюдать за собственными драконами, несложно распознать их и в ком-либо другом. Если же вы сомневаетесь насчет породы ваших драконов, обратитесь за помощью к друзьям: они обычно видят их дово-

льно отчетливо.

В этой книге вы найдете полное описание того, как действуют драконы, как они скрываются и какими трюками пользуются, чтобы поймать вас в ловушку. Вы научитесь распознавать то разрушительное воздействие, которое они оказывают на нашу жизнь. Вы увидите, как различные виды драконов присутствуют в повседневных делах обычного человека. В заключение вы найдете для себя методы эффективной борьбы с вашими драконами и научитесь предотвращать их посягательства на вашу личность. И все же никакая книга не в состоянии проделать за вас всю необходимую работу. Вы можете быть вооружены самыми совершенными знаниями, но их одних вовсе не достаточно для победы над этими свирепыми, коварными существами. Чтобы их уничтожить, вам придется предпринять самые решительные действия. В книге вы отыщите и рекомендации к этим действиям, что поможет вам разобраться, какие именно шаги вам следует предпринять. После этого дело будет только за вами.

Следует также помнить, что в основе поединка с драконами всегда кроется некий парадокс. Как и в каждой сказке, основная роль по их уничтожению принадлежит главному герою - в данном случае вам, и только вам од-

ному. Никто не сможет сделать этого за вас, какое бы сочувствие к вам окружающие ни испытывали. И тем не менее для вас всегда найдется скрытая помощь. Иногда

она находится у вас прямо перед глазами, но вы ее просто не замечаете. Парадокс ситуации в том и состоит, что вы не можете одолеть дракона в одиночку. Вы не какой-нибудь отрезанный от всего мира, затерянный в океане островок; вы, скорее, пловец в бурном океане человечества. Здесь всегда найдутся те, кто уже прошел начатый вами путь; те, чьей целью является оказание помощи идущим за ними. Освобождение от тирании - это всегда и личное сражение, и результат объединенных усилий. Это такая же естественная участь человека, как его возмужание и взросление. Вам придется сделать решающий шаг самостоятельно, но в вашем распоряжении всегда будет неоценимая помощь окружающих.

Происхождение драконов
и преследуемые ими цели

Откуда же берутся эти самые драконы, и почему люди так охотно с ними уживаются? Поскольку существа эти являются олицетворением угрозы и постоянной трансформации, ответ на поставленный вопрос может быть понят только метафорически. Жизнь каждого из нас является своего рода сказкой, мифом. Она может быть интересной, волнующей или приносящей сплошные разочарования. Не будь в ней чудовищ, демонов, колдунов и чародеев, волшебная сказка жизни потеряла бы свою прелесть. Без любого рода драконов сказка была бы ли-

шена драматического накала. Вот почему драконы и злые волшебники на каждом шагу встречаются в сказке нашей жизни, наполняют наши сны. Они бросают нам вызов, создают всевозможные препятствия, которые благодаря героическим усилиям мы успешно преодолеваем. Именно эти героические усилия и делают нашу жизнь восхитительным чудом - по-настоящему яркой и полнокровной. Если вы воспринимаете жизнь как сложную, космических масштабов игру, то вам не трудно будет смотреть на возникающие на вашем пути проблемы и препятствия как на условия, направленные на то, чтобы сделать игру интереснее. Когда игра слишком проста, она не приносит удовлетворения. Смотрите и на драконов как на элементы, делающие жизнь более увлекательной. Обуздание их, превращение в своих союзников и является одной из основных задач игры - жизни.

Почему же именно драконы на всем протяжении истории человечества приковывают к себе столь пристальное внимание? Потому что они так или иначе входят в наше сознание, пугают и очаровывают нас. В отличие от плоских и однобоких отрицательных героев вестернов и сериалов о бандитах и разбойниках, драконы способны изменять свое обличье: в один из моментов они могут быть сказочно красивы, но уже в следующую секунду превращаются в наводящее ужас чудовище. Они беско-

нечно более интересны для нас именно из-за нашего двойственного их восприятия. Природа драконов может быть понята путем изучения таинственных, образующих их элементов.

Согласно мифологии, рыба, являющаяся, как утверждают, элементом воды, символизирует источник жизни и постоянного возрождения. Змея - рептилия, касающаяся туловищем земли - представляет собой регенерирующие силы. Птица с распростертыми крыльями олицетворяет собой воздух и дыхание жизни и духа. Теплокровный лев символизирует собой огонь - жизненные силы, свет и трансформацию. В сравнении с ними мифологический дракон является чем-то совершенно иным, поскольку он взаимодействует с каждым из вышеперечисленных элементов. Он передвигается по земле, поднимается в воздух, живет в воде и извергает огонь. Эта способность дракона отлично чувствовать себя в каждом из природных элементов делает его, конечно, серьезным противником. Он способен оказывать влияние на ваши мысли (воздух), изменять ваши действия (земля), воздействовать на ваши чувства и эмоции (вода) и коренным образом трансформировать вашу личность (огонь). Поскольку дракон обладает способностью столь легко адаптироваться к среде обитания, он становится довольно труслив и может на длительное время исчезнуть из поля вашего зрения. Являясь существом магическим, волшебным, дракон присутст-

вует в нашей жизни в промежуточном состоянии между

17

сном и бодрствованием, обитает в пространстве между миром физическим и нашим подсознанием.

Не имея половых различий, все семь драконов обладают способностью воздействовать как на мужчин, так и на женщин. Соответствующим образом, не имея определенного возраста, они могут оказывать на нас влияние в каждый момент нашей жизни. Тем не менее с течением времени они претерпевают определенные изменения и в разные периоды жизни воздействуют на нас по-разному. Вы можете увидеть их за работой уже в самом раннем возрасте. Позднее драконы приобретают гормоны юношеской дерзости и начинают вламываться в вашу жизнь с яростной настойчивостью подростка. В более зрелом возрасте один из драконов или целая их компания берется за дело всерьез и мучает вас до тех пор, пока вы не очнетесь и не предпримите соответствующих мер. Очнуться в данном случае означает по-настоящему вспомнить, кем вы являетесь по своей сути. Как только это происходит, драконы немедленно начинают отступать.

тившись к волшебным возможностям монеты, вы станете более проницательным в понимании действия, деобходимых для трансформации стоящих у вас ка пути драконов.

Внимательно изучая своих драконов, вы откроете для себя способы нейтрализовать их пагубное влияние, воздействуя на их уязвимые места. На самом деле драконы вовсе не стали непобедимы, какими хотят казаться.

К тому же, как и во всякой игре, трудность и препятствия не имеют своей целью ваше уничтожение; они лишь бросают вам вызов. Вы вполне в состоянии избавиться даже от следов ваших драконов. Однако они, тем не менее, остаются жить вечно, переходя из одного поколения людей в другое до тех пор, пока мы продолжаем терпеть их присутствие.

Вам никогда не удастся избавиться от драконов бегством или попыткой спрятаться от них. Как и во всех древних сказаниях, у вас есть единственный способ справиться с ними - тот, который пугает нас больше всего: встретиться с ними лицом к лицу и принять брошенный вам вызов.

Оружие для борьбы с драконами

Если вы заинтересованы в сокрушении своих драконов, вам необходимо стать похожим на легендарного Георгия Победоносца и приобрести задатки, достойные героя собственной сказки. Каждый охотник на драконов должен иметь оружие, чтобы дать решительный отпор всему, что ни встретится на его пути. Вашим мужским

оружием для битвы будут волшебный меч и жезл, представляющие собой правду и знание. Любого из семи драконов вы непременно сокрушите мечом правды и жезлом знаний. Только вам решать, использовать ли меч, чтобы сказать правду самому себе. На страницах этой книги вы найдете и жезл знаний, предназначенный помочь вам в трансформировании своих драконов. Женским оружием вашим станут волшебный сосуд с любовью и интуицией и

монета-талвсмав, олицетворяющая собой приобретенный опыт и осознание реальной ценности своих поступков. Пригубив напиток из волшебного сосуда, вы углубите остроту своего восприятия и обретете чувство, способное направлять ваши действия на достижение победы. Обра-

Драконы как союзники

Хотя я и говорю об уничтожении драконов, согласно сказкам, они живут вечно и не могут быть убиты. На страницах этой книги <убить дракона> означает заставить

его прекратить оказывать влияние на вашу жизнь. Когда вы раз и навсегда избавитесь от своих драконов, они станут вашими союзниками. В действительности они отличнейшие учителя, и в конце борьбы вы приобретете их мудрость, используя которую сможете помогать другим. Вот почему эта книга и называется <Приручи своих драконов>, то есть преврати их из врагов в союзников.

Обнаружение своих драконов

Этот раздел главы содержит простейший перечень утверждений, которые помогут вам распознать ваших лич*

18

1>

них драконов. Читая книгу дальше, обращайтесь особое внимание на тех узанных вами драконов, которых вам хотелось бы изменить.

Отметьте группу утверждений, в наибольшей степени отвечающих вашему собственному мнению о себе, особенно в стрессовых ситуациях в вашей жизни. Обратите особое внимание на то, как ответили бы вы, пытаясь изучить что-нибудь новое и трудное для вашего понимания. Нет надобности принимать абсолютно все утверждения на свой счет, поскольку каждая группа имеет лишь общее направление. Подумайте о том, что является главенствующим в вашем поведении, особенно под влиянием стрессовых обстоятельств, так как именно в эти моменты появление драконов в вашей жизни является наиболее вероятным. Если вашему представлению о себе соответствую-

ют две или более группы, отметьте те из утверждений, которые считаете наиболее для себя справедливыми. Определите группу, имеющую для вас главенствующее и вто-

ростепенное значения. В конце перечня утверждений приводится соотношение порядкового номера дракона и имени, которое он носит. Не читайте его, пока не закончите отбор утверждений.

Будьте честны, насколько это возможно. Вам может быть неприятно признать справедливым по отношению к себе то или иное утверждение или кажущуюся недостойной манеру поведения. Не мучьте себя. Если же вас одолевают сомнения, обратитесь к друзьям: пусть они скажут о вас то, что думают. Обычно их суждения о вас более точны и объективны.

Первый дракон

^ С людьми, которых я не знаю, я становлюсь более замкнутым и держусь несколько отстраненно. Некоторые говорят, что меня трудно узнать поближе. Легче тысячу раз умереть, чем попасть на людях в неловкое положение.

Мне нравится чувствовать себя особенным. Окружающим, очевидно, должно казаться, что я держу под контролем каждый свой шаг.

Мне приходится много работать, чтобы

свою застенчивость.

Я ненавижу быть подвергнутым чьим-либо оценкам

или сравнениям.

Я чувствую, что если люди лучше меня узнают,

они будут считать меня великим.

Мне трудно признать свою неправоту.

Мне трудно принести извинения.

Я очень критически отношусь к себе

тенько втайне подвергаю критике других.

Меня беспокоит то, как я выгляжу.

Я стараюсь поймать свое отражение в стеклах витрин и зеркалах, чтобы проверить, все ли у меня в порядке.

Победа имеет для меня очень большое значение.

преодолеть

самому

Второй дракон

Я часто сомневаюсь в своих способностях и чувствую себя неловко.

Если я считаю, что сделал что-нибудь не так, я обязательно приношу свои глубокие извинения.

Если что-то идет не так, как нужно, я обычно чувствую, что в этом есть и доля моей вины.

. Мне часто говорят, чтобы я выпрямился и не сутулился.

Я очень несправедлив к себе.

Есть много вещей, которые я хотел бы сделать, но я сомневаюсь в своих силах и боюсь подвергать себя риску.

Люди говорят, что мне не хватает уверенности в себе.

Зачастую я чувствую, что новая машина или одежда слишком для меня хороши.

Обычно я считаю, что многие вещи окружающие могли бы сделать лучше, чем я.

Часто я разговариваю, прикрыв рот рукой.

Иногда меня просят говорить погромче, потому что собеседникам меня не слышно.

Иногда я ловлю себя на том, что дыхание у меня учащенное и поверхностное.

Когда я чувствую себя неловко, я смотрю себе под ноги.

Третий дракон

Часто я ловлю себя на мысли, что где-то в другом месте трава зеленее, а окружающее лучше, чем здесь.

Зачастую я чувствую, что мне никогда не найти того, что я ищу.

Когда что-то идет не так, мне хочется пробежаться по магазинам, чтобы поднять себе настроение.

Когда что-то идет не так, мне хочется есть и кажется, что я никогда не наемся.

Когда мне чего-то очень хочется, я часто сдерживаю себя. Я пытаюсь держать себя под контролем, но это так трудно.

Часто я складываю оружие и иду на поводу своих желаний, отчего позднее испытываю чувство вины и глубокое раскаяние.

Я люблю вещи. Иногда, даже если мне это не нужно,

я могу купить ту или иную вещь.

V" Часто я мечтаю иметь целиком все из того, что хочу иметь хоть частично.

Я беспокоюсь, что останусь ни с чем.

\ Иногда я не могу выбрать между вещами, которые мне хотелось бы иметь. Тогда я не покупаю ничего и впоследствии чувствую себя действительно плохо.

У меня есть дурные привычки.

Я часто бросаюсь в рискованные операции.

Я знаю, что цена продаваемой мной вещи явно завышена, но необходимость ее снижения вызывает у меня откровенное неприятие.

Я часто обвиняю своего партнера в том, что не испытываю чувства удовлетворения.

Четвертый дракон

Когда что-то не ладится, я пропускаю рюмочку-другую, чтобы почувствовать себя лучше.

Мне нравится руководить, но часто я ловлю себя на том, что ситуация выходит у меня из-под контроля.

Я часто впадаю в самое настоящее отчаяние.

Иногда я подумываю о том, чтобы наложить на себя

руки, потому что жизнь слишком трудна ж мучительна.

Я употребляю наркотики, чтобы заглушить боль и тяготы жизни.

Зачастую я подвергаю свою жизнь серьезной опасности быстрой ездой или вождением машияы в ситуациях, грозящих катастрофой; при этом я всегда объясняю окружающим, что все в порядке и беспокоиться не о чем.

Иногда мне кажется, что я всем мешаю и без меня окружающие вздохнули бы с облегчением.

Я часто думаю, что жизнь моя не протянется слишком долго.

Большую часть времени у меня все идет не так как надо.

У меня за плечами длинный список прерванных отношений с друзьями и разорванных соглашений.

Я частенько уже решаюсь покончить счеты с жизнью, но у меня не получается.

Меня беспокоит, что я мог кого-то серьезно обидеть.
*^Мне нравится доказывать, что я могу преодолеть опасность.

У меня бывают серьезные срывы, оканчивающиеся истерикой или взрывами гнева.

Пятый дракон

Я часто чувствую, что для окончания работы мне катастрофически не хватает времени.

Иногда второпях я роняю или разбиваю окружающие вещи.

Меня беспокоит, что жизнь течет быстрее, чем я успеваю что-то сделать.

Частенько мне приходится поторапливать детей, друзей или сотрудников,двигающихся или действующих слишком медленно.

Знакомые говорят, что я просто невыносим, и, мне кажется, они правы.

Я часто прерываю собеседника или заканчиваю за него его мысль.

Я ненавижу ждать и иногда теряю всякое терпение, когда что-нибудь тянется слишком долго.

Люда> <(руг меня чертовски меддигелькиг
В своем стремлении всюду успеть и все сделать я
часто опаздываю на назначенную встречу.

Я зачастую выхожу из дому слишком поздно и второ-
ропях забываю или теряю вещи.

Мне трудно замедлить ритм жизни даже в отпуске
или на каникулах.

Я часто ловлю себя на том, что спешу, даже когда
для этого нет никакого повода.

Планов на день у меня очень много, а времени на их
реализацию, как правило, не хватает.

Большую часть времени я чувствую себя уставшим и
физически, и психически.

Шестой дракон

Обстоятельства часто застают меня врасплох.
Окружающие говорят, что я люблю поплакаться в
жилетку, но они просто не понимают, как сложно все
вокруг.

Зачастую .обстоятельства складываются так, что у

меня не остается никакого выбора.

Если бы не некоторые из окружающих меня людей, жизнь у меня складывалась бы гораздо лучше.

Меня часто раздражают заявления окружающих, будто я волен поступать так, как мне хочется. Они просто не знают, в какой ситуации я нахожусь.

В жизни вы просто не можете делать то, что хотите. Вокруг слишком много вещей, которые этому мешают.

Окружающие зачастую воспринимают мое отношение к ним как нечто само собой разумеющееся. Они даже не понимают, как много я для них делаю.

Когда окружающие вносят полезные предложения, я обычно хорошо знаю, что помешает их осуществлению.

Мне кажется, никогда не найти человека, кто по-настоящему бы мне помог.

Никто не имеет права причинять мне те неприятности, из-за которых я уже и так столько натерпелся в жизни.

Я чувствую, что так много делаю для окружающих, а они платят мне тем, что заставляют делать еще больше.

Большинство детей просто проявляют неблагодарность, желая получить больше того, что уже имеют.
^ Обычно мне трудно отказать чьей-то просьбе.

Зачастую мне требуется человек, который бы меня развеселил или хотя бы поднял настроение; у меня все складывается гораздо хуже, чем у остальных.

Седьмой дракон

Когда я сомневаюсь, я обычно говорю <нет>.

Я ненавижу, когда кто-то лезет со своими советами о том, что мне делать и как мне жить.

Если я что-то решил, ничто меня не остановит.

Резкие перемены меня пугают.

Иногда я поступаю вопреки тому, что мне советуют, просто чтобы показать, кто здесь начальник.

Когда захочу, я могу быть очень упрямым.

Никто не способен изменить мое мнение. Единственный, кто может это сделать, - это я сам.

Окружающие говорят, что я прочие стою на ногах.

Никто не может заставить меня сделать то, чего я не

хочу. Никто - уж это я вам говорю!

Иногда я чувствую, что проявляю излишнее упрямство и торможу успех даже в своих собственных делах.

Я способен настоять на своем, несмотря ни на какие

возражения.

Если я решил, что никуда не пойду, никто не сдвинет

меня с места.

Мне трудно пойти на уступку, даже когда я знаю,

что не прав.

Никто не остановит меня от осуществления задуманного.

Какие драконы берут вас за горло

Вышеперечисленные утверждения представляют собой следующих драконов:

Первый дракон: высокомерие.

<4

Второй дракон: самоуничижение.

Третий дракон: жадность.

Четвертый дракон: склонность к саморазрушению.

Пятый дракон: нетерпеливость.

Шестой дракон: склонность к мученичеству.

Седьмой дракон: упрямство.

Большинство людей имеют в своем окружении дра-

конов, оказывающих на них более или менее сильное воздействие. Перечень утверждений, в наибольшей степени отвечающий вашему самовосприятию, является вашим ос-

новным драконом: перечень, соответствующий вашему мнению о себе в несколько меньшей мере, представляет собой вашего дракона второстепенной важности. Если вам

оказались близки утверждения всех перечней, вам скорее всего досаждают дракон упрямства. Если же вы не сумели отыскать свой портрет ни в одном из перечней утверждений, вас, вероятно, ослепили ваши драконы и вы неспособны их увидеть. Обратитесь за помощью к своим друзьям, если у вас, конечно, хватит на это смелости. И попытайтесь не подвергать их репрессиям, когда услышите от них всю правду о себе .

Скрытая ценность драконов

Сокрушение драконов дарит вам скрытую силу.

Когда Георгий Победоносец поразил своего дракона, тот стал навечно его верным слугой. Победителю принадлежит вся сила и мощь покоренного им противника. А в логове драконов таятся величайшие богатства. Они представляют собой правду и знания, захваченные у людей коварными чудовищами. Когда вы, победитель драконов, уничтожите своих чудовищ, вам достанутся несметные со-

кровища правды и знаний. Обуздав своих драконов, вы из

собственного опыта приобретете тщательно скрывавшиеся

или могущественные знания. Вы откроете для себя величайшую тайну. Вы узнаете, что вовсе не вы сами заставляли себя страдать и мучиться.

Драконы не в силах ничего поделаться с вашей истинной сутью. Они всего лишь паразиты, пытающиеся возобладать над вашей личностью и подпитывающиеся, к тому

же, вашей собственной энергией. Как и все остальные паразиты, однажды вцепившись > вас, от держатся крепко и вовсе не желают сдаваться без борьбы. Если же вы не остановите их посягательств, они в конце концов окажут серьезнейшее, трагическое влияние не только на все проявления в вашей духовной и общественной жизни, дела и отношения с близкими, но и на ваше здоровье. Древние трактаты утверждают, что драхевк питаются кровью человека и пожирают его целиком. Поистине справедливейшее замечание в отношении этих семи смертельно опасных драконов! Они действительно нас пожирают.

Среди людей пожилого возраста чаще всего наблюдаются два основных типа. К первому относятся люди сварливые и тяжелые в общении. Никто не хочет находиться рядом с ними, потому что они, кажется, сознательно стремятся самым невыносимым образом выставить напоказ наиболее неприглядные черты своего характера. Эти люди

в течение многих лет позволяли драконам все сильнее уродовать их личность. И вот теперь их близким так сложно поддерживать с ними отношения, а окружающие стремятся держаться от них подальше. Они жалки и несчастливы. Вопреки своим ожиданиям, они зачастую заканчивают жизнь, покинутые всеми, оставшись 'наедине со своими так долго лелеянными внутренними личностными-страхами.

Второй тип людей пожилого возраста достоин всяческого восхищения. С годами они словно становятся все лучше и демонстрируют все более привлекательные черты своего характера. Они собирают вокруг себя множество людей, и родственники наперебой оспаривают честь заполучить их на праздники. Эти люди обладают покоряющим сердца очарованием. Они действительно счастливы. Как правило, они обладают более крепким здоровьем, чем их лелеющие своих драконов ровесники. Но даже имея какие-то проблемы со здоровьем, они ухитряются оставаться для нас столь же привлекательными. Этим людям удалось избавиться от досаждающего влияния драконов. Они сбросили с себя иго паразитов и стали самими собой. Они мудры и могут многое предложить подрастающему поколению.

Итак, у вас есть выбор. К какому типу пожилых

людей вы хотели бы относиться? Выберите ли вы одиночество или предпочтете занять свое место среди почтен-

28

Я7

нейших и всеми уважаемых людей? Ответ ваш зависит только от того, ясно ли вы видите своих драконов.

Расправившись со своими драконами вы:

- станете более современным;
- освободитесь от дурного чуждого влияния и направите всю свою энергию на то, чтобы сделать свою жизнь еще прекраснее;
- ваше развитие пойдет вперед семимильными шагами;
- приобретете силу, порождаемую несравненным ощущением мира и согласия с самим собой;
- станете счастливым;
- станете магнитом, притягивающим к вам людей, и предметом для их подражания;

- превратитесь в высшей степени привлекательного человека, притягивающего к себе внимание отнюдь не страданиями и извечными нерешенными проблемами:
- перестанете быть объектом внимания тех, кто пользуется вашей слабостью;
- почувствуете сострадание к тем, кто еще находится во власти раздирающих их драконов;
- сможете оказывать помощь другим, не подвергаясь разрушающему влиянию их драконов:
- станете впервые в жизни по-настоящему всемогущим.

Орден драконов

Первое и самое главное, что следует знать о семерых драконах, это то, что между ними не существует никакой иерархии. Один из них ничем не хуже и не лучше другого. Жадность ничуть не лучше высокомерия, а склонность к мученичеству ни в чем не уступает упрямству. Последствия их воздействия на нас одинаково тяжелы. Они высасывают из нас жизненные соки, оставляя нам лишь высушенную оболочку, неспособную осуществить наши мечты.

Причина, по которой у драконов отсутствует иерархичес-

кое различие, очень проста: в основе каждого из них лежит одна и только одна вещь - страх. Именно он является их кровью, подпитывает их, пока они растут. Вот почему и все страдания людей проистекают из одной-единственной вещи - безграничного, подавляющего страха во всех его видах и проявлениях. Семеро драконов обладают основными формами проявления ничем не обоснованных страхов, и распознать этих чудовищ - значит сделать первый шаг на пути к избавлению от страха. Без обоснованных страхов исчезают и все человеческие страдания.

Что такое беспричинные, обоснованные страхи?

Это:

- страхи, основанные на иллюзии собственного одиночества, оторванности от остальных;
- страх отсутствия любви окружающих;
- страх незнания и непонимания;
- страх, возникающий сам по себе;
- страх, застилающий нам глаза;
- страх, искажающий действительность, представляющий нам окружающее в совершенно ином свете;
- страх, порождающий все наши мучения и страдания;

- страх, лишаящий нас разума;
- страх, парализующий нашу волю;
- страх, делающий нас несчастными:
- страх, подавляющий в нас любовь к жизни.

Следует, однако, иметь в виду, что существуют и формы страха, помогающие человеку выжить. Это, напри-

мер, страх перед снежной лавиной, стремящийся удержать нас от опасного места. Это вовсе не беспричинный, необоснованный страх, а его разумная, имеющая положительное значение форма. Драконы же порождают в нас

29

беспричинные страхи, яо искусно маскируют их под страхи, имеющие под собой реальную основу.

Хотя между драконами отсутствует иерархическое разделение, они, тем не менее, имеют определенные взаимоотношения, которые дают нам ключ к пониманию того, как они действуют:

высокомерие - самоуничижение;

нетерпелавость - склонность к мученичеству:

жадность - склонность к саморазрушению:

упрямство.

Эти пары драконов состоят из чудовищ-двойников.

Члены каждой пары имеют между собой много общего и

в основе их лежат схожие движущие силы. На первый взгляд они выглядят полной противоположностью один другому. Тем не менее в каждом из чудовищ имеется зародыш его партнера. В основе высокомерия всегда лежит самоуничижение, в котором непременно отыщется оттенок высокомерия.

Упрямство - это дракон, стоящий в стороне от остальных. Он не имеет своего двойника-противоположность. Это отсутствие союзника позволяет ему считаться нейтральным. Однако упрямство может стать в пару с любым из шести драконов. Человек, например, может быть не просто упрямым, а упрямо-высокомерным или, наоборот, упрямо-униженным. В упрямстве таится и отголосок каждого из шести остальных драконов.

Излишнее упрямство способно перерасти в склонность к саморазрушению. Оно может лежать в основе страхов человека, опасющегося стать жертвой непредвиденных обстоятельств, в чем нельзя не узнать склонность к мученичеству. И так далее.

В следующих четырех коротких подразделах будет представлено описание каждой пары драконов и их нейтрального собрата, а также будет отражена география обитания чудовищ. Вслед за этим мы поглубже заглянем в каждого из драконов и научимся оказывать им достойное

сопротивление. Только знание манеры поведения каждого

дракона и его привычек сможет дать нам надежду разделаться с ним. Эти коварные чудовища пользуются тем, что человек не знает их слабых мест и ограниченности. Дв-да, каждый дракон имеет уязвимое место, воздействие на которое ослабляет его и в конце концов вызывает волную трансформацию. И чтобы оделать первый шаг на

пути к этому решающему сражению, нам необходимо вооружить себя званиями.

Драконы первый и второй:
высокомерие и самоуничижение

И высокомерие, и самоуничижение основываются на ошибочной самооценке. Высокомерие склонво к завышению собственной значимости, а в основе самоуничижения, наоборот, лежит неосознанное стремление к ее принижению.

Как правило, человека высокомерного распознать довольно просто. Это он ходит демонстративно выпятив грудь и, словно нарочно, высоко зедрав вое. Это про него говорят, что он вот-вот лопнет от вадкносш. Это при виде его у окружающих возникает желание ткнуть пальцем ему в надутые щеки и выпустить из него лишний воздух, доведя его, так сказать, до размеров обьганото человека.

С другой стороны, люди, страдающие самоуничижением, выглядят так, будто из них выкачали весь воздух. Они ходят с повисшими плечами, низко опущенной головой и согнувшись в три погибели. Окружающим хочется помочь им выпрямиться во весь рост, приподнять голову и расправить плечи.

Оба эти закона - высокомерие и самоуничижение - нарушают естественный ход дыхательного процесса. Они затрудняют вдох и не дают прохода воздуху. Когда в легких присутствует избыток воздуха, человеку также тяжело произвести полноценный вдох. Это не менее сложно, чем набрать воздух в легкие, уже наполненные в достаточном количестве - но отнюдь не кислородом. Представьте себе для сравнения два баллона, в одном из которых давление избыточное, а в другом - недостаточное: и тот, и другой будут испытывать нагрузку на стенки из-за разницы в давлении по отношению к нормальной атмосфере. При таком неполноценном дыхании мозг человека недополучает причитающуюся ему порцию кислорода, а при кислородном голодании мозг оказывается не в состоянии функционировать нормально. Да и как он может породить или воспринимать что-то новое, когда он просто-напросто голодает?

>

Вот почему оба эти чудовища относятся к классу драконов, затрудняющих дыхание. Когда с ними покончено, дыхание нормализуется.

Следует также упомянуть, что каждый из драконов этой пары способен ненадолго принимать облик своего двойника - противоположности. Вот и люди, склонные к самоуничижению, могут внезапно становиться надутыми и напыщенными, а человек обычно высокомерный после какой-либо унижительной для него процедуры может выглядеть поникшим и подавленным, словно из него выпустили весь воздух.

Человек, склонный к ограничению действий, как высокомерие и самоуничижение считаются драконами, затрудняющими дыхание.

Оба эти дракона также способны принимать облик своего двойника-противоположности. Люди нетерпеливые чувствуют себя мучительно в жестких временных рамках, а люди, склонные к мученичеству, неожиданно становятся в высшей степени взвинченными и нетерпеливыми.

Драконы пятый и шестой: жадность
и склонность к саморазрушению

Драконы третий и четвертый:
нетерпеливость и склонность
к мученичеству

И нетерпеливость, и мученичество основываются на ложных представлениях о времени и пространстве. Они вытекают из страха ограниченности временем или обстоятельствами. При нетерпеливости люди испытывают страх перед недостатком времени. Опасаются, что им не хватит времени, чтобы успеть куда-то или выполнить необходимую работу. Поэтому их естественной реакцией на эти страхи является стремление поскорее закончить работу, пока время еще не вышло.

В случае склонности к мученичеству человек опасается препятствий со стороны способных сложиться неблагоприятным образом обстоятельств. Его не покидает чувство, что если бы не противодействие обстоятельств или окружающих его людей у него была бы полная свобода действий и он сделал бы правильный шаг. Находясь в этих стесненных, как им кажется, обстоятельствах, при отсутствии свободы выбора, единственное - очевидно, считают они - что им еще остается, это донимать окружающих своими жалобами и стенаниями, пока обстановка

сама собой каким-то образом не изменится к лучшему.

В обоих случаях орудием драконов является страх перед недостаточной мобильностью или ограниченной свободой действий. Вот почему нетерпеливость и мучени-

32

Жадность и склонность к саморазрушению основываются на ошибочном представлении человека о самовыражении. Обе эти черты характера вытекают из неспособности контролировать свою манеру поведения и непомерных appetitов. Люди, имеющие склонность к саморазрушению, испытывают опасение потерять контроль над самим собой и над обстоятельствами. Стремясь взять в свои руки контроль над ситуацией - и в целом над своей жизнью, - которая, как им кажется, совершенно не поддается их контролю, они предпринимают отчаянные

усилия, чтобы этот контроль восстановить. Эти тщетные усилия и порождаемые ощущаемой безысходностью пагубные привычки, направленные на притупление боли от разочарований, зачастую приводят человека к мысли о предпочтительности покончить счеты с жизнью. Такая форма самовыражения ведет к концу всякого самовыражения.

При жадности сильнее всего проявляется страх перед

недостаточностью в жизни вещей, способных принести человеку счастье и чувство удовлетворения. Ему кажется, что где-то его ждет больше любви, денег, власти и признания, чем он имеет дома. Человек вступает в противоборство с драконом, который направляет его на бой с тенью, на бесконечные тщетные поиски того, чего найти он не может. Столь же болезненной для человека является и попытка умерить свои не получающие удовлетворения запросы, отказаться от желаемого.

Дх. Стивене

33

Поскольку оба эти дракона нарушают манеру нормального самовыражения человека, их называют драконами, искажающими самовыражение.

При этом склонность к саморазрушению способна приобретать черты жадности и зачастую проявляться в излишнем потреблении пищи и алкоголя, а жадность способна довести человека до полного разрушения, особенно когда он, пренебрегая личной безопасностью, ищет предмет своих вожделений.

Седьмой дракон: упрямство

Последним драконом является упрямство. Это чудовище вскормлено на ошибочной вере в непогрешимость

своего авторитета. Люди, терроризируемые этим драконом, вступают в противоречие со всеми, кто требует от них сделать то, на что они не чувствуют себя готовыми. Упрямство - это их способ выторговать себе время, замедлить ход событий, чтобы получить отсрочку и приспособиться к восприятию предстоящих перемен. Эти люди в буквальном смысле слова боятся перемен и, пытаясь их предотвратить, говорят <нет>, даже прекрасно осознавая, что следует сказать <да>.

Из-за тенденции к замедлению действий и выторговывания для себя отсрочки этого дракона можно было бы классифицировать как тугодума, ожедающего результата проводимого им сравнительного анализа. Под воздействием дракона упрямства люди вынуждены тщательно взвешивать все <за> и <против>, прежде чем принять какое-то решение. С одной стороны, подобный подход к делу кажется вполне похвальным, но в том-то и беда, что в действительности упрямцы мешают проведению объективного анализа и закрывают двери всему новому в тщетном стремлении оставить все на своих местах.

Всоомните, что дракон упрямства стоит в одиночестве и не имеет своего двойника-противоположности. Он стремится примкнуть к любому из остальных драконов. Так. люди упрямые в отстаивании своей точки зрения спо-

собны дойти до прямого саморазрушения. Вспомните хотя бы о том, сколько погибло людей, отказавшихся оставить

94

свои дома перед угрозой надвигающегося извержения вулкана, наводнения или крупных пожаров.

Обличив драконов

Драконы толстые и худые

Это еще одни метафорические характеристики драконов, составляющих пары двойников-противоположностей. Одни из чудовищ склонны к полноте, а другие, наоборот, выглядят длинными и тощими. Каждый из них имеет телосложение, отвечающее их зловещим целям. Так, глаза троих драконов вынесены далеко по бокам их свирепых, чудовищных морд и обладают широким полем зрения. Этими тремя драконами с широким полем зрения являются жадность, высокомерие и нетерпеливость. Глаза трех других чудовищ посажены очень близко. Эти худые драконы с узким полем зрения - саморазрушение, самоуничужение и мученичество.

Толстые драконы с широким полем зрения

Драконы жадности, высокомерия и нетерпеливости

толкают людей на поступки, направленные на подавление окружающих, на преодоление все новых и новых ступеней общественной лестницы. Жадность, высокомерие и нетерпение вынуждают людей развязывать войны, стремиться к покорению других народов, к захвату конкурирующих компаний, к соблазнению чужих жен. Они настраивают человека на проявление экспансии. Человек жадный всячески стремится к накоплению богатств и испытывает мучительное беспокойство, вызванное страхом потерять накопленное. Склонный к высокомерию вальяжно вступает в политическую борьбу, чтобы очень скоро быть выброшенным из рядов не менее рьяных противников в результате какого-нибудь унижительного политического скандала. А нетерпеливый главнокомандующий, не дожидаясь подхода дополнительных сил, бросает своих солдат в атаку и, понеся громадные потери, дает приказ к отступлению.

Если над вами довлеет дракон жадности, вы обречены искать удовлетворения своих желаний в окружающем вас мире. Мир напрямую подвергается воздействию ваших притязаний. Если за плечами у вас маячит дракон высокомерия, вам суждено повсюду демонстрировать собственное превосходство над окружающими.

Высокомерие

толкает вас на общественную арену. Если вас берет за горло дракон нетерпения, вы вынуждены метаться сломя голову, подгоняемые страхом нехватки времени. Нетерпе-

ливість також оказує пряме вплив на оточуючих вас людей і нерідко порушує всі встановившіся, звичайні зв'язки.

Три цих товстих дракона несуть руйнування всьому, що їх оточує. Коли вони виходять на прогулку, Земля сотрясається від болю, а після такого променада на обличчя у неї залишаються широкі незаживаючі шрами. Ці чудовища дуже помітні і прагнуть привернути до себе ще більше уваги, що і є частиною їх смертельно небезпечного спокуси, якою вони здатні замаскувати під сміливість, наполегливість і підприємливість.

Чоловік

дуже пізно відкриває для себе їх справжню сутність - тільки коли він уже піддається їх руйнівній впливу.

Худі дракони з вузьким полем зору

Відмінно від своїх товстих товаришів, дракони саморуйнування, самоунищення і мучеництва концентрують свою увагу на дуже вузьких ділянках людського життя. Ці чудовища толкають людину на кроки, які відводять його від громадського життя.

Вредоносний вплив, який надають людям, які мають схильність до саморуйнування, спрямовано в першу чергу на них самих і часто доводить їх до повної

изоляции и даже до самоубийства. Они зачастую не живут достаточно долго для того, чтобы успеть причинить серьезный вред всему обществу. И тем не менее направленная на саморазрушение манера поведения человека оказывает трагическое влияние на его семью и, в первую очередь, на его собственную судьбу.

Люди, склонные к самоуничижению, всеми силами стремятся избежать ситуаций, способных привести их назад, в общество людей, они стремятся к полной изоляции. Среди таких людей редко - если это вообще возможно - найдешь Гитлера или Сталина.

Мученичество больше настраивает людей на жалобы и причитания, нежели на какие-то конкретные действия, и, следовательно, быстро уводит их с арены общественной жизни. Жертве собственного характера гораздо сладостнее обливаться горячими слезами на плече у измученного безуспешными поисками слов утешения супруга, нежели в переполненном чужими людьми офисе.

Если вас терзает дракон саморазрушения, рано или поздно вам неизбежно грозит трагический финал; ведь внимание чудовища, как и его губительное воздействие, направлено только на вас.

Если вас взял под свою опеку дракон самоуничижения, при длительном попустительстве вам придется распрощаться с собственной личностью: очень скоро вы почувствуете себя неспособным нести ответственность даже за свою собственную судьбу.

Если в вас вонзились когти дракона мученичества, весь окружающий мир очень скоро начинает расплываться в застилающих, ваши глаза слезах и сокращается до крохотного мирка, наполненного только вашими собственными, как правило, надуманными проблемами.

Хотя эти худосочные драконы и не обладают столь впечатляющей внешностью, как их толстые собратья, причиняемый ими человеку вред ничем не меньше. На самом деле их яд еще опаснее, а мелкий хищник, как известно, всегда проворнее существа более крупного и быстрее сумеет выбрать момент для нанесения удара. Вот почему ни в коем случае не следует недооценивать этих худых драконов с близко посаженными хитрыми глазками. В действительности их внешность и направлена на то, чтобы усыпить бдительность человека, обмануть его, выбить у него из рук оружие. Вы еще увидите, что они способны причинить несколько не меньше страданий, чем чудовище с более внушительной фигурой.

0 меру упитанный дракон

Дракон упрямства также способен обмануть вашу бдительность, поскольку на первый взгляд кажется, будто его нельзя отнести ни к категории толстых чудовищ, ни худых. Не позволяйте ему обвести вас вокруг пальца: вам

36

37

еще предстоит узнать, как он опасен. А поскольку в драконе упрямства присутствуют элементы каждого из остальных чудовищ, он способен приобретать облик как дракона толстого, так и худого.

Лучшие и худшие черты в каждом из драконов

У каждого дракона есть свой положительный и отрицательный полюс. Когда дракон выпускает из ноздрей языки удушающего дыма и пламени, когда когти его вонзаются вам в горло, а барабанные перепонки лопаются от его душераздирающего трубного рева, чудовище предстает перед нами в своем самом устрашающем виде. В негативном полюсе дракон находится, когда мы полностью подчинены его власти.

Но стоит нам лишь начать сражение с чудовищем, как нам предоставляется возможность увидеть его положительный полюс. Дракон чувствует, что утрачивает свою власть над нами, и пытается пойти на компромисс. Он делает вид, будто отступает, но как только ему удастся рассеять наше внимание, он тут же вонзает в нас когти с новой силой.

Позитивный полюс открывает перед нами весьма сложные перспективы. Когда мы знакомимся с позитивным аспектом в поведении чудовища, наши отношения с драконом переходят в стадию постоянной динамической напряженности, при которой ни мы, ни чудовище не находимся один у другого под полным контролем. Дальнейшие отношения между нами могут развиваться в обоих направлениях. Даже само по себе достижение позитивного полюса не означает для нас полного освобождения от когтей дракона, хотя и представляет собой трудно переоценимый по значению шаг к прогрессу. Это действительно шаг к свободе. И тем не менее вам ни на секунду нельзя оставаться на месте, пока борьба не окончена, иначе вас тут же отбросят назад когти следующего чудовища, битва с которым еще продолжается. Она будет состоять в постепенном взятии вами всех положительных и отрицательных полюсов каждого дракона.

Лучшие и худшие черты дракона высокомерия

Негативным полюсом дракона высокомерия является тщеславие.

Диктатор без всякого стыда и совести кичится своим богатством перед глазами обнищавшего народа.

Кинозвезд-

да беззастенчиво отчитывает занятых в съемке актеров и технический персонал. Здесь все ясно: дракон крепко держит их в своих лапах.

Положительным полюсом дракона высокомерия является гордость.

Гордость творца: директор кинокартины испытывает гордость по поводу своего последнего фильма и ни о чем другом не может говорить в среде, приближенной к театральным кругам. Распирает ли его дракон высокомерия или он испытывает естественный подъем от сознания мас-

терски выполненной работы?

Гордость победителя: известная теннисистка выкладывает свои трофеи перед своими друзьями. Демонстрирует ли она награды, чтобы возвеличить собственную значимость в глазах приятелей, или испытывает естествен-

ный прилив энтузиазма, видя, каких успехов ей удалось добиться?

Лучшие и худшие черт
дракона самоуничужения

Отрицательным полюсом дракона самоуничужения является полное отсутствие чувства собственного достоинства.

Растрепанный, с понуро опущенной головой, распространяющий отвратительный запах бродяга, шаркающей походкой пробирающийся по задворкам городских окраин. Получивший неудовлетворительную отметку студент колледжа, которому не хватает смелости спросить у профессора, как ему улучшить знания и пересдать экзамен. Здесь дракон одерживает явную победу.

Положительным полюсом дракона самоуничужения является скромность.

Мастер своего дела, кулинар, отказывается покрыть изысканными украшениями испеченный им торт. Простая ли скромность тут причиной или большее значение имеет маячащий у него за спиной дракон? Автор въедающегося

рассказа остается анонимным. Из-за боязни успеха или из-

за необъяснимого стремления к одиночеству и уединению?

Лучшие и худшие черты дракона нетерпеливости

Отрицательным полюсом дракона нетерпеливости является несдержанность - эти отвратительные вспышки раздражения, отдаляющие от человека друзей и знакомых и оставляющие его в полном одиночестве.

Водитель, не желающий пропустить переходящего дорогу инвалида и с визгом проносящийся в своем автомобиле перед самым носом у перепуганного старика.

Учительница музыки, истеричными воплями реагирующая

на неловкие прикосновения к клавишам фортепиано неумелых пальцев своего ученика. Дракон злорадно ухмыляется.

Положительным полюсом дракона нетерпеливости является отвага - акт проявления свободолобивой натуры.

Путешественник, отвергающий долгий путь по берегу в обход озера и бросающийся в холодную воду, чтобы плыть напрямик. Просто ли это глупый маневр или блестящее решение проблемы? Не желающий больше дожидаться письменного ответа, книготорговый маклер

заказывает билет до Нью-Йорка, чтобы лично увидиться с клиентом. Пустая ли это затея нетерпеливого транжиры-коммивояжера или проявление деловой хватки решительного, прочно стоящего на ногах бизнесмена?

Лучшие и худшие черты дракона мученичества

Отрицательным полюсом "дракона мученичества" является стремление к мучительству своих близких - жалобами и проявлением недовольства, порождающими у них ощущения вины за собственные промахи и неудачи.

Владелец двух прогоревших предприятий выстраивает на песке своих иллюзий еще один безжизненный замок, заранее обреченный на участь своих предшественников, и обвиняет в постигшей его очередной неудаче жену, детей, налоговые органы, компаньонов и даже неблагоприятные метеорологические условия. Оставившая двух своих прежних мужей-алкоголиков женщина пытается в третий раз выйти замуж за имеющего склонность к употреблению

наркотиков человека, которого тут же начинает нещадно распекать за его пагубную привычку. Дракон радостно потирает лапы в предвкушении очередной трагедии.

Позитивным полюсом дракона мученичества является самоотверженность.

Она отказывается от учебы в медицинском институте, чтобы заработать деньги, необходимые ее мужу для окончания юридического факультета. Любовь это или пища для последующих бесконечных укоров и сожалений?

Он отправляет детей в престижный частный колледж и работает на двух работах, чтобы оплатить их обучение. Беззаветное ли это самопожертвование и проявление отеческой любви или безотчетный поиск повода для последу-

ющего эмоционального шантажа? Дракон не оставляет надежды заполучить в свои лапы очередную жертву.

Лучшие и худшие черты дракона жадности

Отрицательным полюсом дракона жадности является ненасытность - граничащее с безумием стремление к обещающим наивысшее наслаждение удовольствиям и не-
способность получить от них удовлетворение.

Страдающий от обжорства гурман растрчивает доставшееся ему наследство в безумной гонке за все новыми будоражащими его воображение деликатесами.

Обиравя

всех, кого только можно, скряга считает каждую копейку, накапливая богатство и не видя никаких иных радостей в жизни. Дракон торжествует.

Положительным полюсом дракона жадности является вкус к радостям жизни, стремление к тому, что может доставить удовольствие.

Вспомните людей, коллекционирующих машины, произведения искусства, любовников, стремящихся заполучить в свои руки все, что только видят их глаза. Простое ли здесь стремление к радостям жизни или дракон жадности толкает этих людей на не знающие предела поиски удовольствий?

Лучшие и худшие черты дракона саморазрушения

Отрицательным полюсом дракона саморазрушения является склонность к самоубийству - манера поведения,

40

приводящая человека либо к быстрой смерти от пули, выпущенной в висок, либо к медленной - от наркотиков и постепенного прожигания жизни.

Искатель приключений, проглотивший пригоршню Таблеток и запивший их полудюжиной банок пива, садится за руль, чтобы с ветерком прокатиться по трассе. Чем закончится такое путешествие?

Положительным полюсом дракона саморазрушения является самопожертвование.

Солдат добровольно вызывается выполнить поручение, связанное со смертельным риском, в расчете на то, что отдаст жизнь не напрасно. Молодой десятиборец сходит с дистанции и дает возможность выиграть забег одному из своих соперников. Альтруизм это или действия, направленные против себя самого? Не стоят ли за ними происки дракона?

Лучшие и худшие черты дракона упрямства

Отрицательным полюсом упрямства, является его высшая степень - глупое упрямство, закрывающее перед человеком возможность сотрудничества и общения с окружающими.

Упрямый директор компании отказывается на переговорах пойти на определенные уступки, и его неоправданное упорство разрушает намечающиеся перспективы дальнейшего плодотворного сотрудничества. А разве не ослиное упрямство толкает политиканов разрешать конфликтные ситуации Силой оружия?

Положительным полюсом дракона упрямства является решительность и настойчивость.

Под ураганным огнем полководец принимает реше-

ние стоять до конца и не сдаваться. Проявление ли это беззаветной храбрости или результат отсутствия здравого смысла? Молодой спортсмен, едва вышедший на беговую дорожку после сильного 'растяжения сухожилий, решает принять участие в серьезных соревнованиях. Гонит ли его дракон упрямства или это проявление независимости характера настоящего борца?

Следующая схема представляет вам полную классификацию драконов.

Драконы вдохновения

С широким полем зрения: С узким полем зрения:

+ гордрсть

+ скромность

ВЫСОКОМЕРИЕ

САМОУНИЧИЖЕНИЕ

- тщеславие

- отсутствие чувства собствен-

ного достоинства

Драконы действия

С широким полем зрения: С узким полем зрения:

+ отвага

+ самоотверженность

НЕТЕРПЕЛИВОСТЬ

МУЧЕНИЧЕСТВО

- несдержанность

- стремление к мучительству

Драконы самовыражения

С широким полем зрения: С узким полем зрения:
+ вкус к радостям жизни + самопожертвование

ЖАДНОСТЬ

- ненасытность

САМОРАЗРУШЕНИЕ

- склонность к самоубийству

Дракой уподобления

С широким или узким
полем зрения:

+ решительность

УПРЯМСТВО

- глупое упрямство

Глава вторая

Степень зрелости

Мало того, что семеро драконов имеют различную внешность и весьма специфичные отношения в своем тайном, скрытом от посторонних глаз ордене, каждый из людей обладает своей собственной реакцией на осаждающее его чудовище. К примеру, человек, терроризируемый драконом нетерпеливостью, в тестовой ситуации поведет себя со-

вершено иначе, нежели его страдающий тем же недугом сосед. Нетерпеливый отец способен отшлепать своего кажущегося ему излишне медлительным ребенка. Другой, не менее несдержанный родитель, может проявить большую доброту к своим детям, зато по отношению к самому себе способен подчас продемонстрировать настоящую жестокость.

В игре задействованы мириады сил, влияющих на реакцию человека по отношению к оседлавшему его дракону. Думаю, вы не можете даже себе представить, насколько их много. Тем не менее наиболее важным фактором, определяющим воздействие на нас того или иного дракона, является уровень зрелости личности человека.

Уровни зрелости

Не вызывает, по-видимому, сомнений, что манера поведения разных людей отражает и разный уровень их зрелости. Мы привыкли ожидать от человека поведения, соответствующего его возрасту и уровню зрелости, то есть мы вправе рассчитывать, что человек сорока лет поведет себя именно как сорокалетний мужчина, а не двухлетний ребенок. Однако уже с первого взгляда на ежедневные телевизионные новости мы убеждаемся, что это далеко не так. Не только взрослые склонны демонстрировать поведение двухлетнего ребенка, но даже целые

народы. Только фраза <Я с тобой не играю, потому что ты дразнишься> превращается у них в <Торговые санкции

вследствие провала в области дипломатических отношений>.

Действительность постоянно убеждает нас в том, что очень многие взрослые в своих поступках так и остались на уровне подростка. В своем развитии они остановились на более низком уровне, чем того требует их возраст. Они просто обманывают нас своей внешностью взрослого человека. Они даже способны изучить основы того, как в общественной жизни им сойти за взрослых, продолжая оставаться на уровне развития подростка.

Предлагаю вам еще один перечень утверждений, похожий на тот, с которым вы уже ознакомились, но, с вашей точки зрения, несколько более спорный: он поможет вам определить уровень зрелости, которому соответствуют ваши повседневные действия. Как и в прошлый раз, отметьте перечень наиболее отвечающих вашему мнению утверждений. Постарайтесь быть максимально честным и объективным. Перечни утверждений представлены в смешанном порядке специально, чтобы помочь вам отвечать с максимальной объективностью.

Уровень А

Комфортнее всего я чувствую себя среди похожих на меня людей.

Люди незнакомые, и тем более иностранцы, вызывают у меня ощущение неудобства, неловкости.

Что действительно необходимо этой стране, так это побольше порядка и строгости законов.

Никогда не следует забывать о вирусах и болезнетворных микробах; они проникают повсюду.

Я все тщательно мою и вытираю. Слишком чисто никогда не может быть.

Людям следует знать свое место.

Старое и испытанное - лучше всего.

Я делаю так, как говорит мой врач. Докторам лучше знать.

Я обычно поступаю так, как мне говорят.

Если не соблюдать заповедей, Господь обязательно накажет.

Я верю в добро и зло, правду и неправду.
Искушение дьявола или сатаны действительно имеет
большую силу.

Мне нравятся старые добрые традиции и старинные
украшения.

Мне не нравятся незнакомые и заграничные продукты.
Хороша она или нет, мне нравится моя страна.
Животные разносят столько микробов!
Я всегда говорю: сэкономишь на подзатыльниках -
испортишь ребенка.

Лишняя осторожность никогда не повредит.
Не следует особенно доверять людям незнакомым.

Лучше держаться людей своего круга.

Уровень Б

Я чувствую себя обязанным помогать несчастным и
обездоленным.

По большей части жизнь очень сложная штука.
Сердце мое открыто для людей.
Я хочу лучше себя узнать.

Мне нравится узнавать людей и то, почему они поступают так, а не иначе.

Я часто прихожу в замешательство и ищу ответы на мучающие меня вопросы.

Меня интересуют различные религии мира. В каждой из них есть частица правды.

Я люблю пробовать новые блюда.

Я верю, что по большому счету все мы - братья и сестры в этом мире.

Я еще не пришел к ясному понимаю собственного предназначения в этой жизни.

Когда у меня возникают проблемы, я всегда обращаюсь к окружающим за помощью.

У меня бывали моменты, когда я уже подумывал, уж не сошел ли я с ума?

Я часто имел дело с людьми, которые меня не понимали.

46

Я люблю животных. Иногда они кажутся мне большими друзьями, чем люди.

Я считаю, что у животных есть свои права.

Я считаю, что окружающая среда должна быть защищена от безжалостного разграбления.

Я бы с радостью присоединился к маршу протеста за то, что считаю правильным и справедливым.

Иногда я смущаюсь и чувствую, что меня не понимают.

Мне кажется, что в мире слишком много несправедливости, и мне следует содействовать ее исправлению.

Уровень В

Я очень суеверен.

Я - это одно, а окружающий мир - совсем другое.

В мире так много нового, неожиданного, поражающего воображение.

Мои родственники, клан, компания, банда являются

всем на свете. Без них я просто не мог бы жить.

В жизни все так запутано: я даже часто не понимаю

что к чему.

Я зачастую чувствую себя потерянным и мне нужен

человек, способный научить, что нужно делать.

Я сторонник естественного отбора: побеждает сильнейший, а чтобы выжить в этом мире, нужен хороший пистолет.

Насколько я понимаю, каждый должен поступать в

жизни так, как ему нравится.

Иногда пытки просто необходимы.

Каждый в этом мире - сам за себя.

Если кто-то стоит у тебя на пути, избавься от него.

Соблюдающий правила игры - наивный простак.

Я все время выгляжу несколько испуганным или настороженным.

Есть несколько этнических групп, которые и затевают все эти беспорядки. Нужно их каким-то образом держать в узде.

Только запугиванием и можно по-настоящему добиться того, чего хочешь.

Уровень Г

Занимайся своим делом и не вмешивайся в мои.

Природа - наш главный учитель.

Душе нужны неоткрытые земли.

Я верю, что между людьми существует глубокая ду-

ХОВНАЯ СВЯЗЬ.

Я не могу причинить другому боль, не причиняя ее себе.

В конце концов все проблемы по большому счету будут решены.

Духу закона я верю больше, чем букве.

Свободное от работы время я посвящаю преследованию своих собственных интересов.

Окружающие иногда считают мои поступки эксцентричными. У меня есть собственные представления, идущие вразрез с общепринятыми.

Я хочу быть таким, какой я есть.

Иногда я замечаю, что у меня очень развита интуиция; возможно, даже слишком развита.

Прежде чем съесть сыр и хлеб, я обрезаю у них корочку.

Окружающие считают меня добрым и сострадательным. Я ощущаю в себе глубокую духовность, которую нет необходимости связывать с религией.

Я ощущаю глубокую связь с природой и животными. Болезнетворные микробы меня не очень беспокоят. Я

считаю, что в большинстве случаев эмоции и собственные настроения являются источниками болезней.

Внешность не так уж важна. В жизни гораздо большее значение имеют внутренние качества человека.

Я без труда нахожу общий язык с людьми разных общественных слоев.

Мне нравится кухня и обычаи большинства стран мира.

Я не верю, что мир можно сохранить с помощью оружия.

Мне нравится хорошенько поработать и затем отдохнуть с друзьями.

Проявление жизни гораздо многообразнее того, что мы наблюдаем.

У меня философский подход к жизни.

48

49

Я бы отдал все свое состояние, чтобы сохранить леса, озера и животных.

Что может сравниться со временем, проведенным в семье и с друзьями?

Уровень Д

Простаков вокруг хоть пруд пруди.
В бизнесе побеждает жесткая политика. Я не уважаю тех, кто проявляет мягкотелость.

Придет день, когда мы завоюем природу полностью.
Мы подчиним себе даже погоду.

Если собираетесь посетить врача, выбирайте самого высокооплачиваемого и требуйте, чтобы все было сделано как надо.

Жизнь - это соревнование. И ты должен быть впереди того, кто бежит по соседней дорожке.

Мне нравится упорно поработать и выбиться вперед среди окружающих.
Главное в жизни - это успех.

Я способен постоянно думать о том, как извлечь пользу из той или иной вещи или события.

Люди слишком много о себе думают. Лучше бы

столько же работали.

Вокруг столько лентяев, которым никогда не добиться успеха в жизни.

Глупец с деньгами быстро расстаётся. Ну что ж: он и заслуживает то, что имеет.

Я верю в прогресс. Любое коммерческое начинание должно быть по достоинству вознаграждено.

Людам следует дать свободу в разработке природных ресурсов.

Свободное предпринимательство - это как раз то, что нужно. Никто не имеет права вмешиваться в чужие дела.

Мне в голову приходят отличные идеи. Людям следует быть похожими на меня.

Те, кто обращается к психиатру, просто сумасшедшие. Я не из их числа.

Важно уметь себя правильно преподнести. Это уже

само по себе - половина дела.

Первое впечатление наиболее важное. Вы с самого

начала должны сделать решительный шаг к успеху.
Одежда делает и мужчину, и женщину.
Неудачники не вызывают у меня сочувствия.
Выживает сильнейший. Победитель остается, проигравший выходит из игры.

Главная задача каждого - поддерживать о себе репутацию сильного человека.

Перечни утверждений соответствуют следующим уровням зрелости

Уровень А: делающий свои первые шаги малыш.

Уровень Б: юноша.

Уровень В: грудной младенец.

Уровень Г: взрослый человек.

Уровень Д: подросток.

Далее представлена серия практических указаний, практических шагов, которым предназначено привести человека от уровня грудного младенца до зрелости человека взрослого. Эти шаги иллюстрируют манеру поведения малыша, подростка и юноши на каждом основном этапе жизни - ступени зрелости. Здесь же вы найдете описание манеры поведения взрослого человека, остановившегося в своем развитии на том уровне, о котором идет речь, то есть как выглядит кажущийся взрослым человек,

поведение которого отвечает уровню развития малыша, юноши и подростка.

Знание степеней зрелости создает основу для лучшего понимания того, как действуют драконы и какое обличье они принимают на людях. Эти степени зрелости кажутся очевидными, но на самом деле они лишь выглядят ясными и понятными. В противном случае о них была бы уже написана целая гора литературы. Кроме того, часть информации, приведенной в этой главе, весьма

полемична. Возможно, это происходит потому, что феномен степеней зрелости ускользнул от внимания основной массы литературы. Поразмыслите над предлагаемым вам материалом и сравните, соответствует ли он вашему жизненному опыту. В последующих главах эта информация будет соотнесена с характером каждого из драконов.

50

Семь основных принципов зрелости

Грудной малыш - это изумительное, полное динамики крошечное существо, развитие которого идет семимильными шагами одновременно во множестве направлений. Однако, говоря практическим языком, из-за своих выдвигаемых природой физических ограничений грудной малыш обладает очень низкой мобильностью и, как следствие, весьма фальсифицированными представле-

ниями обо всем, что лежит вне пределов его досягаемости. У продолжающегося развиваться малыша, становящегося подростком, а затем и юношей, сфера деятельности расширяется неизмеримо. Повзрослев, он в каждом направлении выказывает бесконечно большие способности по сравнению с теми, которыми он обладал будучи грудным младенцем.

Я изложил здесь семь основных принципов, соответствующих процессу созревания человеческой личности. Конечно, попытка как-то оценить уровень зрелости человека сродни прогулке по минному полю, поэтому не забывайте, что здесь представлены лишь основные принципы, которые при определенных обстоятельствах способны изменяться в значительной степени. Помните, что быть человеком взрослым вовсе не означает быть зрелой личностью. Как, впрочем, быть юношей вовсе не означает иметь незрелый характер.

Принцип первый. Основная тенденция созревания направлена на все большее приобретение личного опыта и, расширение способностей для усвоения и анализа предлагаемых жизнью событий и ситуаций. 1

Принцип второй. По мере созревания человек Приоб-1

ретает все большую способность разрешать
конфликтные.[^]
ситуации мирным и безболезненным путем. 1

Принцип третий. По мере созревания человек де-1
монстрирует все большую независимость мыслей и
сужде-1
ний. 1

Принцип четвертый. По мере созревания человек[^]
испытывает все возрастающее чувства доброты и состра-
1
дания ко всему живому.

Принцип пятый. По мере созревания человека рас-
его вера в собственные силы и ясность осознания
щих перед ним задач.

Принцип шестой. По мере созревания человека рас-
тет осознание им права окружающих на свободу самовы-
ражения и личное счастье.

Принцип седьмой. По мере созревания человек испы-
тывает все меньше страха перед неизвестным.

Этот перечень основных принципов зрелости может
показаться очень коротким, зато он применим для подав-
ляющего большинства жизненных ситуаций. Дальше
вашему

вниманию предлагаются основные стадии человеческого развития. Хочу подчеркнуть, что они здесь только намечены. Эти стадии развития человека представляют собой возрастные отрезки времени, каждый из которых в свою очередь состоит из многочисленных подуровней, в настоящей книге не приводящихся.

Семь стадий человеческого развития

Первая стадия: грудной младенец.

Вторая: делающий свои первые шаги малыш.

Третья: подросток.

Четвертая: юноша.

Пятая: взрослый человек.

Шестая: почтенный старец.

Седьмая: учитель.

Первая стадия: грудной младенец

Характеристики:

Возраст: от рождения до шести месяцев.

Мировоззрение: <я> и <не я>; <не я> может выглядеть Дружественно или враждебно.

Способности; беспомощность. Нуждается в полной заботе и внимании родителей.

Мысли и эмоции: ощущение связи с космосом: отсутствие абстрактного мышления; деятельность руководствуется примитивными эмоциями. Плач, крик, смех, оормотание.

Акцентирование внимания: стремление выжить. Треоование пищи, тепла, заботы и безопасности.

52

Деяп1е/и>ност1>: исследование себя и <не себя> в непосредственной близости.

Ценности; никаких.

Отношения и связи: с сгружающими и доступными для манипулирования предметами. Досексуальные. Пережевывание всего, что попадает в рот.

Взрослым человек, остановившийся на стадии развития младенца

Мировоззрение: <я> и <не я>; <не я> может выглядеть дружественно или враждебно.

Человек, часто воспринимающий <не себя> как нечто таящее в себе опасность и пугающее, может быть чрезвычайно опасен. У него развивается тенденция к нападению

и уничтожению всего, чего он не понимает. Подобным образом он склонен поступать и из чувства простого любопытства.

Способности: отсутствие критического анализа. Нуждаются в указаниях и руководстве. Зачастую предпочитают тюремное заключение приводящему их в замешательство внешнему миру. Действия и поступки отличаются беспомощностью.

Мысли и эмоции: эти выросшие младенцы обычно не знают, почему они поступают так, а не иначе. На вопрос судьи: <Почему вы убили эту семью?> или <Почему вы обокрали этот склад?> они чаще всего отвечают: <Не знаю. Просто так>. Абстрактное мышление отсутствует. Мышление грубое и конкретное. Действиями управляют примитивные эмоции: гнев, желание и страх. Ищут удовольствия и избегают боли.

Акцентирование внимания: выжить - прежде всего. 1
Едят потому, что это необходимо для жизни. <Мне - первому>, - основной лозунг во всем. ")

Деятельность: простая жизнь на задворках общества. ' Выполнение простой, чаще всего рутинной работы. Без^ руководства часто попадают в затруднительное положение. При отсутствии надлежащего контроля проявляют^ преступные наклонности.

Ценности: никаких.

Что ^удет, если убить и расчленить человека? На по-:.
добный вопрос такой человек нередко ответит: <Давайте^
посмотрим. Может быть, интересно будет даже
попробо>^
вать его на вкус>.

Как младенец сует в рот и пробует все. что попадает
ему в руки, так в подобной ситуации действует и
каннибал.

В духовном плане взрослые младенцы зачастую ока-
зываются вовлеченными в основанные на суеверном стра-
хе действия, такие, как черная магия и поклонение дьяволу
или сатанизм. Смерть очаровывает их, и они часто убива-
ют животных и даже людей из одного только любопытст-
ва. Они известны своими пытками людей и животных.
Это вызывает у них интерес.

Отношения: обеспечивающие возможность выжива-
ния. Сексуальная близость основана только на половом
влечении. Воспринимают окружающих исключительно
как
средство для достижения собственных целей. При обще-
ния отводят взгляд. Искренних привязанностей не испы-
тывают.

Примеры: члены так называемых эскадронов смерти:
каннибалы, палачи и преступники с психическими откло-

нениями; поклонники сатанинских культов с
человечески-
ми жертвоприношениями; отставшие в развитии,
примитивные члены общества, люди с виду безвредные и
вполне лояльные.

Примеры стран со значительным процентом взрос-
лых младенцев среди общего числа населения:

Сальвадор,

Гватемала, Новая Гвинея, Перу, Румыния, Сомали,

Уганда,

Кампучия. Это далеко не полный перечень.

Имейте в виду, что данный перечень отражает усло-
вия, сохраняющиеся в мире в настоящее время. Условия
жизни постепенно меняются, и вместе с ними возрастает
уровень зрелости населения перечисленных стран,
народы
которых составляют несопоставимое меньшинство по
сравнению с населением земного шара.

Общая численность указанных народов не превышает
одной двадцатой населения планеты.

Вторая стадия: делающий свои
первые шаги малыш

Хотя эта стадия также может быть разбита на мно-
жество определенных, отражающих развитие ступеней,

следующие категории относятся только к основным внешним признакам ребенка данного возраста.

Характеристики:

Возраст: от шести месяцев до четырех лет.

Мировоззрение: <я> и <другие мои>; параллельная игра <Я отделен от мамы, но завишу от нее>.

Способности: делающий первые шаги малыш способен исследовать все окружающее его в непосредственной близости. Нуждается в постоянном руководстве и поддержке людей взрослых. Способны манипулировать предметами, чтобы выяснить силу авторитета родителей.

Мысли и эмоции; способны распознавать элементарные противопоставления, такие, как <да> и <нет>, <хорошее> и <плохое>, <черное> и <белое>. Абстрактное мышление не развито. Например, понятие смерти не привязано к реальности. Эмоции сильные, ярко выраженные.

Акцентирование внимания: проверка собственной независимости и авторитета каждого из окружающих: изучение правил поведения, проверка их на прочность.

Деятельность: копируя отца и мать, учится говорить: подражая им, играет во взрослых. Повторяет и пробует на прочность правила и нормы, внушаемые родителями.

<Плита горячая, не трогай, обожжешься!> - услышал, проверил, запомнил. В домашней обстановке ищет комфорта и безопасности.

Ценности: представление о ценности как таковой отсутствует: воспринимается лишь ценность, определяемая; матерью или отцом. <Мальчишки плохие. Девочки хорошие (и наоборот)>. <Быть белым хорошо, негром плохо. Мальчики не плачут. Девочек нужно защищать>. 1

Отношения: игры на плоскости с ровесниками. Не-1 престанно смотрят на окружающие их авторитеты, копируя соблюдение ими норм и правил поведения.; Авторитеты всегда правы, ' потому что именно от них ис-1 ходит проявление любви, одобрение и наказание. Восприятие окружающего досексуальное.

Взрослый человек, остановившийся на стадии развития делающего свои первые шаги малыша

Мировоззрение: <я> и <другие мои>. Люди взрослые остановившиеся на этой ступени развития, хотят быть : кого-то похожими. Они хотят *меть такую же машт носить такую же одежду и есть ту же пищу, что и соседи. Они стремятся быть благопристойными членами

своего сообщества. Им нравится безопасность, доставляемая знакомой пищей и похожим на них самих окружением. Они боятся того, кто отличается от них, и, как следствие, являются плохими путешественниками.

Испытывают слепую приверженность установившимся традициям и предубеждение против внушающих опасения <других>, выглядящих и поступающих <не так>. Оказавшись вне привычного окружения, испытывают замешательство, забывают о своих правилах и нормах поведения и зачастую поступают совершенно непредсказуемым образом. Вспомните действия голландских колонизаторов в Индонезии и Южной Африке, испанцев и португальцев, колонизирующих Америку, англичан в Индии и некоторых американских солдат во Вьетнаме.

Способности: взрослые малыши способны тщательно придерживаться полученных инструкций. Они добросовестно следуют букве закона, но не понимают его сути. Они предпочитают свое сообщество и испытывают безотчетный страх перед огромным внешним миром. Они способны выполнять привычные задания, но избегают всего, что требует независимого, нетрадиционного мышления.

Мысли и эмоции: взрослые малыши стремятся следовать мыслям стоящих над ними авторитетов, не задавая

при этом лишние вопросов. <Я всего лишь исполнял приказ, расстреливая демонстрантов>. Они испытывают заме-

шательство, сталкиваясь с идеями, отличными от тех, на которых они воспитывались. <Что плохого в рабстве?

Ведь

так было всегда>. Отличаются парадоксальностью суждений, среди которых <возлюби ближнего своего> мирно уживается с обещанием <я тебя в порошок сотру>. Мышление в высшей степени негибкое, ортодоксальное и традиционное. Мыслят категориями <хорошее> и <плохое>, <правильно и неправильно>, с отсутствием полутонов.

Сталкиваясь с верованиями, традициями и обычаями, отличающимися от их собственных, неизменно воспринимают их как <плохие> или <ниспосланные дьяволом>.

Новые мысли пугают и вызывают подозрения, как несущие явное или скрытое <зло> или <дьявольское искушение>, от чего следует поскорее избавиться. Логика обычно

представляет собой не что иное, как эмоциональные привязанности или чувства, маскируемые под мысли или идеи.

Акцентирование внимания: основные усилия таких взрослых направлены на изучение правил и их проверку. Они, не анализируя, воспринимают нормы, правила и указания всего, что является для них авторитетом, будь то Библия, начальник по работе, министр, лечащий врач, по-

лицейский, главнокомандующий или политический деятель. Однако они столь же быстро готовы разрушить воспринятые правила и подвергнуть свои авторитеты бескомпромиссной проверке: берущий взятку полицейский; присваивающий выделенные церкви деньги министр финансов; коррумпированный чиновник. Они провозглашают законность, но очень легко ее разрушают и становятся на путь преступления. При этом они обычно не берут на себя ответственности за совершаемые преступления и пытаются переложить вину за них на какие-то не зависящие от них обстоятельства. <Черт попутал>, - типичный для них ответ в подобной ситуации. Основной акцент манеры поведения всегда направлен на изучение правил поведения и их последующую проверку на прочность.

Деятельность: этим людям нравится быть большой рыбой в маленьком озере. Они предпочитают вести жизнь в пределах привычной для их представлений замкнутой системы, клуба, церкви, общественной группы.

Путешест-

вия являются для них стрессогенным фактором, и обычно они довольствуются обычаями и пищей мест, хорошо им известных. Они стремятся предотвратить любые перемены

или реформы и, скорее, склонны перевести стрелки часов назад, <к добрым старым временам>. Они могут быть незаменимы при выполнении определенного рода работ, но не способны к творческому мышлению. Наиболее подхо-

дят для бюрократической сферы деятельности.

Ценности: взрослые малыши беспрекословно воспринимают ценности, преподнесенные им признанными авторитетами:

<Если согрешишь - попадешь в ад>. Наказание неизбежно. Они почитают власть, но лишь потому, что она несет с собой наказание за проступки. Они почитают устои государства, существующий порядок и стерильную чистоту природы, где для них все понятно и знакомо. Они не мучают себя вопросами и не философствуют, над истинным значением слова.

В духовном плане они без лишних вопросов принимают веру, в которую обращены. Они воспринимают религию как систему мер и взглядов, направленных на

поддержание существующего правопорядка. Они следуют

букве Священного писания, дословно воспринимают наставления служителей церкви и безжалостно бичуют еретиков. Религиозные взгляды язычников считаются ими законным основанием для объявления им войны.

Инакомыслящего

следует или уничтожить, или обратить в свою веру.

Таких людей чрезвычайно страшит перспектива собственной смерти, и они делают все возможное, чтобы

избежать ее или, закрыв на нее глаза, притвориться, будто подобная участь способна обойти их стороной. Ста-

рость пугает их, поскольку, с их точки зрения, несет с собой неустойчивость положения в жизни, немощность, болезни и полную зависимость. Интересно, что в старости

они действительно зачастую становятся совершенно беспомощными и зависимыми от окружающих.

Отношения: люди взрослые, остановившиеся на стадии развития делающего первые шаги малыша, в разговоре с трудом выдерживают прямой взгляд собеседника и часто пугаются людей, особенно если они незнакомы. Они не допускают мысли о том, что дети их могут хоть чем-то отличаться от них самих.

Они страшатся всего, что их окружает, включая и их собственное тело. Они склонны рассматривать свое тело как нечто лежащее вне сферы их ответственности и искренне стремятся <быть хорошими>, беспрекословно выполняя все указания их лечащего врача. Они не способны воспринять идею о том, что их чувства и мысли могут как-то повлиять на развитие их болезней.

Дикая природа у таких людей вызывает ужас, и они предпочитают видеть вокруг себя чистые мощеные улицы и строгие линии выстроившихся аккуратными рядами зда-

ний: <Животные безопасны только в зоопарке и на ферме>. Все, что их окружает, непременно должно быть тщательно вымыто и вычищено как от пыли, так и от разносящих заразу микробов.

Секс рассматривается ими как выполнение супружеского долга, необходимого для продолжения рода. Эта стадия развития человека является досексуальной, и поэтому любое его сексуальное поведение инфантильно по своей природе. Сексуальные отношения кажутся таким людям смешным, если не непристойным занятием, и обычно остаются очень незрелыми.

Отношения их к пище день ото дня остается неизменным, разнообразия блюд практически не требуется:

59

5>

при этом пищу они предпочитают хорошенько прожаренную и с небольшим количеством специй. Импортные продукты воспринимаются пренебрежительно. Такие люди едят то, что им полезно, а не то, что нравится.

Примеры: члены сект, придерживающихся строгих ортодоксальных религиозных и философских взглядов; расистские фанатики: бюрократические правительства: кор-

румпированные чиновники: жители малых отрезанных селений, рассматривающие внешний мир как таящий в себе зло и опасность; люди, страшащиеся козней повсюду подстерегающего их дьявола; люди, считающие, что только они сами и группа приближенных к ним будет сохранена и спасена во время каких бы то ни было глобальных перемен и катаклизмов: ученые, академики и профессора, демонстрирующие поистине парадоксальное поведение, разрабатывая все новые виды, оружия и нервно-паралитического газа для обеспечения мира на земле и идущие после этого в церковь; гуру и культовые наставники, требующие полного повиновения себе и сурово наказывающие тех, кто осмелится нарушить устанавливаемые ими порядки; все ведущие консервативный, примитивный образ жизни и, как послушные бараны, делающие все, что им говорят. Примеры наших современников: Иди Амин, папа Док Дювалье, Моамар Каддафи, Джозеф Маккарта, Давид Кореш и Джим Джонс.

Примеры стран со значительным процентом среди общего числа взрослого населения, оставшегося на уровне

развития делающего свои первые шаги ребенка: Иран, Ирак, Соединенные Штаты Америки (особенно южные регионы и Средний Запад), Колумбия, Марокко, Непал. Индия, Китай, Южная Африка. В настоящее время количество этих людей составляет, примерно одну пятую от общего населения земного шара. Как уже упоминалось, всем им хотелось бы объединиться в одно их собственное

сообщество.

Третья стадия: подросток

Характеристики:

Возраст: примерно от пяти до двенадцати лет.

Мировоззрение: <я>, <ты> и <я собираюсь тебя побудить>. В этом возрасте дети общаются с окружающими

напрямую, но обычно говорят лишь о том, что их интересует. Они хотят взять ситуацию под контроль и проверяют силу своих недавно открытых для себя способностей, расширяющихся по мере возрастания ощущения собственной независимости. Обычная точка зрения в этот период: <Жизнь - очень занимательная штука, и я хочу узнать ее всю>

Способности: в эти годы ребенок еще более расширяет границы своей вселенной. Теперь она простирается за пределы того, что видят и слышат его родители. Они способны пускаться в самостоятельные путешествия, где их сопровождает минимум надзора и руководства со стороны родителей. Тело ребенка крепнет, наливается силой, которой он незамедлительно торопится померяться со сверстниками, участвуя во всевозможных соревнованиях. Со всевозрастающей долей выдумки и фальсификации они соревнуются друг с другом и -в демонстрации своей удали в социальном плане. Умственные способности ре-

бенка возрастают, и он сравнивает их с возможностями остальных детей. Постепенно завоеывая себе независимость, они начинают обращать внимание на свою внешность и отличительные черты окружающих.

Мысли и эмоции: в эти годы ребенок приобретает способность мыслить абстрактными категориями. К примеру, годам к девяти он начинает понимать приходящую со смертью конечность жизни. Вместе с абстрактным мышлением приходит способность мыслить самостоятельно, независимо от родителей или других авторитетов. Ребенок проявляет все больше хитрости и изобретательности в отражении их попыток взять под контроль его собственный мир. Стремясь высвободиться из-под безграничной власти довлеющих над его поступками эмоций, в более старшем возрасте ребенок ассоциирует свои мысли с чувствами и становится способным понимать такие вещи, как, например, задержка вознаграждения: <Если я сэкономлю подаренные деньги, я ууплю себе велосипед>.

Акцентирование внимания: у детей старшего возраста внимание акцентируется на распространении своего влияния на все, что их окружает. Они стремятся к соревнованию и хотят участвовать в чемпионатах не только в масштабах своей школы, но и всего района, города. Они хотят победы.

Деятельность: теперь дети демонстрируют творческие способности и таланты, не различимые у них в более младшем возрасте. Они стремятся что-то делать своими руками, играть на музыкальных инструментах, петь, участ-

воваться в крупных соревнованиях и начинают приобретать определенный лоск. Они приобретают такие вещи, как одежду, спортивное снаряжение и сложные, требующие воображения игрушки. Они обращают внимание на то, какой у них велосипед, лучше он или хуже, чем у его приятелей. Для них начинают приобретать значение детали их манеры поведения: столь же они спокойны и невозмутимы или, наоборот, дерзки и решительны, как их товарищи. Они хотят всеобщего признания, хотят быть среди лучших.

Ценности: в этом возрасте ребенок начинает формировать свои собственные моральные ценности. Мнение родителей и других авторитетов все еще имеет на них сильное влияние, но поскольку теперь они уже обладают способностью мыслить абстрактно, они имеют возможность попытки выработать собственный взгляд на вещи. 1 Сверстники зачастую вынуждают их изменить лояльности 1

к родителям в пользу интересов их компании или какой-то социальной группы. Эти новые ценности дети пытаются 1

ся испробовать на своих родителях и проверить их реакцию на новоприобретение. В эти годы дети узнают, как эффективнее всего использовать ложь. Там, где менее

1
взрослый ребенок за недостатком способности к фальсификации обращается к прямой лжи, дети более старшего^
возраста проявляют настоящее мастерство в хитрости и,
1
обмане. Это дает им определенное ощущение
собственно^
силы. Однако большинство детей только заигрывают с^
этой силой. 1

Отношения: в этом возрасте отношения и контакта^
приобретают в жизни ребенка чрезвычайно большое зна-
чение. Однако они в основном касаются повседневных за-
^

нятий ребенка: сравнение поведения сверстников, обмена^
чувствами и ценностями. Здесь также проявляется состоя-
1
зательный характер ребенка. Он знакомится с совершенно
новым ощущением установления и исследования
контактов вне привычных домашних стен. Эти отношения
зачастую представляются ребенку очень сложными и)
интересными, хотя и не содержат в себе большой доли сост-
Д
радания или взаимопонимания. В эти годы дети могут
проявлять друг к другу чрезвычайную жестокость.

Взрослый человек, остановившийся
на стадии развития подростка

Мировоззрение: люди, остановившиеся в своем развитии на уровне подростка, во всем проявляют заложенный в них дух соперничества и стремления к победе. Им нравится ходить по головам окружающих и ощущать себя победителем. Они твердо уверены, что в каждой игре должен быть проигравший, и не хотят оказаться на его месте. Они делят весь мир на победителей и побежденных, сильных и слабых, богатых и бедных. Они шумны, амбициозны и дергают за все поводья, лишь бы оказаться впереди. С их точки зрения, жульничество и обман для достижения успеха вполне оправданы. Жизнь - это сплошное соревнование, и победа в нем очень заманчива.

Способности: эти люди зачастую оказываются во многих вещах весьма компетентными и обладают развитым чувством дипломатичности, позволяющим им выходить без потерь из любой ситуации. Они могут быть настоящими мастерами в общении с окружающими и обычно добиваются своего, говоря людям именно то, что те хотят от них услышать.

Мысли и эмоции; взрослые люди, остановившиеся в своем развитии на уровне подростка, значительно более рациональны, чем их собратья, застывшие на более низкой ступени развития. Они знают, как пользоваться убеждением и умело преподнесенной, ловко выстроенной системой аргументов. Они знают, как избежать подводных рифов в беседе, и умеют контролировать ее течение.

Они способны наперед просчитывать свои ходы. Иногда создается впечатление, что в них начисто отсутствуют сердце или чувство сострадания: все, кажется, имеет для них свою цену. Они редко прислушиваются к голосу эмоций и обращают все свое внимание на то, что происходит вокруг них. Оказавшись в сложной ситуации или в затруднительном положении, они склонны решать проблему

одним махом, не откладывая дело в долгий ящик. С работой предпочитают справляться самостоятельно, не обраща-

ясь за помощью к окружающим. Обращение к кому-то за помощью заставляет их чувствовать себя побежденными. Психотерапию они считают предназначенной только для лечения людей с умственными отклонениями, но уж если

<2

<3

им все же приходится обратиться к консультанту, они выбирают себе только врача самого высокого уровня. Свои мысли и взгляды они склонны сознательно преподносить в запутанной и сложной для понимания манере, зачастую <украшая> ее жаргонными словечками, что, по их мнению, должно произвести впечатление на окружающих.

Акцентирование внимания: все внимание людей взрослых, остановившихся в своем развитии на уровне

ребенка, направлено на достижение победы - победы любой ценой. Люди этого развития пытаются навязать свою точку зрения собственной непоколебимой напористостью, преследованием оппонентов, запугиванием их, подтасовкой фактов, подкупом - всеми доступными им способами. Их внимание сконцентрировано исключительно на победе, славе, богатстве, общественном положении и власти.

Деятельность: взрослые подростки почитают славу и богатство и выше ставят внешность человека, нежели его внутреннее наполнение. Если они не богаты, им крайне важно выглядеть респектабельными и подняться по общественной лестнице посредством выгодной женитьбы или иным способом. Они тратят много усилий на то, чтобы иметь презентабельную внешность, ездить на представительной машине, жить в престижном квартале и вращаться во влиятельных общественных кругах. Эти люди способны очень упорно работать, иногда по шестьдесят-восемьдесят часов в неделю, чтобы добиться успеха и вырваться вперед, даже за счет сокращения времени, уделяемого семье.

Взрослые, оставшиеся на уровне развития подростков, тщательно вникают во все, с чем им приходится иметь дело. Им нравится путешествовать, особенно если это каким-то образом можно связать с освоением новых территорий или повышением общественного статуса. Они

способны проявлять чрезвычайную гибкость в смене[^] своих привычек, связанных с питанием и сексуальным[^] партнером. Иногда из чистейшего любопытства они изуча-'
ют различные культурные традиции и религии. Собствен-
>
ные взгляды на подобные вещи они также способны[^] изменить довольно быстро, если это обещает какую-то[^] выгоду немедленно или определенный рост в отдаленном[^] будущем.

Ценности: люди на этом уровне развития ценят все, что можно сосчитать или потрогать. Их девизом вполне мог бы стать следующий: <Отдай жизнь за то, чтобы выиграть как можно больше побрякушек>. Их ценности включают в себя упорный труд ради того, чтобы любой ценой оставить окружающих далеко позади, приобретение представительной внешности, пусть и в ущерб внутреннему содержанию, и достижение высокой продуктивности своего труда, выраженной в материальном эквиваленте. Внутренняя жизнь ценности не имеет; важно лишь ее внешнее проявление. В духовном плане эти люди могут иметь несколько точек зрения. Первая: <Поскольку Бога нет и жизнь заканчивается с нашей смертью, значит, каждый в этом мире - сам за себя>. Вторая: <Господь любит победителей. Он их прощает. Стремись к победе - и он будет на твоей стороне>. Третья: <Есть Бог или

нет - сходить в церковь никогда не помешает. Да и для бизнеса неплохо, если тебя увидят в таком месте>.

Взрослые подростки всегда чувствуют себя неуютно, когда речь заходит о смерти. Они подсознательно воспринимают смерть как поражение, проигрыш и пытаются укрыться от нее эвфемистическим ее отрицанием, таким, например, как пожелание быть похороненным где-нибудь на вершине высокого холма, откуда открывался бы живописный вид, или требование сохранить их тела такими, как при жизни. Эти люди очень озабочены своей внешностью и производимым ими впечатлением, и они любой ценой стремятся выглядеть молодыми и бодрыми. Старость - это проигрыш. Залысины и седина на висках - поражение. Именно эти люди прибегают к пластическим операциям для поддержания иллюзии молодости.

Отношения: люди взрослые, остановившиеся в своем развитии на уровне подростка, формируют свои отношения в зависимости от того, что перед ними стоит на повестке дня. <Этот муж (жена) обеспечит мне общественное положение. Этот друг будет способствовать моей карьере>.

Отношения с окружающими у них редко бывают равными, поскольку кто-то непременно должен быть победителем в повседневной борьбе за пальму первенства, а

кому-то суждено стать побежденным им, в лучшем случае уступить пьедестал почета. Эти люди зачастую смотрят в

^ Дк. Стщхяс

65

глаза собеседнику, но в основном с целью оказать на него давление и для придания большей убедительности своим словам. Если разговор переходит на предметы более личного характера, зрительный контакт чаще всего прерывается.

Животный, растительный мир и природная окружающая среда рассматривается ими как источники, подлежащие дальнейшему освоению. Природа в их понимании представляется им объектом, которому предопределено быть покоренным и подчиненным технологии, разработанной на основе человеческого разума. Основное отношение к земле - потребительское. Они стремятся вычерпать все полезные ископаемые, получить за них кругленькую сумму и поскорее перебраться куда-нибудь в более подходящее для жизни место.

Примеры: множество обычных людей, стремящихся

к тому, чтобы сколотить капитал и оставить окружающих далеко позади; промышленные магнаты; охотники за удачей: золотоискатели; различного рода завоеватели: мис-

сионеры: большинство политиков и государственных деятелей: средние слои общества, нуждающиеся в наставлениях рекламы; специалисты, рассматривающие величину заработка и общественное положение как основные ценности жизни; некоторые из убежденных идеологов и консерваторов: ученые, академики и профессора с репутацией ярких сторонников своих идей, закостеневшие в очаровании выдвинутых ими теорий: гуру и духовные наставники, ищущие личной власти и полного подчинения своему контролю: многочисленные сектантские лидеры, вступающие в половые отношения со своими последователями и пользующиеся своим служебным, финансовым и иными преимуществами.

Примеры стран со значительным процентом среди общего числа взрослого населения, оставшегося на уровне

развития подростка: Германия, Япония, Соединенные Штаты Америки (особенно Южная Калифорния, Вашингтон, округ Колумбия и большая часть восточного побережья), Испания, Франция. Корея, Филиппины, Венесуэла и Кувейт. Людей подобного типа можно найти в каждом уголке мира, но они предпочитают страны капиталисти-

ческой ориентации, пользующиеся определенным влиянием. Составляют они приблизительно одну третью часть от общего населения Земли.

М

Четвертая стадия: юноша

Характеристики:

Возраст: от 13 до 19 лет (могут встречаться и 35-летние: период юношеского становления зачастую имеет затяжной характер).

Мировоззрение: <я> и <ты>. <Я знаю, что ты чувствуешь. Я знаю, какие чувства ты испытываешь ко мне>. Основная точка зрения юноши: <Жизнь стала более сложной, и у меня появился миллион вопросов. Я ищу на них ответы и буду искать их во всем, что меня окружает. Я чувствую, что меня не понимают, и сам не понимаю себя>.

Способности: молодые люди этого возраста обладают высокоразвитыми способностями и физической зрелостью в том смысле, что они могут проявлять высокую сексуаль-

ную активность. Их действия основываются на возросшем уровне мыслительных способностей, и они демонстрируют настоящий талант в музыке, рисовании и приготовлении пищи. Если они не чувствуют недомогания, они способны принимать самостоятельные решения при минимальном наставничестве родителей. Когда это необходимо, они могут вести независимую от родителей жизнь. Они в полной мере обладают способностью формирования собственной точки зрения и все чаще вступают в противоречие с родителями, чтобы завоевать еще большую независимость.

Мысли и эмоции: молодые люди этого возраста обладают способностью к сложному и развитому абстрактному мышлению. Они достигают полного в функциональном отношении развития мыслительных способностей и приобретают философский взгляд на вещи. Мысли их направлены на познание всего нового и испытывают глубокое воздействие со стороны эмоций, направляемых созревающими половыми гормонами. Эти основанные на чувствах мысли по своей природе зачастую в высокой степени идеалистичны. Временами интенсивность выплескиваемых эмоций берет верх над разумом, и молодые люди в своих поступках, к глубокому своему огорчению,

моментально регрессируют до уровня раннего детства. Это делает поведение молодого человека нестабильным и сложным для понимания окружающими.

в7

Мысли молодых людей в этом возрасте зачастую направлены на попытку разобраться в эмоциях окружающих и своих собственных. В сложных ситуациях они теперь чаще обращаются за советом не к родителям, а к другим людям более взрослого возраста.

Акцентирование внимания: действия молодого человека этого возраста, основывающиеся на повышенной эмоциональной экспрессивности, направлены на расширение пределов собственной независимости, экспериментирование и удовлетворение своего любопытства. Основным акцентом является дальнейшее эмоциональное развитие, синтезированное с рациональным мышлением. Когда это будет достигнуто, юноша поднимается на уровень развития взрослого человека. Помимо того, внимание молодого человека сосредоточено на осознании своей индивидуальности в плане сексуального развития.

Деятельность: в своей основе направлена на дальнейшее физическое и интеллектуальное развитие, творческое самовыражение и осуществление идеалистических социальных реформ; начинает проявляться способность к

решению задач, требующих личной ответственности за их результат.

Ценностями молодого человека в основном, являются следующие: проверка и соперничество с окружающими авторитетами, идеалистическое реформирование, идеалистический взгляд на окружающих, испытание себя опасностью, секс, природа и окружающая среда, споры и способность аргументирования, отношения со сверстниками, досуг, новые идеи, искусство, музыка и философия. Они либо склонны переоценивать, либо, наоборот, недооценивать свое физическое совершенство и обычно вступают в борьбу со своим телом.

Отношения: молодые люди общаются друг с другом в эмоционально фальсифицированной манере. Они создают для себя узы глубокой привязанности, способной сохраняться на протяжении всей дальнейшей жизни. Если их не захлестывают эмоции, молодые люди вступают друг с другом в глубокий зрительный контакт. В их общении неизменно присутствует сильнейший компонент эмоциональности, по уровню своей интенсивности позволяющий!

сравнивать отношения молодых людей разве что с эмоци*'

опальной насыщенностью мыльных опер. Их отношения[^] отличаются крайней нестабильностью и развиваются в со-'

ответствии с эмоциями, переживаемыми в данную минуту.

Сознание молодых людей переполняют мировые проблемы, и они ощущают внутреннюю ответственность за их решение, реформирование и переориентирование условий жизни на благо окружающих. Они пытаются расправить крылья в сфере сексуальных отношений. Очень часто они принимают активное участие в общественных движениях в защиту окружающей среды и прав человека и животных, считая себя ответственными за их боль и страдания.

Взрослый человек, остановившийся на стадии развития юноши

Мировоззрение: люди, остановившиеся на уровне развития юноши, очень восприимчивы к чувствам окружающих. Эмоционально они отождествляют себя с другими людьми, что значительно облегчает развитие их глубоких, продолжительных взаимоотношений. Однако эти взаимоотношения нередко и осложняются, поскольку они не всегда способны точно определить искренность и направленность питающих их чувств. Обычная точка зрения: <Жизнь сложна и вовсе не так весела, как кажется. В мире столько несправедливости, а меня, к тому же, никто

толком не понимает. Может, я действительно ненормальный, раз никто не способен принять меня и мою точку зрения. Но ведь где-то должны быть ответы на эти вопросы, и я буду искать, пока не найду их>. У этих взрослых юношей зачастую возникают сложности с самоуважением, поскольку они не знают своего места в этом мире.

Способности: схожие в своих поступках с юношами, взрослые люди обладают высокоразвитыми индивидуальными способностями, которые позволяют им достичь заметных высот во многих областях жизни и сделать значительный вклад в развитие человечества. Проявление ими своих способностей Облегчается их обостренным вос-

приятием окружающего мира и чувством личной ответственности за проведение в жизнь прогрессивных мероприятий и реформ. Они не боятся выразить несогласие с политикой их правительства, компании или основами религии. Их не страшит большая арена действий, и они готовы для вступления в политическую борьбу или к разрешению проблем мирового масштаба. Они, как прави-

ло, упорно трудятся во имя принципов, в которые верят, зачастую получая за свою работу более чем скромное воз-

М

награждение. Деньга не стоят для них на первом месте и часто вызывают подозрение.

Мысли и эмоции: эти ^оставшиеся юношами взрослые люди очень идеалистичны в своих мыслях и нередко выступают основателями новейших философских и идеологических взглядов, направленных на искоренение существующей в мире несправедливости. Предлагаемые ими социальные реформы зачастую очень сложны и тщательно продуманы, но обычно содержат в себе изъяны, которые впоследствии их и разрушают. Творцы и создатели, эти взрослые юноши эмоционально очень привязаны к своим идеям и нередко не жалеют ради них своей жизни. Тем не менее они столь же открыты для восприятия и понимания идей и чувств окружающих.

Эмоциональная жизнь остановившихся на уровне развития юноши взрослых людей очень интенсивна, и они зачастую обращаются к психотерапевтическим и иным методам, помогающим им привести свои мысли и чувства в порядок. Они приветствуют любую помощь, если она способна дать ответы на мучающие их вопросы. В жизни их часто царит беспорядок, что затрудняет окружающим их понимание. Людям взрослым, остановившимся на стадиях развития более молодого возраста, понять их вообще невозможно.

Акцентирование внимания: у взрослых юношей внимание направлено на понимание себя и окружающих.^

Следовательно, они прежде всего сориентированы на раз-
^
витие отношений и наполнение их эмоциональным само-
Т
выражением. Они не сориентированы на славу и^
богатство, хотя на них каким-то образом может
свалиться:
и то, и другое. Подобные вещи стимулом для них не явля-
д
ются. Они ориентированы на поиск ответов на свои дей-^
ствительно нелегкие вопросы и на чувство
необходимости
внести свой вклад в развитие мира.

Деятельность: остающиеся юношами взрослые люди
могут быть высокоуважаемыми членами общества, пока-
зывая прекрасные результаты во всем, за что бы они не
брались. Однако их интересы зачастую уводят их в сферу
искусства или в области служения людям, где они действ-
вительно способны почувствовать себя приносяп
людям пользу. Они больше экспериментаторы и ава-
ристы, ведущие, как кажется, жизнь на грани риска.
экспериментируют во всем, что попадаетея им на пути,
от приготовления пищи до секса, и постоянно подверг
сомнению традиционные подходы к изучению мира. Это
понуждает их к исследованию различных религий, куль-
тур и философских взглядов. Их повсюду можно увидеть
с плакатами в руках на демонстрациях за или против

того, что вызывает всплеск их возмущения: ведение войны или дальнейшая разработка ядерного оружия.

Ценности: взрослые юноши часто ценят одиночество, время, когда они могут восстановить свои силы после оче-

редного стресса, вызванного сложностями мира. Они ценят

произведения искусства, философию, свободу самовыражения и свободу исследования жизни во всех ее проявлениях, особенно без излишнего к ним внимания со стороны

окружающих. Они дорожат новыми идеями и открытиями и им нравится находиться рядом с теми, кто стремится к внутреннему развитию. Эти люди высоко ценят чувство личной ответственности за изменение мира. Их ценности включают в себя экологию и права животных.

В духовном плане взрослые юноши часто обращаются к религиям, направленным на общественное сознание или предоставляющим им возможность пребывания в тишине, одиночестве и медитации. Они ищут в религии ответы на свои вопросы и требуют от церковных деятелей, чтобы те проводили в жизнь принципы, которые проповедуют. Часто они остаются агностиками, поскольку не понимают, почему Господь одобряет земные страдания.

Взрослые юноши проявляют большее спокойствие в восприятии смерти, чем люди, остановившиеся на более

ранних стадиях развития. Они больше обеспокоены тем, что смерть настигнет их раньше, чем они успеют все выяснить и внести свой вклад в развитие человечества. Они часто страдают из-за неудовлетворенности собственным телом и нередко отказывают себе в физическом совершенстве. Однако с течением лет они воспринимают себя со все большей терпимостью.

Отношения: если они не испытывают сильного внутреннего напряжения или приливов самоуничижения, люди

взрослые, остановившиеся на уровне развития юноши, обычно поддерживают в разговоре хороший зрительный контакт. Как уже упоминалось, они поддерживают с окружающими глубокие, прочные, способные продолжаться длительный период времени отношения. Они понимают беды и чаяния людей, но не склонны ни воспринимать их как свои собственные, ни перекладывать свои беды на плечи окружающих.

70

Взрослые юноши испытывают привязанность к лесным животным, поскольку способны эмоционально идентифицировать себя с ними. Они без труда могут установить контакт и со страусом, и с попугаем, и часто держат домашних животных. Осквернение лесов и рек вызывает у них глубокое расстройство, и они уютнее чувствуют себя

на лоне природы, нежели в толпе людей.

Примеры: реформаторы; терапевты; люди, живущие в напряженной эмоциональной жизни; учителя; исследователи: люди, интересующиеся мировыми религиозными учениями: люди, ищущие возможности усовершенствования мира: интересующиеся метафизикой, астрологией, спелеологией и тому подобными вещами: участники антивоенных демонстраций и выступлений за гражданские права; активисты, артисты, музыканты и художники, общающиеся с общественным рупором; либералы. В качестве личных примеров можно назвать Бетховена, Билла Хилари Клинтон, Боба Дилана, Эрнеста Хемингуэя, Карла Маркса, Тимоти Лери, Ширли Маклейн, Моцарта, Глорию Стейнем.

Примеры стран со значительным процентом среди общего числа взрослого населения, оставшегося на уровне развития юности: Италия, Канада, Россия, Польша, / глия, Скандинавские страны, отдельные регионы Соединенных Штатов Америки, такие, как северо-западная и юго-западная их части. Эти народы составляют примерно одну треть от общего населения земного шара. Они также испытывают тяготение к организациям и сообществам, где они смогли бы найти взаимопонимание.

Пятая стадия: взрослый человек

Человек может считаться выросшим, если он не ос

новился в своем развитии на одном из более ранних этапов и поступает как взрослый. Таким образом, здесь приводится перечень характерных черт, свойственных взрослому человеку. Многие из характеристик взрослого человека совпадают с теми, которые относятся и юноше. Разницу составляет то, что, в отличие от юной личности действия человека взрослого не привязаны к его эмоциям. Перспективы взрослого человека основаны на прис

тонном опыте, а взгляд юноши еще свободен от стереотипов. Юноша испытывает больше мучений, поскольку совершает больше ошибок и тяжелее переживает их последствия.

Возраст: от 20 до 75 (часто от 35 до 75, поскольку период юношеского становления нередко продолжается до 35 лет). Исследования человеческого развития показывают, что 35-летний возраст является поворотным в жизни человека. Именно в это время он оставляет попытки угождать своим родителям и переносит все свое внимание на достижение собственных целей. Такая перемена зачастую сопровождается резким изменением карьеры, разводом, повторным вступлением в брак или переменой места жительства. Многие люди более старшего возраста считают, что именно с этого момента они действительно начали жить.

Мировоззрение: <я>, <ты> и <мы оба - часть чего-то

большого>. Точка зрения взрослого человека: <Я признаю, что мы оба - люди, и что ты имеешь право быть таким, какой ты есть. И я прошу тебя позволить мне быть самим собой. Иными словами - живи сам и дай жить другому>.

Акцент внимания переносится с <деятельности> на <бытие>. Количество уступает место качеству. Взрослый человек смотрит на жизнь как на игру страстей местного масштаба: <Жизнь проходит; радуйся хорошему и старайся не слишком расстраиваться, если что-то складывается не так, как надо. В каждой ситуации есть что-то поучительное. Вместо того, чтобы сопротивляться жизни, найди возможность приспособиться к ней и отбрось ненужные страдания. Я не могу причинить тебе вред, не навредив себе>. Человек взрослый способен воспринимать всю картину окружающего целиком.

Способности: люди взрослые - способные ученики и знают, как без труда применить вынесенные из одной жизненной ситуации уроки к другой. Они научились воспринимать уроки жизни и, следовательно, научились быстро разрешать возникающие проблемы.. Они приобрели мудрость и богатый опыт и не пойдут на поводу у трудностей, если им не удастся их избежать. Они полагаются на свои собственные творческие способности и легко при-

способливают вынесенные из книг правила к сложным жизненным ситуациям. Они верят духу закона больше, чем букве. Они могут взять в руки поваренную книгу, не предпочитают приготовить блюдо по своему рецепту, опираясь на собственный опыт и творческие способности.

Мысли и эмоции: взрослые люди достигли высоких результатов в уравнивании своих эмоций с мыслями и действиями. Все эти составляющие работают у них вместе, и такой подход к делу обычно является наиболее действенным в любой ситуации. Поведение человека взрослого, в отличие от юноши, характеризуется стабильностью. Они в большей степени раскрепощены и не стремятся идентифицировать себя с заботами окружающих и мировыми проблемами. Вместо проявления сострадания, они предпринимают конкретные действия, способные раз-

решить возникающую проблему. Они любят поспорить на философские темы, но предпочитают развивать свой собственный взгляд на вещи и понимание мира. Их подход к делу отличается конкретностью, выявлением сути проблемы и одновременно дипломатичностью. Они могут быть развиты в интеллектуальном плане, но обычно-;

изъясняются простым языком, легко доступным для понимания.

В сфере эмоций у них, конечно, могут возникать, проблемы, но они не боятся обращаться за помощью, если чувствуют, что это им необходимо. Они отлично по"1

нимают, что человек - это не остров, затерянный в океане, и что в основе удачно складывающейся жизни лежит сотрудничество с окружающими их людьми.

Акцентирование внимания; устремления человека взрослого направлены на развитие личности и внесение своего вклада в благосостояние окружающих путем моделирования поведения взрослого, зрелого человека. Считают личным примером.

Взрослые люди могут быть бедными или богатыми известными или остающимися в тени, обладать высоким общественным положением или держаться от него подальше. Если они обладают богатством, известностью и властью, они владеют ими с грациозной тактичностью и используют их на благо людей, менее обеспеченных. Знают они и как насладиться этими вещами самим. внутренним мотиватором служит стремление к духовному росту и взаимопониманию, внесение вклада в совершенствование мира и наслаждение радостями, которые несут собой семья, друзья и доставляющая удовольствие работа

Взрослые люди считают себя достаточно авторитетными и пристальнее всматриваются в себя в поисках от-

ветов на вопросы человечества. Когда что-то не ладится, вместо обвинения в этом окружающих они склонны брать ответственность за происходящее на свои плечи и ищут возможность исправить положение.

Деятельность.' устремления человека взрослого направлены на поиск работы, приносящей ему чувство удовольствия, независимо от уровня ее оплаты или прибыльности. Они предпочитают сами выбирать удобные для себя часы для работы и выполнять ее с максимальной степенью независимости. Они работают настолько высокоэффективно, что выполняют больший объем работы за более короткий период времени, чем люди, остановившиеся на более ранних этапах развития. Они знают, что окружающая среда дает им дополнительные силы, и стараются как можно больше времени проводить на природе.

Взрослые люди обладают врожденными талантами во многих областях человеческой деятельности и обычно знают, как добиться максимального результата при минимальных затратах сил. Они прекрасно чувствуют себя среди представителей всех слоев общества без необходимости причислять себя к той или иной социальной категории. Они держатся на равных и с человеком малообеспеченным, и с богачом. Они уважают культуру и

обычай других народов и находят их приемлемыми для себя и интересными (за исключением тех, которые проповедуют насилие).

Люди взрослые любят занимательные игры и хороший отдых, им нравятся чувственные удовольствия.

Любят

они и посылаться без дела, напоминая собою сытно поужинавшего домашнего кота. Из-за этой склонности они нередко кажутся иным людям ленивыми бездельниками, поскольку не тратят все свое время на работу. Это потому, что люди взрослые больше ценят <бытие>, а не <деятельность>. Если они работают, то не жалея сил, не обращая внимание на пот, заливающий глаза, и въедающуюся в руки грязь. Вокруг них может царить беспорядок, но они точно знают, где что лежит.

Ценности: человек взрослый больше ценит сущность, нежели внешний лоск. Они скорее предпочтут куртку Удобного, спортивного покроя, чем новомодный, но стесняющий их движения костюм. Им безразлично, что дума

7>

ют по этому поводу окружающие, раз сами они чувствуют себя удовлетворенными. Они приспособливают нормы поведения к самым неожиданным ситуациям, в которых чувствуют себя не менее комфортабельно. Они умеют наслаждаться работой, досугом, общением с природой,

дружбой, хорошей пищей, хорошими сексуальными отношениями, сочетающимися с полноценной близостью и приятным общением, высоко ценят свободу самовыражения, чувство личной ответственности, независимость, сочувственное отношение к природе, любят помечтать и поразмышлять о том, что ждет человека после смерти. Смерти они не боятся, и эта тема не вызывает у них внутреннего напряжения. Они рассматривают ее как определенный обряд перехода в новое качество, трансформацию, приспособляющую их к новой форме существования.

Взрослые люди ведут насыщенную духовную жизнь и могут не быть при этом людьми религиозными. Им не зачем искать утешения в церкви: они напрямую устанавливают духовное общение с великим и безбрежным. Они нередко обращаются к медитации и созерцанию, причем делают это неформальным и совершенно естественным для себя образом. Человек взрослый радуется своему телу, независимо от его внешнего вида: он рад, что оно такое, какое есть.

Отношения; люди взрослые ведут себя сообразно[^] своим чувствам, испытываемым ко всем людям, животным, растениям и самой планете - ко всему живому во[^] всех его формах и проявлениях. Они осознают, что все¹ это составляет часть одного целого. Подобная философия порождает в них чувство уважения ко всему живому,

принцип <живи и давай жить другому> составляет основу их отношений с окружающими. Их отношения наполнены теплотой и взаимопониманием и способны продолжаться очень долго. Они не изобилуют характерными для юное психологическими драмами, годящимися для сериал <мыльных опер>. Когда взрослые люди прерывают отношения или расходятся, они не опускаются до мести. В восприятии окружающих присутствует взаимопонимание и уважение к чужой, отличной от их собственной точке зрения. В отличие от подростков, требующих, чтобы окружающие были похожи на них, взрослые при

имеют отличительные черты в каждом человеке и даже способны насладиться ими.

Иногда люди, остановившиеся на стадии развития юноши или подростка, склонны считать, что взрослые ведут себя так, будто не любят друг друга, поскольку не выказывают особой привязанности в своих отношениях. Переживая последствия разрыва романтических отношений, юноша приходит в негодование в ответ на мудрое замечание родителей: <Ничего, переживешь. Ты еще молод>. У взрослых философский взгляд на отношения между людьми. Они остро ощущают непостоянство жизни

и готовы ко внезапным переменам, особенно связанным со смертью или переменой места жительства. Взрослые люди горько переживают утрату, но лишь еще с большим упорством погружаются в повседневные обязан-

ности.

В общении они поддерживают твердый длительный зрительный контакт с собеседником.

Примеры: некоторые из пользующихся нетрадиционными методами целители: чудаки и эксцентрики; философы; духовные наставники; 'огромное количество самых обыкновенных людей, стремящихся к духовному росту; любители природы: заботливые врачеватели животных; люди, обладающие способностью общения с природой; очень немногие из мировых лидеров, способных видеть дальше границ своей местной политики; некоторые из сторонников движения за экологию, имеющих конструктивные планы и способность видения общемировых проблем: музыканты, художники и писатели, создающие не подвластные времени шедевры: Марк Твен, Джон Майер, Уолт Уитмен.

Примеры стран со значительным процентом взрослых людей среди общего числа населения: Исландия, Швейцария, Финляндия, Голландия, Швеция, Дания, отдельные регионы России и Соединенных Штатов Америки. Ориентирующиеся на уровень развития взрослого человека страны чаще стремятся поддерживать нейтралитет в международных конфликтах. Люди взрослые присутствуют в населении каждой страны. Составляют они примерно одну десятую часть общего населения планеты.

Где бы они ни жили, они повсюду стремятся объединиться в многочисленные сообщества единомышленников.

77

Шестая стадия: почтенный старец

Возраст: не имеет определенных границ. Некоторые люди никогда не достигают уровня развития старца, а иные, наоборот, поднимаются до него в очень раннем возрасте. Эти люди не имеют драконов, с которыми им приходилось бы вступать в противоборство. Они слишком заняты внесением вклада в развитие человечества.

Мировоззрение: <мы>, <когда вижу тебя, я вижу себя самого>. Для них не существует стоящих на повестке дня личных проблем. <Мне безразлично, что со мной будет, но не потому, что я себя не люблю, а потому, что у меня нет никакого страха. Когда я служу своему брату, я служу себе>.

^

Способности: старцы обладают опытом, мастерством и талантом. Выполнение работы дается им без усилий. Они производят впечатление людей, обладающих спокойной силой, уверенностью в себе и могут найти подход к каждому. Они производят на окружающих успокаивающее действие, и их присутствие вносит в напряженную^

ситуацию разрядку. Они обладают естественным авторитетом, и люди с уважением прислушиваются к их словам.¹

Они способны сдвинуть горы, если это необходимо для достижения ими своих целей. Но цели их всегда альтруистичны. Драконы не оказывают на них никакого влияния.

Мысли и эмоции; старцам доступны все уровни ментального функционирования. Они поддерживают строгий баланс между своими чувствами, разумом и действиями. Они обладают загадочным шестым чувством, позволяющим им познавать вещи, не поддающиеся объяснению. Они предощущают будущее и проявляют развитую интуицию. Они все знают о людях, даже о тех, с которыми не доводилось встречаться. Они обладают истинной мудростью и заинтересованы только в правде.

Акцентирование внимания: устремления старцев направлены на привнесение добра в сообщество людей. Они отлично знают свои возможности, но их внимание сосредоточено не на самих себе. Мотиватором для них служит прекращение человеческого страдания и повышение уровня духовного развития. Они добры, но тверды в своих намерениях, спокойны и уверены в себе.

Деятельность: обычно - филантропия и наставничество. Однако они способны выполнять любую работу.

Ценности: свобода и счастье грядущих поколений. Они трудятся на благо мира на Земле и высоко ценят упорную работу и истинную красоту. Их не прельщают деньги, слава и власть. Эти вещи не способны вдохновить их на что бы то ни было. Основным мотиватором для них служат духовные знания, однако это не имеет ничего общего с религией. Подобных людей окружающие воспринимают как мистиков и целителей.

Отношения; внимание почтенных старцев в меньшей степени сфокусировано на личных отношениях и направлено на развитие взаимоотношений между окружающими.

Умирающий на улице мужчина или женщина - их находящийся при смерти брат или сестра. Ребенок в сиротском приюте - их сын или дочь. Они в меньшей степени отдают свое внимание какому-то конкретному человеку и посвящают себя служению человечеству. Животные также являются их братьями и сестрами, и старцы умеют разговаривать с ними и понимают, чего те хотят. Дерево - их двоюродный брат, а облако - племянник. Природа их дом. Они везде чувствуют себя в безопасности. Они редко отдают предпочтение тому или другому.

Взгляд

у них спокойный, прямой и доброжелательный.

Примеры: Ганди, мать Тереза, Святой Франциск Ассизский, Руми, Гурджиев, Сенека, многие мистики и муд-

рые люди.

В настоящее время нет стран со значительным количеством почтенных старцев среди общего населения. Тем не менее есть сообщества, где их можно отыскать. Они, вероятно, составляют менее одной тысячной части процента от общего населения планеты.

Седьмая стадия: учитель

Возраст: абсолютно неограничен. Эти люди кажутся имеющими более чем преклонный возраст. Драконы у них отсутствуют.

Мировоззрение: <я>. Учитель не воспринимает двойственности. Для него не существует понятий <я> и <ты>^

78

7>

Все является единым и наилучшим в своем проявлении. Учитель стремится к тому, чтобы каждый вспомнил о своей истинной сути - о том, что он воплощает в себе все человечество. Учитель не имеет личных дел.

Способности: учителя обладают сверхъестественными способностями. Они способны явить чудеса. Усилием воли

они могут приостанавливать действие на них законов физического мира.

Мысли и эмоции: мастера обладают абсолютной телепатией. Они знают будущее. Они способны читать мысли и излучают всеобщую любовь.

Акцентирование внимания: просвещение.

Деятельность: обучение, целигельство, явление собой модели поведения, образа жизни. Они дают ответы на вопросы, преподнося их притчей, иносказательно. С раннего

возраста они способны выполнить любую работу.

Ценности: мир, гармония, любовь, уравновешенность, экстаз, единение, доброта, сострадание, сила. Никакой физический объект не является для них мотиватором.

Отношения: <все мы связаны друг с другом>. Учитель все воспринимает как себя самого. Он не имеет каких бы то ни было отношений, поскольку не воспринимает отделенности. Есть только <я>.

Примеры: Иисус Христос, Будда, Кришна, Лао Цзы.

Не существует стран с населением, обладающим такими чертами. Присутствие учителей представлено единичными примерами, отмеченными в истории различных частей нашего мира.

Семь драконов и уровень зрелости

Перечисленные выше описания каждой стадии созре-1 вания представлены в очень обобщенной форме. В приме-;

ре со взрослым человеком его характеристики отражают^ идеальный вариант. Даже если вы по степени зрелости^ достигнете уровня взрослого человека, не исключеик! что - по какой-то случайности - вы снова соскользнети на более низкий, уже пройденный вами уровень. Если ва) отвергнет любимый человек, вы на время можете опус^ таться до чувств, достойных юноши, и счесть себя человв^

ком совершенно не понятым, с которым обошлись непо- добающим образом. Тем не менее, как человек взрослый, вы, конечно, довольно скоро вернете себе утраченные по- зиции. Или же, если вас сбил на пешеходном переходе какой-то нерадивый шофер, вы в своей беседе с ним вполне можете на время скатиться до уровня подростка. Может, вам даже захочется его отдубасить как следует. Это потому, что вам уже пришлось пройти уровень разви- тия ребенка и вы знаете, как они решают подобные про- блемы. И все же вы, вероятно, не задержитесь на этом уровне дольше, чем на несколько минут.

Если ваше развитие остановилось на уровне юноши, вы также можете очень просто соскользнуть на более ни- зкие, уже пройденные вами ступени. А вот подняться на уровень взрослого человека вам будет несравненно слож- нее, поскольку вы еще не достигли его в своем развитии.

Подобным же образом, остановившись на уровне развития подростка, в некоторых ситуациях вы можете повести себя как ребенок или даже как грудной младенец, но очень маловероятно, что в большинстве случаев вы будете действовать как подобает юноше или, тем более, взрослому человеку.

Остановка на уровне развития делающего первые шаги малыша предоставляет вам возможность соскользнуть только на ступень грудного младенца.

Как же ослабить свою привязанность к начальной ступени развития и подняться на более высокий уровень зрелости? Это очень сложный вопрос и ответить на него не так-то просто. Обуздание своих драконов имеет много общего с созреванием вашей личности. Однако далеко не каждый заинтересован или обладает стимулом к созреванию. Очень многие люди весьма довольны сложившимся положением вещей и предпочитают продолжать оставаться и действовать на уровне развития, к которому они привязаны. Это во многом объясняется их уровнем культуры, склонностью пускать все на самотек, элементарным страхом перед неизвестным - в данном случае, перед новым уровнем развития, вера в нерушимость установившегося образа жизни и неверие в возможность собственной эволюции. Индусы, буддисты, тибетские монахи, Даоисты, ранние христиане и многие последователи

НОВЫХ

философских взглядов утверждают, что степень зрелости

М

человека отражает возраст его души в реинкарнационном смысле ее существования. Таких же взглядов придерживаюсь и я.

В самой привязанности к определенному уровню развития кроется некий парадокс. Чем выше уровень вашей зрелости, тем больший стимул вы испытываете для борьбы со своими драконами и дальнейшего продвижения на пути взросления. Но чем ниже ваш уровень, тем больше драконов вас одолевают и тем меньше вы заинтересованы в том, чтобы от них избавиться. Причина этому очевидна. Чтобы быть способным взглянуть на себя объективно и заметить маячащего у вас за спиной дракона, необходимо иметь определенный уровень зрелости. Обычно способность дать себе объективную оценку начинает проявляться в человеке не раньше завершения его подросткового этапа развития и его вступления в период юности. Этот тип энергетической динамики хорошо проиллюстрирован в старой поговорке: <Чтобы делать деньги, нужны день-

1
ги>. Это кажется несправедливым, однако все происходит[^]

именно так. На справедливость полагаться не приходится.

^

Следует принять во внимание и то, что в разные периоды жизни вы способны проявлять разные уровни зрелости. К примеру, вы можете вести себя с мужчинами как вполне взрослый человек, но когда дело доходит до отношений с женщинами, особенно женщинами, которые пользуются у вас авторитетом и уважением, по своему поведению вы будете скорее напоминать юношу. Либо вести себя как подросток в том, что касается деловых операций, и становиться делающим первые шаги малым делом, когда дело доходит до ваших отношений с женой или детьми.

В общей массе населения подобные вариации сочетаний поистине беспредельны, и тем не менее существует возможность составления для себя карты уровня современной зрелости, не прибегая при этом к излишне простым методам. Просто возьмите лист бумаги и разложите его на колонки, которые будут включать в себя результаты ваших размышлений о своих деловых качествах, о суждениях к мужчинам, женщинам, родителям, коллегам, знакомым и всему, что придет вам в голову. Хорошо подумайте и отметьте в каждой колонке тот уровень зрелости, к которому вы склонны себя причислить. При распознавании своих драконов можете также "отметить"

перечень чудовищ, воздействующих на вас в каждой сфере вашей жизни. После этого для вас станет ясным, какие шаги вам следует предпринять и какое направление

для изменения выбрать.

Узнав, к каким уровням зрелости вы привязан[^], вы сможете понять, как действуют драконы на каждой ст[^]дии развития. Вы заметите, что дракон жадности проявляет особую активность на стадии развития подростка, а дракон самоуничтожения особенно сильно свирепствует над теми, кто застыл на уровне развития юноши.

Тем не менее практически всю компанию драконов можно заметишь в начале каждой следующей стадий созревания, включая и уровень взрослого человека.

В отношении драконов и созревания существует одно важное правило: чем ниже уровень развития человека, тем сильнее одолевают его драконы и тем больше козней строят они на его пути. С повышением уровня вашей зрелости и драконы становятся более хитрыми и коварными. Они уже не мечутся вокруг вас как ужаленные, а действуют тонко, нанося удар исподтишка. На уровне развития взрослого человека или человека взрослого, оставшегося

В своих поступках юношей, драконам свойственно прятаться и чинить свои козни, воздействуя на психику человека. Чудовища уже не действуют открыто, не бросаются на окружающих и мучают лишь человека, дающего им Пристанище.

К примеру, человек жадный, остановившийся на

уровне развития подростка, может сколотить себе состояние воровством и вымоганием денег у своих ни в чем не повинных жертв. Такой человек может не предпринимать попыток оставить свое занятие и даже способен

гордиться

собой. Не в силах заглянуть в себя, он не подозревает, что подобное существование с каждым новым днем все больше отдаляет его от того, что действительно способно принести настоящее удовлетворение, - от любви. Однако тот же самый человек, но остановившись на уровне развития юноши, непременно будет бороться против

сжигаю-

щей его страсти и стремиться направить свою жизнь по иному пути. В результате жертв его станет меньше, но внутренние страдания его не прекратятся: такой человек будет осознавать, что единственный объект его вожделений - ускользающая от него любовь - навсегда останется недостижимым.

82

83

Глава третья

Положительный полюс - гордость.

Отрицательный полюс - тщеславие.

Внешние проявления

Демонстрация самомнения, самолюбования, эгоизма, хвастовства, самодовольства, напыщенности и надменности.

Внутренние проявления

Робость, застенчивость, нерешительность, скованность, неверие в собственные силы.

Ар2КОН

высокомерия

Примеры условий и ситуаций, способных дать пищу дракону высокомерия

Романские культуры со свойственным для них представлением о превосходстве мужского начала над женским; культуры с представлениями о превосходстве одной Расы над другой, японская культура с представлением о собственном превосходстве на мировой арене, любая культура с заблуждениями насчет собственного превосходства; культ Голливуда; большие деньги и принадлежность к привилегированным классовым условиям;

^тарные клубы; авиационные билеты высшего и первого
^сса; прислуга и дворецкий у дверей вашего дома: пре-

стижный автомобиль; чистокровные собаки и породистые лошади: сделанное на заказ кольцо: изделие высокой моды; титулы; родовое древо, свидетельствующее о поддержании чистоты кровей.

Люди, имеющие отношение к перечисленным группам или ситуациям, не всегда демонстрируют своего дракона высокомерия. Это лишь примеры ситуаций, способствующих повышению активности чудовища и дающих этому паразиту основу, с которой ему легче воздействовать на нашу личность.

те, легко вам будет теперь установить близкие, непринужденные отношения с окружающими? Следует иметь в виду, что это преувеличение, и все названные характерные черты у большинства людей проявляются менее отчетливо. Они становятся в большей степени различимыми скорее в стрессовых ситуациях, нежели когда человек находится в полном покое.

Внешние характеристики
и манера преподнесения

Люди, испытывающие воздействие дракона высок

мерия, могут казаться холодными, отстраненными и с
вершенными. Их нос и подбородок могут быть след
приподняты. Они производят впечатление людей обесп
ченных, представительных и одаренных. Вы можете об;
тить внимание на то, что дыхание у них неглубокое'
частое. В этом проявляется общая для них тенденция, Я
прягая диафрагму, втягивать живот, что придает им бод
шую стройность и импозантность. Взгляд их устремлен 1
кончик носа, а голос и весь вид выражает легкое проз"
ние и усталость от всего, что их окружает. С другой с
роны, они могут выглядеть довольно робки
застенчивыми и словно ищущими возможность незамв
от всех исчезнуть, раствориться в воздухе.

Обратите внимание на чувство, с каким вы входи
престижный частный клуб. Кем бы вы ни были, обь
вы ощущаете на себе внимательные оценивающие в*
ды присутствующих и чувствуете, что вам не мешал
выглядеть получше. В этом проявляется начало влияя
вас дракона высокомерия. Как только вы дадите :
этому дракону, вы немедленно почувствуете, как Я
ваш сам собой начнет втягиваться, нос и подбо {
взметнутся вверх, взгляд станет холодным и отст^
ным, в нем появится деланное безразличие, а в ду
неуверенность и беззащитность. Теперь и дыхание
вится частым и неглубоким. Чувствуете? И как вы ,

Развитие дракона высокомерия

Ребенок учится скрывать свои чувства

Ребенок появляется на свет без врожденного стремления казаться иным, чем он есть на самом деле. Грудной младенец ведет себя очень естественно и не обладает тягой к фальсифицированному преподнесению своей личности или становиться в противоречие к тому, что он воспринимает от взрослых. Если из носа у него течет или ползунки перепачканы грязью, он так и будет демонстрировать все это как некие отличительные знаки, говорящие всему миру о том, кем он является на самом деле. Он еще не обладает умственной изощренностью и представлением о фальсификации, которые толкали бы его на сокрытие собственных чувств. Фальсифицированное преподнесение себя, как правило, начинает проявляться у ребенка только годам к семи. Вместе с развитием абстрактного мышления ребенок приобретает и способность казаться иным, нежели того требуют переживаемые им чувства. Это уже более изощренный, основанный на абстрактном мышлении процесс.

В той или иной степени каждый человек развивает в себе такую способность. Это позволяет ему играть в покер или другие игры, в которых ему приходится обманывать противников своим поведением за столом, чтобы выиграть. Эта же способность позволяет ему в течение

короткого времени со значительной степенью достоверный исполнять различные актерские роли. Умение скрывать свои истинные чувства может оказаться для человека ^обходимым и в определенных ситуациях, скажем, в оде военных действий, когда проявление их способно не-

М

благоприятным образом отразиться на их собственной.' жизни или на безопасности окружающих их людей. Эта 1 способность скрывать свои чувства является

необходимым

искусством, которому человек учится для обеспечения со-

бственного выживания или выживания близких ему людей. Это мастерство, предназначенное для использования при соответствующих специфических обстоятельствах. Тем не менее это же искусство может быть без труд^ превращено в защитный механизм, для защиты ребенк более старшего возраста от неприятного чувства стыда вины.

Ребенок сталкивается с критикой в свой адре

Начало процесса развития высокомерия может прв ходиться на очень ранний период жизни ребенка, задолдо того, как он обретет способность к эмоциональной - мозащите. Одним из первейших источников, питающ этого дракона, может оказаться чувство ребенка, что

каким-то образом приносит неудовлетворение своим родителям, то ли служа им помехой, то ли родившись не 1 пола, которого бы они хотели, то ли появившись на свет несвоевременно или с какими бы то ни было отклонениями. Негативное родительское отношение может особенно резко бросаться в глаза ребенку, если у него есть род брат или сестра, по отношению к которому родительская любовь проявлялась бы в большей степени.

Если ребенок является девочкой, она может чувствовать, что брату ее достается любви больше, чем ей самой и что если бы она появилась на свет мальчиком, родители бы тоже уделяли ей большее внимание. У нее может возникнуть чувство, что она разочаровала своих родителей, появившись на свет девочкой. Или она может почувствовать, что ее рождение было для родителей недостаточным, что они не стремились иметь второго или третьего ребенка. Если к тому же родители каким-то образом своими замечаниями или критикой углубляют в девочке ощущения, это подготавливает хорошую почву для пицци дракона высокомерия.

По мере того, как дракон высокомерия набирает силу, ребенок ощущает, что хотя он и подвергается критическим замечаниям, полностью родители его не отвергают. Он чувствует на себе проявление

любви, пусть даже и с определенными условностями. Когда ребенок ощущает себя полностью отвергнутым ро-

дителями, здесь уже появляется на свет дракон саморазрушения, и сценарий развивается в совершенно ином направлении.

Почти во всех случаях зарождения высокомерия причиной послужила критика родителей, воспитателей или старших братьев и сестер. Чаще всего родители невольно сравнивали ребенка со старшими братом, сестрой или другими детьми. Без сомнения, ребенку нередко приходилось слышать что-нибудь наподобие: <Ну почему ты не можешь быть похожим на своего старшего брата или сестру? Почему ты не такой, как соседские дети?>

Часто дети сравниваются с образом идеального ребенка, существующего исключительно в воображении родителей.

Ребенок всегда проигрывает в сравнении с этим идеализи-

рованным образом и становится особенно ранимым на радость расправляющего крылья дракона. Это в еще большей степени является справедливым, когда родители рассматривают ребенка как отражение самих себя.

Иногда критиками выступают старшие братья и сестры, никогда не упускающие случая заметить ребенку, насколько он несовершенен и какую глупость сделал, осмелившись появиться на свет. Подобное соперничество между более старшими и младшими детьми - явление обычное, но оно превращается в настоящую проблему,

если поведение родителей подкрепляет зародившееся в ребенке сомнение в собственной полноценности. Когда же родители не вмешиваются, в отношения между старшими и младшими детьми или почти все время заняты, ребенок способен за себя постоять, и давление старших братьев и сестер не окажет на него пагубного воздействия.

Условная любовь

Основной пищей для развития дракона высокомерия служит так называемая условная любовь: <Как бы я тебя любила, будь ты хоть немного лучше, аккуратнее, спокой-

нее, послушнее>. Или: <Я тебя, конечно, люблю, но твоего

^Рата или сестру все-таки люблю чуточку больше>. <Я ^б^я люблю, но когда ты начинаешь себя вести, как сей- ^с, я тебя совсем не люблю>. <Я тебя люблю, когда ты ^^^^1ишь так, как я говорю>.

88

89

В первые годы своей жизни ребенок не может защитить себя от подобного рода сравнений или критики. Очень часто ему стыдно, когда он слышит указания <не реветь, как ме^ое дитя> или <не распускать нюни, как

девчонка>. Дети доверчивы и плачут, когда им больно или обидно. Иногда незнающие взрослые люди считают, что подобная критика делает ребенка сильнее и готовит его к будущей жизни.

Когда родители и воспитатели в период грудного развития ребенка и в раннем подростковом возрасте проявляют к детям достаточно любви и их критические замечания начинаются позднее, ребенок подвергается воздействию дракона высокомерия в меньшей степени. Если же у ребенка с первых лет жизни возникает ощущение по каким-либо причинам собственной нежелательности для родителей, по мере его взросления когти дракона высокомерия будут впиваться ему в сердце все сильнее. 1

Когда такие дети подрастут и в них разовьется способность к изощренности и фальсификации, их дракон также преуспевший в своем развитии, впервые покажет себя в полном омерзительно-безобразном обличий.

Рассказ о Мигеле:
история развития высокомерия

Детские годы Мигеля прошли в западной части Анджелеса, в районах кварталов, населенных жителями с средним достатком. Отец его - человек грубоватый и отличающийся особым развитием - ценил упорный, а

стойчивый труд и, хотя и был хорошим кормильцем, 601 шой любви к собственному семейству не испытыв) Мать Мигеля работала в химчистке. Заботы по дому час совершенно ее изматывали, и она нередко давала во' переполнявшим ее чувствам. Оба старших брата Мил были сильными и ловкими, на них приятно было пог деть. В спорте и в ухаживаниях за девочками они полг вались среди сверстников большим авторитеэ Подобная репутация льстила обоим родителям, мать, придерживающаяся взглядов о превосходстве "" кого начала над женским, испытывала гордость за сыновей.

В отличие от них, Мигель рос хрупким, спокойным, совершенно не спортивным ребенком. Он обладфл повышенной обостренностью восприятия, любил музыку, чтение и особенно рисование. В некоторых из его рисунков даже чувствовался настоящий талант. Это, однако, нисколько не мешало его братьям подтрунивать над тем, что они считали девчоночьим занятием, да и отец ведел в его рисовании пустую трату времени. Мать, хотя и восхищалась своими старшими сыновьями, обычно защищала Мигеля от их нападок, когда у нее находились на это силы и время. Но это лишь укрепляло мнение братьев о нем как о <маменькином сыночке, который только и умеет прятаться за ее юбкой>. Мальчик чувствовал себя пристыженным и все больше уходил в себя. Мать была обеспокоена его застенчивостью и нерешительностью. В конце концов она начала воздействовать на него сразу в

двух направлениях. Во-первых, она потеряла всякую сдержанность, расписывая замечательные качества старших братьев Мигеля, а во-вторых, она дала ему понять, что у нее с ним особые отношения, поскольку он очень во многом на нее похож. Это привело его в замешательство - не имел ли он никакой ценности, не будучи похожим на своих братьев, или, наоборот, являлся чем-то особым, потому что был тайным любимцем Матери?

Результаты не заставили себя долго ждать. Дракон высокомерия стал все чаще увиваться вокруг Мигеля, найдя в нем объект, достойный своего внимания. Он начал нашептывать ему на ухо соблазнительные вещи и стал его тайным союзником.

<Да-да, - шептал ему дракон, - ты особенный, ты совершенно не похож на остальных. Ты лучше своих братьев, лучше тех, кто тебя окружает. Все они когда-нибудь тоже это поймут, и им станет стыдно за то, что они тебя дразнили. Мама тайно любит тебя больше, чем любого другого>.

В то же время дракон вдохновлял Мигеля на отдаление от окружающих, на создание дистанции между собой и всеми остальными.

К подростковому возрасту Мигель уже держался с определенной холодностью и надменностью. Он ходил с приподнятым подбородком и глядел по сторонам с таким видом, будто весь мир сосредоточен на кончике его носа. Кое-кто из девушек заинтересовался им, поскольку он казался таким холодным и недостижимым. Они решили, что

О

он представляет собой нечто особенное. Однако, попытавшись узнать его поближе, они сошлись на том, что он просто полон пустого высокомерия, и отвернулись от него. Это нанесло ему глубокую рану, но он никогда даже виду не подал, что это имеет для него хоть какое-то значение. Он отошел от людей еще дальше.

Ему все больше недоставало внимания окружающих и их признания. Он работал не покладая рук, чтобы купить машину, а затем и заменить ее на более новую, которая была предметом зависти всех его сверстников. Он то и дело раскатывал на ней на виду у приятелей своих братьев, но ни разу не остановился, чтобы с ними заговорить. Он одевался в модные костюмы и приобрел изысканнейшие манеры. Он научился курить с отстраненным, видом человека, знающего себе цену, чем привлек к себе

1
внимание горстки назойливых мальчишек, за глаза называвших его <Одиноким Слоном>. Но никто не спешил^

спасти его от одиночества, поскольку он никому не позво-
лял узнать, как он раним и чувствителен. ^

В конце концов он был вынужден предпринять отчаянные меры, чтобы произвести впечатление на свою мать и доказать, что он ничуть не хуже старших братьев. Дракон надоумил его приобрести пистолет и тем самым перейти на совершенно новый уровень производства впечатлений.

Следующим шагом в эскалации влияния дракона являлась попытка Мигеля обокрасть магазин спиртных напитков. Зная, что кое-кто из мальчишек издалека наблюдал за ним, Мигель наставил на продавца оружие и потребовал у него отдать ему дневную выручку. Однако магазин находился под охраной полиции, поскольку нередко назывался предметом посягательства грабителей. Мигеля держали на месте преступления.

Такое развитие событий свидетельствовало о полной победе дракона высокомерия. Мигель был унижен в глазах своих приятелей, и не столько за то, что попал сколько за слезы и испуг во время задержания. Когда он оказался дома, в детской, от его внешней напыщенности не осталось и следа. Он уже не способен был как по-прежнему холодным и отстраненным. Он превратился в обычного испуганного, одинокого мальчишку, испытующего глубокий стыд и раскаяние. Все его продета

о собственной особенности и превосходстве над ов
ющими в одно мгновение рассыпались в прах.

очень долго и громко потешался, видя подобное падение
своей жертвы. Для чудовища это действительно было ув-
лекательным зрелищем.

К счастью, однако, история о Мигеле на этом не кон-
чается. Пока дракон наслаждался результатами своей мас-
терски проведенной операции, Мигель снова с особой
силой ощутил свою ранимость и незащищенность. Для
него приоткрылось оконце, через которое он мог бы те-
перь выгнать из своей души поселившееся там чудовище,
а то и окончательно от него избавиться. Трансформация
стала для него вполне возможной.

Билл, опытный офицер, ведущий дело Мигеля и от-
пустивший несовершеннолетнего преступника на поруки,
проявил по отношению к своему подопечному особую за-
интересованность. За внешним фасадом подростка он
сумел разглядеть, что тот еще не вошел в криминальную
среду и не является потерянным для общества.

Рассматри-

вая рисунки Мигеля, Билл увидел, что мальчик обладает
определенным художественным талантом, пусть даже к
настоящему времени не развитым. Указав на это Мигелю,
он натолкнулся на пренебрежительно-надменную
реакцию

подростка. Билл решил не отступать и, проявляя интерес

к судьбе мальчика, сумел заставить себя не обращать внимания на его защитную высокомериую манеру поведения. Постепенно Мигель начал чувствовать себя более открытым с Биллом и позволил себе дать выход переполнявшим его чувствам. Он признался в своем одиночестве и в неудавшейся попытке завоевать уважение старших братьев и приблизить к себе отца.

Билл подбодрил Мигеля и поощрил его на дальнейшее развитие своего художественного таланта, предложив мальчику обратить внимание на карикатуры, которые тому особенно удавались. Мигель настолько истосковался по одобрителю отношению со стороны мужчин, что воспринял советы Билла без какого бы то ни было внутреннего сопротивления. Он все еще хотел быть особенным, не таким, как все, и опытный офицер, уловив в нем это желание, решил направить его на дальнейшее совершенствование таланта мальчика. Тут удача впервые изменила наседавшему на подростка дракону высокомерия. "влизывая полученные раны и набираясь новых сил, чудовище вынуждено было отступить. Мигель еще оказался не Юговым разобратся в своем двойственном отношении к

матери, я здесь-то дракон и нашел себе лазейку. Он затаился и стал выжидать.

Несколькими годами позднее, учась в художественной школе, Мигель встретил Кассандру и влюбился в нее.

1

Кассандра обожала Мигеля и готова была ради него на все. После бурного короткого периода знакомства и ухаживания они поженились и начали нелегкое совместное плавание по беспокойным водам жизни, кое-как перебиваясь на скромный заработок Кассандры, работающей полставки медицинской сестрой, и еще более скромные доходы Мигеля, пробивающего себе дорогу в качестве свободного художника. Прошло немного времени, и Кассандра, испуганная и обеспокоенная их весьма скудным семейным бюджетом, начала сравнивать Мигеля с более удачливыми в финансовом отношении мужьями, сдевшими себе карьеру в бизнесе. Мигель отвечал ей короткой по поводу ее кулинарных способностей и манеры вести себя и одеваться. Их отношения зашли в тупик и превратились в нескончаемые болезненные для ссоры и препирания. Потеряв уверенность в себе, Мигель стал сомневаться и в своих художественных способностях. Он все больше отдалялся от Кассандры и держался к ней холодно и надменно. Чувства его к ней остыли после ее демонстративного флирта с каким-то занос

коммерсантом их семейные отношения обострились[^] предела. Мигель окончательно оставил Кассандру и депрессию. Теперь он и думать не мог о работе.

Мигель утратил свою привязанность к Кассан, влиянием ее критических замечаний и неллицеп[^] сравнений с людампн, жизнь которых сложилась удачным образом. Вместо попыток взяться за ра? ушел в себя, выпустив наружу своего дракона вы рия. Тот только дожидался возможности снова вз лодого человека под свою опеку. Затаиви неподдающемся критическому осмыслению двойс[>] отношении Мигеля к матери, дракон воспользовался[^] ным случаем, чтобы показать свои копи в сея жизни молодого человека.

Эта история имеет два возможных варианта [>] 1иего развития событий. По первому сценарию, 1 мог бы окончательно утратить всякие отношения' сандрой и предпринять серию новых столь же без ных внакомств, заранее обреченных на яе

печальный финал. Он превратился бы в человека, вынуж- дающего каждую новую женщину демонстрировать самые худшие черты ее характера. Сначала он производил бы на нее определенное впечатление, а затем неизменно терпел бы поражение в попытке поддержать его на должном уровне. Женщина, несомненно, теряла бы к нему уваже-

ние, а он отвечал бы ей холодностью, отчуждением, и в результате женщина оставляла бы его, найдя себе новый объект привязанности. Каждый такой разрыв отношений вызывал бы у Мигеля все более возрастающее ощущение униженности и депрессию. Согласно этому сценарию, дракон высокомерия одерживает полную победу, все больше набирая силу после каждого окончившегося неудачей знакомства.

События, однако, могли бы развиваться и в совершенно ином направлении, приводя к другим, менее плачевным результатам. Сумев правильно оценить перспективы своих подвергшихся испытанию на прочность отношений, Мигель и Кассаедра могли бы вынести

для себя урок из истории с коммерсаигом и сделать необходимые выводы. Мигель попытался бы разобраться в своем отношении к баловавшей его матери и начал бы понимать, что ему не следует ожидать чего-либо подобно-

го от Кассаэдры. Он по-прежнему хотел бы оставаться в ее глазах чем-то особенным, не бояться разочаровать ее и оказаться неоцененным по достоинству. Теперь он способен был бы увидеть, как ему следует реагировать на ее критические замечания. Он бы обратил внимание на то, что удаляется от людей и позволяет одолевающему его дракону завершить игру, направленную на деградацию его, Мигеля, личности и на разрушение его отношений с

Кассандрой. Постепенно Мигель научился бы не следовать на поводу у своего стремления казаться лучше остальных. Вместо ответных обсуждений недостатков своей Жены он научился бы прислушиваться к ее словам и понял бы, что вызывает у нее беспокойство. Вместе они сумели бы найти разумное решение тому, как увеличить их семейный бюджет. Вместо ухода от людей и отчуждения он не опустил бы руки, не потерял бы веру в себя **^ художника и, безусловно, нашел бы способ правильного применения своих способностей. В этом случае дракон высокомерия навсегда был бы вышвырнут из своего ^^АИ^ища и был бы вынужден искать себе другое прианище.

4

Семь ступеней развития
дракона высокомерия

Развитие этого чудовища делится на семь строго определенных этапов. То, как человек поведет себя в будущем, всегда основывается на той или иной из нижеперечисленных семи ступеней.

Первая ступень: ребенок учится восставать против собственной природы.

Вторая ступень: ребенок пытается быть лучше, чем'

он есть на самом деле.

-1

Третья ступень: ребенок учится скрывать свои недостатки и притворяться неуязвимым.

Четвертая ступень: ребенок учится исследовать окружающих в поисках ответа на вопрос: что именно в человеке им нравится?

Пятая ступень: ребенок учится критически исследовать и обтесывать самого себя.

Шестая ступень: ребенок учится идентифицировать себя со своими агрессорами и учится быть арбитром своих поступков.

Седьмая ступень: ребенок учится не останавливаться ни перед чем, чтобы быть лучше остальных.

Первая ступень: ребенок учится восставать против собственной природы

Ребенок улавливает в своем доме атмосферу нагнетенного на него критического отношения и чувствует, > его сравнивают с неким высоким стандартом или стандартами братьями и сестрами.

Ощущая условную природу проявляемой к любви, он начинает восставать против собственной

ры. Зарождающийся в нем дракон шепчет ему на ' мыслях, доступных его восприятию: <Я не хочу быть^ маленьким существом, которое всем не нравится. Я^ быть тем, кого они желали бы видеть. Тогда оия^ полюбят. Такой, какой я есть, я не хорош. Я должей^ скрывать, какой я есть на самом деле>. Вывод и принятое решение: <Я не хорош>.

М

^ -Т^^-<- ^ ^е,

и^М^^^ ^ -, как ведут окр^
быть дру^ ^ ^^ ^^У^ЩИМИ: <Я пост^^

лучшим, чтобы они^м " ^ Постараюсь^
такова^, я буду^/^ ^ больше шЛа^,^

-м. Когда и^кр^ ^^ Яличным. Пр^^:
"Р^^Р^^ь. будто мне э^^^о ^"ь меня, я

я выше их. Я не какая-нибудь ^^""°- ^^ вид что
совершенно особенн^^ пустышка. На самом^ел^

-^-лучшийи.сле.

УВИДЯТ его страхов^П^^ ^<' они никог^Те
надоели их насмеш^^^"- ^ АУ^сг: <Ка^^

-^^p^?^o-носкры.

^^^ ^ _^0^

^ " ^ " ^^^^

^^ан^я^:- на вопрос: каки. ему
^^^ вниманием ^^у^Г^^ " ^ н^с^

^

^

^ влияние на поведение ребенка.

* Стивене

Вывод и принятое решение; <Я должен выяснить, чего именно окружающие от меня хотят. Я должен наблюдать за всеми, чтобы найти ответ на этот вопрос>.

Пятая ступень: ребенок учится критически исследовать и обтесывать самого себя

Дракон в ребенке не дремлет. <Они все время за мной. Они всегда за мной следят. Чтобы добиться их одобрения, мне придется присмотреться к себе очень внимательно. Я должен быть на шаг впереди них и заметить свою ошибку первым. Я тщательно буду следить за своими словами, действиями - за всем, что может принести очко в мою пользу. Я буду постоянно держать себя под контролем>.

Ребенок неизменно ощущает на
взрослых, и это подст< " ~ ">-"
стальному наблюдению

себе внимание

Ребенок неизмепи ^^, ->--
взрослых, и это подстегивает его самосознание. К при-
~"->.^ч^млг наблюдению за ним окружающих
добавляется

СТальНОМу наи/и^>^с1ч.1^ ^- ---- -

и его тщательное изучение себя самого. Он ощущает на-1
блюдение за собой буквально со всех сторон - снаружи^
и изнутри. (В экстремальных стрессовых ситуациях этот^
процесс порождает явление, известное под названием
Пси-1

ранойи.) Это ощущение постоянного нахождения под не
усыпным надзором становится для ребенка невыносимым
и он стремится укрыться от всех наблюдателей. Он стана
вится чрезвычайно стеснительным. В нем зарождается н<
нависть к нахождению под надзором или наблюдение
Он ощущает неловкость и смущение. Он приходит в зам
шательство по малейшему поводу и без повода. ;:

Позднее такие люди могут испытывать смущение
замешательство по любому пустяку, способному привле"

к ним внимание. Они машинально думают, что каждый-окружающих обязательно наблюдает за тем, что они делают или куда идут. Это порождает у них ложное чувство собственной значимости. Они становятся чрезвычайно стеснительными, хотя окружающим кажутся людьми независимыми, отчужденными и сложными для понимания.

Если они остаются незамеченными окружают> они чувствуют себя потерянными и опустошенными, поскольку их представление о собственной значимости порождается ощущением пристального внимания посторонних. Вот почему они ведут себя таким образом, чтобы привлечь к себе внимание и затем притвориться, "

этого не замечают. Они могут увешивать себя драгоценностями, одеваться в лучшие платья, выписывать выражения на шикарных машинах и при этом усиленно делать вид, будто они и не ведают о том, что кто-то обратил на них внимание. Они могут повсюду стрелять глазами и раздавать многообещающие взгляды, но лишь затем, чтобы нацепить на себя маску высокомерия, едва лишь человек к ним приблизится. Это приносит им репутацию бесщедрых снежных королей или сердцеедов. Но так они спасаются от того, от чего им действительно больше всего хочется укрыться - от осуждения и критических замечаний.

Парадокс характера подобных людей заключается в том, что в тайне они очень хотят, чтобы их заметили и

полюбили. Они испытывают страх перед возможностью вынесения на их счет негативной оценки, но в еще большей степени опасаются быть отвергнутыми и ненужными.

Они живут в постоянном напряжении, связанном со стремлением остаться незамеченными и в то же время страстно желая, чтобы на них обратили внимание. И в том, и в другом случае они испытывают мучительные страдания и тысячи раз в течение жизни едва не, умирают от страха, раздираемые этими противоречивыми желаниями.

Этот процесс очень примечателен в ранние годы развития подростка, ни при каких обстоятельствах не желающего находиться под наблюдением родителей. Он испытывает мучительное беспокойство, поскольку уверен,

что каждый из окружающих внимательно за ним наблюдает. Вам, вероятно, известно, что период обострения подобных ощущений на определенном этапе переживает каждый подросток, но большинство из них, вырастая, благополучно оставляют его позади - но лишь те, кому удалось избавиться от объятий дракона высокомерия.

Вывод ч принятое решение: <Я должен постоянно следить за каждым своим шагом>.

Шестая ступень: ребенок учится идентифици-

ровать себя со своими агрессорами
и учится быть арбитром своих поступков

Следующим шагом на пути развития дракона высокомерия является обострение самокритичности. Дракон неустанно повторяет: <Если я замечу за собой нечто такое,

98

что может вызвать критику со стороны окружающих, я тут же без всякой жалости откритикую себя сам: это приучит меня держаться в определенных рамках и посторонним не за что будет меня ругать. Я пристыжу себя сам и, поступая таким образом, сумею избежать более страшного - позора перед лицом окружающих. Я буду казаться им безупречным. Лучше я сам отругаю себя самым жестким образом>.

Такие дети берут на себя задачу постоянно подвергать себя жестокой критике. Подобное поведение известно как уподобление себя своему агрессору. В безвыходных ситуациях подобная функция служит хорошей тактикой самозащиты.

Вывод и принятое решение: <Я буду сам подвергать себя жесткой критике. Я буду смотреть на себя критическим взглядом окружающих>.

Седьмая ступень: ребенок учится

не останавливаться ни перед чем,
чтобы быть лучше остальных

Дракон нашептывает ребенку: <В глубине души я сомневаюсь в собственной ценности, так как на мою долю] приходится столько нелестных отзывов от тех, в чьей 1 любви я нуждаюсь. Они постоянно дают мне понять, что) я должен быть совершенно другим. Я столько работал над;

тем, чтобы стать другим, и добился больших результатов.^

Я стал очень хорошим самокритиком. Я настолько в этом^

преуспел, что могу теперь подвергать критике и всех ос-; тальных, и чувствую, что они хотят этого, 'я

Я действительно добился больших результатов. Я еще делал лучшее для себя, что мог. В действительности я просто безупречен, а все окружающие не настолько хорои^" как я сам. Я лучше их. Они просто этого еще не знают но скоро они в этом убедятся. Придет день, и я стану очень уважаемым, всеми почитаемым человеком, а 1 они останутся ничем. Они еще пожалеют о том, что подвергали меня порицанию. Они будут чувствовать себя г" стоящими дураками. Они будут гордиться тем, что знавали ^меня, будут хвалиться перед своими друзьями] тем, что знакомы со столь известным человеком, как я, : я буду проходить мимо, словно их и не существует. Э их научит тому, как им следовало со мной обходиться>.

кто может взяться меня су-

В душе ребенка более старшего возраста дракон производит еще большее искажение фактов. Он говорит: <Я теперь лучше, чем ты, осмеливающийся выносить мне суждение. Я лучше любого, кто может взяться меня судить, Это я могу выносить им приговор!>

Вывод и принятое решение: <Я должен подвергать критике окружающих прежде, чем они возьмутся критиковать меня. Я имею на это право, потому что я лучше их>.

большая ложь дракона высокомерия

Проблема людей, подвергающихся воздействию дракона высокомерия, состоит в том, что в глубине души они на самом деле не верят чудовищу, убеждающему их, будто они лучше, чем все остальные. Они бы отчаянно хотели поверить его словам, но в моменты просветления понимают, что дракон лжет. В глубине души они все еще ощущают неуверенность в себе. Временами они даже чувствуют, как теряют собственное лицо. Они знают, что участвуют в обмане окружающих, в прямом их надувательстве, и они всегда обеспокоены тем, чтобы их поступки оказывались на должном уровне и ложь не раскрылась. Они опасаются, как бы посторонние не про-

никли за фасад их притворства и не обнаружили, что на самом деле они всего лишь жалкие умишки, слизняки, ничтожные черви, не имеющие никакой ценности. По сравнению с ними даже червь имеет большее значение.

Больше всего эти люди опасаются полного игнорирования

со стороны окружающих. Но чем больший страх они испытывают перед возможностью разоблачения их обмана, чем больше усилий прилагают они, чтобы этого не произошло, тем более одинокими они становятся. Дракон высокомерия одерживает над ними победу.

Дракон высокомерия меняет свое обличив: от великого к ничтожному

Чем настойчивее дракон высокомерия укрепляет фасад притворства этих людей, тем больше они опасаются, как бы их истинная сущность не раскрылась. Этот

100

101

страх заставляет людей с большей очевидностью убеждаться в том, что в действительности они являются прямой противоположностью демонстрируемому ими великолепию и величию. Эта игра продолжается до тех пор, пока какое-нибудь событие не сорвет с них маску притворства. Обычно таким толчком может послужить

отказ человека, любви которого они добиваются, отданное коллеге предпочтение в продвижении по службе, отказ в предоставлении работы после собеседования с работодателем или обделенность в распределении почестей или вознаграждений.

Дракон высокомерия немедленно реагирует на подобное событие тем, что буквально на глазах превращается в свою противоположность - дракона самоуничижения, а на терзаемого им человека накатывает волна отвращения к самому себе и чувства собственной никчемности. ^

Люди высокомерные зачастую так и бросаются >* объятие то одного, то другого из этих драконов. <Я соверт^ шеннейшее ничтожество. Нет, я великий гений. Ничтож-? 1 ный. Нет, великий>, - твердят они до тех пор, пою истощив себя окончательно, не вынуждены будут сказа1 себе правду: <Так кто же я, черт побери? Я не знаю, ч собой представляю>. В этом признании и кроется нача их исцеления, потенциальная возможность уничтожен терзающего их дракона.

Дракон, желающий быть особенных

Поскольку люди, воспитывающие в себе дракона

сокомерия, провели свои детские и юношеские гол
тени своих более любимых родителями старших брать
сестер или же подвергались бесчисленным сравнения
неким недостижимым эталоном идеального ребенка,
испытывают страстное желание быть людьми, пользую
мися особой любовью окружающих. Они хотят быть
воритами и всеобщими любимцами. Извечный диа
сопровожающий развитие дракона высокомерия в э
направлении, протекает примерно следующим образом;^

<Я боюсь, что я вовсе не особенный. Но я буду
всех сил стараться, чтобы приобрести облик человека,
торым меня хотят видеть родители. Я этого добью "
перекрою себя по их желанию. Я стану особенным>.

<Я многого добился, став настолько хорошим, что
они любят меня больше всех остальных. Пусть даже они
этого и не показывают, я все равно знаю, что они любят
меня как никого другого, потому что теперь я самый луч-
ший>.

Подобный внутренний диалог служит, конечно, при-
чиной явного самообмана, но желание - сильная вещь.
По мере взросления ребенка его стремление пользоваться
особой любовью окружающих неуклонно и стремительно
набирает силу. Мать, отец, воспитатели детского сада
пос-
тепенно заменяются школьными преподавателями, супру-
гами, начальством - или психотерапевтом. Большая часть

кампании, направленной на занятие особого места в жизни окружающих, у людей такого рода происходит на уровне воображения.

Застенчивый школьник, опасющийся непризнания учителями, нередко представляет себе, будто он является самым способным учеником в классе. Он может подолгу предаваться мечтаниям о том, как он поступит в престижный университет и будет там именованным стипендиатом. Основываясь на своих фантазиях, он начинает верить в то, что преподаватель также считает его особенным, поскольку-

ку в один прекрасный день он непременно достигнет величайших высот. Подобная стратегия может проявляться и в его отношениях со спортивным тренером или любой авторитетной для него фигурой. Когда же, вследствие ограниченного по длительности контакта, тренер или преподаватель, например, забывает имя такого ученика, его фантазии внезапно обращаются в дым, и подросток временами может погружаться в отчаяние. Действительность же в данном случае такова, что подобные ученики зачастую весьма посредственны и не выделяются на общем фоне класса.

Стратегия второго типа более активна. Поскольку люди высокомерные обладают повышенной застенчивостью, они чувствуют, что не в силах тягаться со своими более напористыми, экстравертного типа сверстниками. Тогда они приходят к выводу, что сумеют подчеркнуть

свое отличие посредством результатов своего упорного ^РУДа. Их стратегия заключается в следующем: <Я буду работать в десять раз больше любого из них, и тогда они заметят и полюбят меня>. Такие дети больше идентифицируют себя со своими достижениями и поступками, не-

103

жели с тем, что они представляют собой на самом деле. Многие из исполнительных и обязательных чиновников придерживаются той же политики, чтобы обратить на себя внимание своего начальства, однако подобное рвение нередко приводит к совершенно неожиданным для них, болезненным результатам. Зачастую для продвижения по служебной лестнице выбираются люди менее работоспособные, но обладающие большей привлекательностью. Люди застенчивые понимают, что они не могут заменить упорной работой свою личность, и ожидают, что это заслуживает проявления к ним любви. Но мир в этом отношении - суровый учитель.

Иногда подобная стратегия вместо упорной работы направлена на демонстрацию имущества, находящегося во владении прибегающих к ней людей. Дракон высокомерия толкает человека на приобретение привлекательных

вещей, якобы способных сделать общение с ним для окружающих более желанным. Дракон неустанно твердит: <Если бы у меня был вот такой же новенький, только что с конвейера автомобиль, тогда бы меня тут же заметили и окружили любовью. Если бы я жил в престижном районе и обедал в фешенебельных ресторанах, я был бы своим для всех этих людей. Тогда бы они обратили на меня внимание и оценили по достоинству>. Результатов подобной

1 стратегии может быть несколько. Может так оказаться, что все эти люди, в поте лица трудившиеся для приобретения дорогостоящих вещей и имущества, необходимого по их мнению, чтобы стать для окружающих желанным

Д обнаружат, что сидят в полном одиночестве в своем роскошном доме, даче, матине. Подобная политика - меобоюдоострый. С одной стороны, они чувствуют себя спрванными, и это вызывает у них досаду, а с другой, осчваясь в одиночестве, они чувствуют себя в безопасной С экрана телевизора уж конечно они не услышат поношению к себе критических замечаний, зато вполне может развиваться параноидальный синдром.

Зачастую человек, терзаемый драконом высокомерЯ встречает на своем пути товарищей по несчастью, заиных стремлением избежать близкого знакомства и в то Я время ищущих хоть кого-то, кто выказал бы им высоча

шее уважение. В своих отношениях такие люди ориентрируются исключительно на внешние проявления. Хотя могут находиться в компании друг друга, каждый из будет ощущать себя не оцененным в полной мере и

ленным вниманием собеседника. Следствием подобных отношений служит отсутствие близости в отношениях и обоюдное одиночество. Каждый будет ощущать себя эмоционально обделенным и захочет отыскать кого-то другого, кто мог бы дать им возможность почувствовать себя особенным. Такие отношения не способны продолжаться длительное время. Но тень обоюдоострого меча витает и здесь: удерживая рядом с собой того, кто не является ему близким, человек высокомерный, хотя и оставаясь все так же одиноким, чувствует себя защищенным от возможного причинения ему боли или страданий.

Дракон высокомерия, желающий считаться чем-то особенным, может использовать еще один вид стратегии, направленной на сокрытие его жульнических трюков.

Под влиянием тщательно замаскировавшегося чудовища человек вполне может сказать себе: <Если бы эти люди лучше меня узнали, они не могли бы меня не полюбить>. Это и в самом деле могло бы быть правдой. Но дальше в его рассуждения закрадывается преподносимая драконом ложь: <Если бы только они узнали, что я действительно великий человек, они отдали бы мне всю свою любовь>.

Таким способом человек высокомерный учится держать под контролем свою самооценку, что поддерживает буйный полет его фантазии и дает ему ложное чувство безопасности. <Если бы они получше меня узнали, они бы убедились, что я самый лучший, самый великий. Но я никогда не позволю им узнать себя. Я позабочусь, чтобы этого не произошло>.

С годами подобная стратегия человека способна набирать силу и стимулировать дальнейший полет его фантазии. К примеру, люди высокомерные очень часто избегают рода деятельности, который требует от них каких-либо конкретных действий. <Ну если бы я решил поступать в колледж, я бы, конечно, сдал экзамены лучше остальных. Просто это мне ни к чему>, - пожимают они плечами или говорят: <Если бы я очень захотел, я бы добился благосклонности этой хорошенькой женщины, но, к сожалению, я слишком занят. Пусть ею занимаются другие парни>. Такая позиция вынуждает их упускать множество благоприятных возможностей, которые дарует им жизнь, и они обрекают себя на все большую изоляцию. Это идеальная политика для того, кто добивается полного "Ровада в жизни."

<04

Степень зрелости

и дракон высокомерия

На каждом этапе созревания человека дракон высокомерия ведет себя совершенно по-разному.

Уровень грудного младенца: самое большое страшилище.

Уровень малыша, делающего свои первые шаги: маленький бюрократ.

Уровень подростка: высокий статус.

Уровень юноши; застенчивость.

Уровень взрослого человека; философское высокомерие.

Поскольку ни почтенные старцы, ни учителя драконов не имеют, о них здесь не упоминается.

Высокомерие на уровне зрелости грудного младенца

На этом уровне у дракона высокомерия нет обьеп обладающего хоть малейшей изысканностью или утонченностью.

На этом уровне не существует продуманных стратегий поведения или взлетов фантазии. Высокомерие существует на этом этапе лишь в самых зачаточных форма

Это уровень примитивной гориллы. Младенческое высокомерие говорит: <Ты заслуживаешь смерти, потому что сильнее>. Люди взрослые, застывшие на уровне развития грудного младенца, демонстрируют примитивную, основанную на стереотипе, доступную восприятию невоспитанным взглядом модель поведения. Такие люди тужатся и пыжались, являя собою типичный образ <своего пахулигана> из третьеразрядного вестерна, который к концу фильма раздражает зрителей настолько, что у них бы: чесались кулаки, чтобы набить ему физиономией если бы этим поминутно не занимались по ходу сцен его не менее напыщенные приятели. С той же степенью милосердия расправляется высокомерие с каждым, верженным ее заразе человеком, уродуя его без сожаления.

Высокомерие на уровне зрелости делающего свои первые шаги малыша

На этом этапе у ребенка только начинают проявляться зачатки утонченности. Дракону высокомерия снова приходится иметь дело с крайне примитивными проявлениями его личности. Люди взрослые, остановившиеся в своем развитии на этом уровне, фокусируют свое внимание на правилах и инструкциях, регламентирующих их жизнь. Именно к этой категории следует отнести всех тех бюрократов, заполняющих кресла в местном городском управлении, которые заставляют вас часами дожидаться

своей очереди перед наглухо закрытыми дверьми их каби-
нетов, прежде чем они удостоят вас чести, одарив своим мимолетным вниманием. Они обычно и разговаривают с вами, устремив взгляд у вас над головой, словно вы ничего собой не представляете. В этой же категории людей вы встретите и работников таможи, с пренебрежением заглядывающих в ваш паспорт и требующих от вас посторо-
ниться только для того, чтобы продемонстрировать свою собственную значимость.

Остановившиеся на том этапе развития взрослые люди чувствуют себя дискомфортно, имея дело с людьми иного типа или склада характера. Это жалкие людишки, относящиеся к вам с презрением только потому, что вы иностранец или принадлежите к другой этнической группе. Это они говорят с надменной усмешкой: <Как вы их различаете? Для меня все эти китайцы - на одно лицо>. Это они составляют подавляющее число среди членов местных банд, изживающих приезжих и иностранцев, чтобы выказать солидарность с шовинистической политикой, проводимой их мэром. Это и местный полицейский - любитель нагнать страху на беззащитного бедняка и получить взятку от закадычного приятеля, зани-
мающегося незаконной деятельностью.

Все это - проявления высокомерия в мире тех, жал-

ких и ничтожных, громогласных и напыщенных, ограниченных и убогих, кто остановился в своем развитии на Уровне едва вставшего на ноги малыша.

Высокомерие на уровне зрелости подростка

На этом уровне дракон высокомерия начинает принимать несколько иное обличие. фактически именно об-

106

личие, внешность, воспринимается ребенком в зачаточной

стадии развития. Вот почему люди взрослые, оставшиеся подростками, так любят украшать себя бриллиантами, жемчугами и громоздкими дорогими часами. Они с напыщенным видом разъезжают на <роллс-ройсах> и любят продемонстрировать окружающим, что они лучше всех остальных.

Они настойчиво стремятся к тому, чтобы их увидели в компании сливок общества именно ради того, чтобы произвести впечатление.

Однако на этом этапе развития уже обнаруживается новый уровень фальсификации. Люди взрослые, оставшиеся в своем развитии подростками и пораженные драконом, демонстрируют спокойное высокомерие людей, >

принадлежащих к высшим слоям общества, которые не снисходят до того, чтобы повсюду сверкать своими драгоценностями. С безмерным высокомерием не нуждающегося в оправе бриллианта они женят или выдают замуж своих детей, подбирая им блестящие партии для супруга, не выпуская сокровища за пределы своих семейств и закрывая к ним доступ тем, кто имел несчастье родиться с иной классовой принадлежностью или иным цветом кожи. Это изощренное высокомерие с надменным приподнятой бровью и едва прикрытым презрением. Это высокомерие человека, внешне выражающего участие окружающим, но в действительности делающего все возможное, чтобы еще больше увеличить дистанцию между собой и ими. Это уровень маскарада. Такой человек той риг людям только то, что они хотят услышать, входит к ним в доверие и затем использует их в своих собственных целях.

Эти оставшиеся на уровне развития подростка, менее развитые на пыщенное высокомерие люди обычно высокой репутацией, которой они очень дорожат и гордятся. Это ученые, врачи, юристы и академики, которые так стремятся достичь вершин общественной лестницы и которые во всеуслышание клеймят научные достижения своих оппонентов лишь с той целью, занять их место.

Высокомерие на уровне зрелости юноши

На этом уровне дракон высокомерия предпринимает совершенно новые уловки, поскольку имеет возможность использовать для своих махинаций более высокую

изощренности и фальсификации. Высокомерие зачастую пробирается тайными тропами и нередко принимает форму кажущейся застенчивости и дискомфорта в общении с окружающими. Взрослым людям, остановившимся на уровне развития юноши, знакомо чувство стыда, о котором люди более молодого возраста имеют лишь смутное

представление. Взрослые юноши ощущают стыд с особой остротой и, контролируемые драконом высокомерия, они сделают все, лишь бы его скрыть. Эти люди избегают ситуаций, связанных с общением. Они испытывают настоящую трусость перед возможным или предстоящим свиданием, назначенной встречей. По ночам они плачут от одиночества и разочарования, но не желают, чтобы кто-нибудь увидел их в эти моменты. Дракон пускается на

всевозможные уловки и ухищрения, чтобы оградить их от вызывающих у них в душе неловкость ситуаций, обрекая их тем самым на еще большее одиночество.

Высокомерие на уровне зрелости
взрослого человека

На этом уровне деятельность дракона может протекать в тщательно законспирированном подполье. Окружающие зачастую не способны заметить ни малейшего проявления тщеславия и напыщенности у людей, которых он донимает. Посторонним и в голову не может прийти, что эти люди способны на проявление высокомерия, поскольку они не выглядят ни отчужденными, ни неуязвимыми. Дракон высокомерия способен столь мастерски скрываться в потаенных глубинах души человека, что он нередко и сам не подозревает о существовании чудовища. В отличие от юноши, остро ощущающего стыдливость и застенчивость, взрослый человек может не испытывать подобных чувств. Такие люди способны изменить обычную для них манеру поведения с тем, чтобы показать, насколько они открыты перед окружающими. <Смотрите, мне нечего скрывать, - говорят они. - Я такой же, как и все>. Однако приглядитесь внимательнее, и за кажущейся-

простотой этой шарады вы непременно заметите лукавую усмешку дракона. Люди, за спиной которых

он притаился, прекрасно знают способы притворяться ранимыми и открытыми перед всеми до такой степени, что кажутся легкодоступными для близкого знакомства и контакта с окружающими, но те, кто узнает их получше, не-

1Ю

что они держатся отстра-
"- т-лухой стеной.

п'
ненно и
в этом

ременно удостоверятся в том, что ~-
(енно и отгорожены от посторонних глухой стеной.

качестве

В этом и состоит секрет критической природы людей, о которых мы говорим. Они с легкостью выносят свои критические суждения об окружающих, не раскрывая при этом своих, безусловно, не заслуживающих поощрения мыслей. Но в еще большей степени их склонность к критике направлена на них самих. Они словно разделяются на двух совершенно разных людей, каждый из которых со свойственными ему высокомерием и напыщенностью подвергает критическому осмыслению своего двойника. Но чтобы еще больше осложнить ситуацию, каждый из двойников любит напыщенно поразглагольствовать, обвиняя своего противника в проявлении высокомерия. Их внутренний разговор может протекать следующим образом: <Почему ты не поприветствовал тех людей за соседним столиком? Вы ведь раньше встречались. Ты что, считаешь себя лучше их? Что это с тобою>-

такое? Почему ты все время стараешься избежать общения с окружающими? Я за тобой постоянно наблюдаю. Я:

знаю, ты боишься, что это тебя к чему-то обяжет. Тц§ трус1 Я не хочу, чтобы ты снова повел себя подобны^ образом>. Этот внутренний разговор никогда не доход^ до ушей окружающих, они да>е не подозревают о возможности его протекания. И тем не менее в действительности подобные внутренние диалоги являются тае; укоренившейся привычкой, неотъемлемым взрослых высокомерных людей.

Вы поскользнетесь и упадете, выйдя на сцену для получения важной для вас награды. В решающий момент вы перепутаете имя привлекательного мужчины или женщины. Когда вы решите, что ваш начальник уже собирается повысить вам оклад, признавая ваши недюжинные способности, вы вдруг позвоните ему в офис и скажете, что ваша работа на самом деле ниже всякой критики. Когда вы с высокой трибуны вещаете о необходимости соблюдения каждым правил хорошего тона, ваш тщательно скрываемый роман с секретаршей внезапно раскрывается и подробности его расписываются всеми цветами радуги на первых полосах какой-нибудь бульварной газетенки. Дети обнаруживают у вас в столе коллекцию порнографических фотографий через полчаса после того, как вы прочли им лекцию о правилах приличия и благопристойности. Вы встречаете на улице женщину и замечаете, что платье, в котором вы считали себя неотразимой и со-

бирались покорить весь мир, сидит на ней гораздо лучше, чем на вас.

Вы скомпрометированы, посрамлены и унижены больше, чем кто-либо другой. Почему? Потому что дракон

очень любит позабавиться за ваш счет. Если вы не избавитесь от его когтей, вас непременно ожидает публичное унижение. Есть только один способ разрешить эту проблему - избавиться от вашего дракона, обуздать, трансформировать его. И тогда с вами начнут происходить любопытнейшие вещи: вы обнаружите, что перестали попадать в унижающие ваше достоинство ситуации.

Каким образом дракон высокомерия в конечном итоге полностью [^] подчинит вас: публично унижение

У дракона высокомерия имеется для вас особый с[^] приз. Чудовищу чрезвычайно нравятся ситуации, в которых вы подвергаетесь публичному унижению. Оно знает что вы всеми силами стараетесь избежать проявления ловкости или унижения, поэтому для него нет щ более забавного, как постав¹ГГЬ вас на глазах у окр[^] щих в неловкое положение.

Как дракон высокомерия оказывает влияние на вашу жизнь

Воздействие дракона высокомерия на ваше здоровье

Чудовище воздействует на ваше самочувствие множеством способов. Прежде всего, оно раздувает вашу оценку собственной силы, стойкости и упорства. Вы выбе-

гаете под холодный осенний дождь без плаща, чтобы продемонстрировать вашим друзьям и знакомым свою удаль и закалку. Вы подхватываете насморк, у вас повышается

111

110

температура. Но вы упорно продолжаете работать, доказывая, что какие-то болячки не способны оторвать вас от дела. Вы, конечно, сильны, им не свалить вас в постель. Но болезнь усиливается, возможно, начинается воспаление легких. Представляете, как потешается над вами в эти минуты дракон?

Вы постоянно склонны переоценивать свои возможности и отказываетесь принять во внимание ограниченные ресурсы вашего организма. Организм устает, он нуждается в отдыхе, но вы не хотите признать перед окружающими свою усталость и продолжаете двигаться вперед. Знайте, что вас ожидает несчастный случай или

болезнь, и все это потому, что вы пытались произвести впечатление на окружающих, вместо того чтобы прислушаться к собственному организму. Та же причина может усадить вас и за руль автомобиля, когда, пропустив стаканчик-другой, вы отказываетесь признать, что слишком пьяны, чтобы им управлять. -:

Изоляция, отчуждение, одиночество, робость, отгораживание себя неприступной стеной от окружающего мира - все это является сильнейшим стрессогенным фактором для человеческого организма. Стресс, вызываемый

отсутствием ощущения счастья, снижает сопротивляемость вашего организма и ведет к ослаблению вашей иммунной системы. Вы становитесь чрезвычайно уязвимым для множества психических заболеваний.

Воздействие дракона высокомерия на ваши творческие способности

Дракон высокомерия забирает у вас столько сил и энергии на вынесение суждения об окружающих и на держание собственной внешности, что в значительной степени сокращает вашу возможность творческого самовыражения. Творчество требует спонтанности и свободы, а высокомерие и препятствует дракон высокомерия. Чтобы стать, стоящим творцом, вы должны быть человеком, способным пойти на риск. Творчество толкает на поиск новых и неизведанных областей. Осваивая их, вы можете

пустить ошибку или, двигаясь наугад, выбрать нев<aМ направление. Это может вызывать у вас беспокойс приводит в замешательство.

Высокомерие твердит вам на ухо: <Лучше вообще не лезь в неведомые дебри. Делай лучше то, что ты уже освоил и в чем ты уверен, и тогда сумеешь сохранить вид благопристойности. Оставайся в том, что тебе привычно. Не ходи в незнакомый ресторан или отель, где ты можешь попасть в ситуацию, когда не будешь знать, что тебе делать и как себя вести. Не ходи туда, где могут быть незнакомые люди, потому что ты будешь казаться там застенчивым, это будет для тебя унижительным. Не пытайся разговаривать на иностранном языке: ты можешь произнести слово неправильно и кто-нибудь непременно начнет тебя высмеивать>.

Постепенно границы вашего мира сужаются все больше, ограничивая ваши возможности ощущением беспокойства и стеснения. Дракон препятствует проявлению ваших творческих способностей. В конце концов выскажетесь в созданном вами крохотном замкнутом мирке, оторванном ото всех и безнадежно скучном, но защищенном от беспокойства и смущения.

Воздействие дракона высокомерия на вашу связь с текущим моментом

Дракон высокомерия постоянно толкает вас на вы-

живание в потенциально приводящих вас в замешательство ситуациях. При этом большая часть вашего внимания направлена на ближайшее будущее и попытку избежать нежелательного развития событий. Вы не хотите появиться в недостойном одеянии на какой-либо официальной встрече и стараетесь не перепутать имя малознакомого человека на званом обеде или вечеринке. Вы озабочены, чтобы не допустить дурного запаха изо рта или от тела и еще столь же чрезвычайно важных для вас мелочей.

Вы обеспокоены тем, что на предстоящей встрече вам не удастся избежать множества проблем. Вы и сейчас еще хорошо помните ту унижительную ситуацию на предыдущей встрече, когда вы, стараясь держаться с достоинством и непогрешимым совершенством, случайно пе-

репутали дверь и вместо банкетного зала оказались в туалете. Все это потребовало от вас столько внимания, что

у вас уже буквально не осталось сил на то, чтобы как следует познакомиться с гостями. А когда люди с вами

112

незнакомы, они быстро утрачивают к вам интерес. Вы обречены на то, чтобы остаться незамеченным, когда все ваше внимание сосредоточено на старании не допустить какой-нибудь оплошности. Это стремление порождает и ваши наихудшие опасения - остаться незамеченным

окружающими или подвергнуть себя их критической оценке.

Как только вы избавитесь от терзающего вас дракона, все вокруг вас изменится коренным образом. Вы станете более общительным с людьми, и они будут получать удовольствие в вашей компании. Вы почувствуете в себе уверенность и способность идти на риск. Многие из останавливавших вас опасностей превратятся в мыльный пузырь, и ваша жизнь станет интересной, многогранной и насыщенной.

Воздействие дракона высокомерия на ваши отношения с окружающими

Здесь воздействие чудовища проявляется пред всего в усилении вашей изоляции и отчуждения. Дракон удерживает вас на расстоянии от людей, препятствует во шему сближению с ними, настраивая вас на отчужде" ность и критическое отношение к окружающим - двг врагов всякого близкого, доверительного общения с люл ми. Порождает в вас дух соперничества и враждебной г строенности к окружающим, которые так же, как и] стремятся избежать болезненного и неприятного для 1 общения.

Высокомерие проникает и в область сексуальных ношений, придавая особое значение производимому вг впечатлению в ущерб вашей половой связи. Вы мояо

даже отвергнуть половые отношения из-за страха лечь на постель обнаженной или из опасения за свое тело, собственное оказаться недостаточно совершенным. Вы можете проявлять все признаки половой активности, исполняя провокационную на ухаживания одежду и кокетливую манеру поведения, но с наступлением решительного момента вы ретируетесь или отгораживаете себя неприступной стеной. Но даже если ваши половые начинания иные, менее плачевные результаты, то и в этом

ваш партнер может ощущать себя удерживаемым на расстоянии, вне пределов вашей искренности, и в конце концов утратит к вам интерес.

Если вы мужчина, процесс полового акта может нанести вам смертельный удар, когда, сконцентрировав все свое внимание на производимом вами впечатлении, вы вдруг обнаружите у себя недостаточную эрекцию. Игнорируя все ваши ухищрения и волевые усилия, ваш грустно поникший пенис так и не сумеет воспрянуть духом. Ощущая опасность, он отказывается участвовать в игре. Глядя на эту безрадостную картину, дракон высокомерия наполняется ликованием, поскольку чем сильнее испытываемое вами унижение, тем значительнее одерживаемая им победа. Именно в способности отрешиться от внимания к самому себе и лежит секрет полноценной эрекции, но этому и препятствует дракон высокомерия.

Воздействие дракона высокомерия

на ваше духовное развитие

Многие религии мира и духовные учения указывают на порок гордости и высокомерия как на препятствие на пути к очищению, просвещенности и полному освобождению. Действительно, если все ваши мысли направлены на вас самих, вам трудно сконцентрировать внимание на целях и задачах, требующих умения взглянуть на них в более широком масштабе. Вы растрчиваете свою энергию на маневры, предназначенные для защиты вашей нежной, хрупкой персоны, и у вас уже не остается ни сил, ни времени, ни желаний на поиски смысла жизни и духовный рост.

В арсенале у дракона высокомерия имеется много способов использования ваших духовных запросов, которыми он манипулирует в своих собственных целях. Поскольку большинство духовных учений соотносится с Богом или высшей властью, высокомерие не может обойти эту власть своими критическими суждениями. Высшая власть становится тем критическим объектом, которого следует остерегаться, либо демонстрировать свою приверженность или, наоборот, доказывать его неправоту. Вы

^о-
^кьяы выглядеть безупречным и совершенным в глазах

Господа Бога или его представителей на земле в виде мес-

тной церкви или собора.

Лучше, однако, если вам самому удастся стать одним из числа таких представителей, что даст вам возможность спрятаться за их спинами и обезопаситься от всего мира. Дракону высокомерия ничего не стоит толкнуть вас в ряды духовенства или на тропу духовного учения - но не для просветительства, а для приобретения еще большего тщеславия. Это именно то, что называется духовным материализмом. Овладев знанием наиболее сложных обрядов и практикой аскетизма, вы сможете доказать, что вы - самый лучший из приверженцев данного духовного учения. -

Еще лучшей стратегией служит объявление себя гуру[^] или каким-нибудь культовым предводителем. Здесь выг: одним махом можете отвести внимание от себя самого и] направить его на грехи и пороки ваших последователей[^] Вы сразу станете недостижимым для окружающих, одним>

из редких избранников толпы. Чем не великолепный способ отгородиться от всего мира? Но дракон высокомерии любит устраивать публичное унижение. Рано или позд> эта стратегия обязательно приведет к неожиданным н< приятным последствиям, и вам не избежать шумного пу* личного скандала. Дракон не оставит вас без внимания.

Иногда дракон высокомерия использует и соверц" но иную стратегию, направленную на развитие в челов

чванства и возвеличивание в нем чувства неповторимо и недостижимости для окружающих. Полагаясь на ее' венное интеллектуальное развитие, вы отстраняе от всех этих духовных <измышлений> и эмоциона" слабости, которую демонстрируют люди, проявля интерес к духовной жизни. Вы занимаете позицию комерного скептика, подвергающего язвительным 1 кам духовное развитие, или с категоричным презрю отвергаете эту область человеческой жизни. Вы себя выше ее и опровергаете любую необходимость-^ ховного развития. Это приносит вам временное об^ ние защищенности перед неизвестным и загадочный.^ прибегая к подобной стратегии, вы незаметно для ^ неизбежно создаете себе некоего божка из науки, 1 рой вы себя посвящаете, и с церемониальной торже<й ностью погружаетесь в ее царственные глубины. ^

высокомерия захлебывается от хохота, наблюдая такое проявление лицемерия и глупости.

Как одолеть дракона высокомерия

В этом и состоит главный вопрос: как уничтожить дракона высокомерия и сделать свою жизнь свободной и счастливой. Не удивляйтесь, если в этом месте вас начнет клонить в сон от скуки, захочется отложить книгу и поискать себе что-нибудь более интересное. Почему? Потому что дракон высокомерия очень заинтересован в том, чтобы остаться в живых. Он вовсе не собирается тут

же поднять лапы и сдаться без борьбы. В его арсенале найдется много уловок, чтобы отвлечь ваше внимание и увести от правильного пути. Один из его излюбленных приемов и состоит в том, чтобы навесттГ на вас уныние, скуку и переключить ваше внимание на нечто более увлекательное, но менее для вас важное. Он навевает на вас сонливость, порождает интерес к другим вещам, вызывает

в вас опасение, что вы только напрасно потеряете время, уверит в том, что вы прекрасно проживете и без всего этого, породит в вас уверенность, будто и в высокомерии есть множество положительных моментов, чрезвычайно важных для современной жизни, и что вовсе не стоит от них отказываться. Арсенал дракона богат, и победа над чудовищем потребует большего, чем просто элементарное -

следование правилам и самодисциплина. Однако имейте в виду, что сколь жалким бы вы ни чувствовали себя под натиском дракона, у вас всегда есть средство для одержания над ним победы. Как и во всех сказках, в жизни есть секретное оружие, которое позволит вам уничтожить дракона, хотя он и пытается казаться сильнее и могущественнее вас.

В этом месте ваш путь к дальнейшему развитию заблокирован стоящим у вас на дороге драконом. Перед вами лишь узенькая тропа, пролегающая между отвесно вздымающихся скал. Здесь нет лестницы или ступеней, по

которым вы могли бы взобраться на утес. Нет тропинки, которая вела бы в обход чудовища. Нет возможности повернуть назад. Нет ни подземных тоннелей, ни мостков,

116

по которым вы каким-либо образом могли обойти чудовище и избежать столкновения с ним. Есть только один способ справиться с драконом - обуздать его. В этом и состоит самый главный секрет.

Утверждения, направленные на поражение дракона высокомерия

Я рад тому, как я воспринимаю себя сам и как воспринимают меня окружающие.

Я такой же - не лучше и не хуже, - как все окружающие.

Я поверил
увидеть то, что
ляю - со всеми
ками.

Я легко нахожу себе друзей.

, Окружающие воспринимают меня как человека

душного и открытого.

Я горжусь тем, чего мне удалось достичь. Мне необходимости объявлять о своих успехах. Они и так труда заметны окружающим.

Я счастлив увидеть, с какой терпимостью я стал принимать критические замечания. Это полезно. Я из каю из них уроки.

в свою способность дать окружаюка
я собой в действительности преде
своими бородавками на лице и недостаю

Оружие четвертое: платите окружающим своим вни-
манием.

Оружие пятое: будьте самим собой.

Оружие шестое: откажитесь от осуждения себя само-
го и людей, которые вас окружают.

Оружие седьмое: будьте равным среди равных.

Оружие первое:

осознайте, что вы и дракон - не одно и то же

Дракон - это не вы; он никогда не был и теперь
уже никогда не будет вами. Это паразит, который ужи-
вался рядом с вами. Если вы примете такой взгляд на
вещи, это поможет вам создать некоторую дистанцию

между вами и драконом - дистанцию, необходимую для того, чтобы посмотреть на него объективно. Ответ, который вам предстоит найти, состоит в том, что вы прекрасно можете обходиться без этого дракона.

Так кто же вы без этой бесконечной, никому не нужной критики, излишней робости и застенчивости, оторванности от окружающих и надутой напыщенности? Было время, когда эти слова были к вам просто неприменимы. Ведь вы свободный, открытый человек. Вокруг вас всегда много близких друзей, которым вы полностью доверяете. Именно в этом и состоит ваша истинная сущность. Вся эта боль и страдания вам вовсе ни к чему. В действительности вы - личность свободная от критики и порицаний.

Семь видов оружия
для уничтожения
дракона высокомерия

Оружие первое: осознайте, что вы и дракон
одно и то же.

Оружие второе: признайте, что вы оторв.
людей.

Оружие третье: покажите свою ранимость и
имчивость.

Оружие второе:

признайте, что вы оторваны от людей

Уже по самому своему характеру дракон высокомерия не желает, чтобы вы признали свое жалкое одиночество, Слишком унижительно позволить кому-нибудь узнать об этом. Вы должны делать вид, будто у вас все в порядке и вы не нуждаетесь ни в чьей компании. Однако такая политика только упрочивает вашу изоляцию. Единственный способ вырваться из этого порочного круга - сказать себе правду - очень труден. Но создание некоторой Дистанции между вами и драконом вам в этом поможет.

119

лет звучать следующим об-

Правда в этом слу[^] ^{^^} меня одиноким, ото;

разо[^]Д[^]он в"сок"^{^^}ым. Я устал от этой
данным от людей ^{^^}тьсамимсобой.бьггьсвя

[^]ужденности.Яхочу[^] [^]овать себя при эт[^]
з^{^^} с -ружающ^{^^^}р.е я испо[^]-[^]

легко и свободно. Все ^{^^}внимание - ^{^^}"^{^^}0-
того, чтобы привлечь [^] ф[^]ильные украшения и [^]о

ны. новомо[^]ые с[^]и^{^^^} э[^] оказалось не^{^^}н[^]
мерное хвастовство, [^] отельно хотел больше всего на

дать мне то, чего я де[^]вляется
-астью осознания ^{^^^}^^

рушивающейся на "[^]добровольнозамуровави^{^e^}
[^]одолжает вест ^{^^}терявшегося Р^{^^^}
в темнице узника. У [^]совершенно непо^{^o^^^};
бьет жизненная энер[^] кол^{^e^o} энер^{^и.с^P^},
повседневных отношеЮ"*- оебенке, может варьировать.

этом п^{^я^^^} в душе ^{^^}

ся в зависимости ^{^^}дствия его Дл^{^^"o"^^^}
продолжает жить, но^{^^"}е жизненных си^{^^}

-
^{^e^o}ча[^] вас^{^^^}Тамих желает бь^{^^}

людей. Эта потерянн[^] [^]вернутся о^{^P^}
становленной в свой[^] "Р[^]стигнуТО применением разли
[^]знь, что может б^{^^^} У[^] оп^{^но^o} [^]
ных весьма аффе^{^^^} будут иметь "Р^{^^}
хотерапевта или ко^{^^}, терапия и ^{^^^}
неоценимое значение[^] [^]часть вас самих [^]

бота над собой су^{^*"}
полноценной жизни. [^]

Оружие ТР^{^^^}ТЬ и восприимчивое[^]

"^^ ^ ^ несовершенно. Найд^
Продемонстрир^ ^ ^олния у меня на брюк
себе с'илы сказать: ^^-, ^р^е, пот^ ^ ^
расстегнута, но со ^^ _ - вовсе не одно и то
молния у меня на "V

Однако это признание своего несовершенства должно
быть сделано постепенно, не торопясь - со скоростью,
которой вы могли бы управлять. Помните, что одним из
излюбленных трюков дракона является тайная смена на-
правления, в котором протекают ваши усилия.

Мартин заставил себя обратиться в службу аноним-
ного лечения от алкоголизма - к группе медицинских ра-
ботников, занимающихся излечением от алкогольной
зависимости путем открытой социальной реабилитации.
Во время пребывания там ему пришлось заниматься очи-
щением желудка в присутствии многих незнакомых ему
людей. В ходе процедуры он испытывал острый стыд и
унижение и решил никогда больше сюда не
возвращаться.

Каждый раз, когда он вспоминал о том, что ему при-
шлось пережить, он приходил в замешательство и наотрез
отказывался от продолжения экспериментов подобного
рода. На этот раз дракон высокомерия одержал победу,
заставив Мартина проигнорировать естественную ско-

рость развития событий и толкнув его, совершенно неподготовленного, на публичную демонстрацию его слабостей.

Открытие собственного несовершенства - это процесс, требующий постепенности и большой последовательности. Не было ничего неправильного в том, что Мартин обратился в службу анонимного лечения. Проблема состояла в излишней торопливости, с которой он решился открыть перед окружающими свое несовершенство. Ему вначале следовало в качестве простого зрителя посетить два-три собрания для пациентов, прошедших курс лечения, поговорить с ними, и только после этого, почувствовав в себе силы и решимость довести дело до конца, он смог бы постепенно открывать в себе все больше и больше.

Поражение дракона высокомерия начните с обращения к товарищу, которому вы доверяете, родственнику или терапевту, и постепенно приоткройте себя перед тем, кого вы выбрали. Рискните, и вы почувствуете облегчение. Если ощутите прилив стыда, значит, вы действуете слишком поспешно. Скорость подобного опыта определяется только ощущением вами комфортного состояния. Это чувство облегчения является показателем обуздания вами

Дракона. Чудовище попытается настроить вас скептически по отношению к этим добрым чувствам. Правда состоит в том, что светлое чувство облегчения исходит только от вашей истинной сущности и ниоткуда больше.

Если вы откроете для себя, что способны без проблем пережить эти маленькие откровения с близкими вам людьми, расширьте круг тех, кому вы можете довериться.;

Эти откровения могут вызывать у вас ощущение смертельного страха, но окружающие будут воспринимать их как нечто совершенно нормальное.

Кэтти очень привлекал один молодой человек, но она была слишком напугана, чтобы даже просто думать о нем.

Она опасалась, что это признание в испытываемой к нему симпатии может вызвать отказ со стороны понравившегося ей человека или его критику. Поэтому она вела себя так, словно он ее совершенно не интересовал. Это была настоящая шарада. Однако она решила уничтожить

терзав

ющего ее дракона и предприняла действия, казавшиеся ей чрезвычайно рискованными. Она сказала молодому человеку, что находит его красивым. Он воспринял слова, вушки с большой теплотой, так, словно ее признание было самым большим открытием года, а служило обычч^

ным милым комплиментом. Позднее он признался, что давно обратил внимание на испытываемую к нему девушкой симпатию, но что тем не менее у него так и не хватило 'смелости признаться ей в собственных чувствах). Таким образом, и Кэтти узнала, что ее попытки скрыть свои чувства оказались весьма неэффективными.

В этом нет ничего странного. Дело в том, что чувства симпатии к человеку, притяжения к нему скрыть почти невозможно. Тело каждого человека испускает лучи, которые улавливают ответные излучения, которые зачастую говорят лучше всяких слов.

Как от них скроешься?

С приобретением опыта открытия себя перед людьми с немалой долей огорчения обнаружите, что бы" столь уж хороши, скрывая свою ранимость и восприимчивость. Очень часто под надетой на вас маской отчужденности люди правильно оценивали вашу истинную природу? были по-настоящему добры к вам. Постепенно вы узнаете, что мир вовсе не настроен так критично, как вы сами. Вы удостоверитесь, что прекрасно можете обойтись без тех непробиваемых доспехов, которые вы так, на себе носили.

Оружие четвертое:

платите окружающим своим вниманием

Если на вас оказывает воздействие дракон высокоме-

рия, вы будете испытывать тягу к внимательному изучению окружающих в поисках ответа на вопрос: чего они от вас хотят? Вы необычайно чувствительны к малейшим проявлениям критики в ваш адрес и любому намеку на осуждение. Вы предполагаете, будто каждый человек в мире выносит о вас свое суждение и точно знает, как вы должны себя вести. Вы думаете, что окружающие хотят видеть вас совершенным и безупречным.

Но дело в том, что каждый из людей больше занят самим собой и вовсе не собирается тратить свое время и силы на вынесение вам своего суждения. Открытие для себя подобной истины сродни вкушению горького плода, поскольку означает, что вы не имеете столь важного значения в этом мире. И тем не менее это способно принести вам и облегчение. Помимо вашей матери или старшей сестры, далеко не каждый из окружающих заставляет вас чувствовать себя жалким и несчастным в первые двадцать лет вашей жизни. Во все не каждый посвящает свою собственную жизнь тому, чтобы причинять вам неприятности.

Как только вы сумеете это осознать, у вас самого появится интерес к другим людям. Вы сможете заметить много удивительных вещей, связанных с этими людьми, и получите возможность расспрашивать человека о нем самом, о его заботах и чаяниях, не дожидаясь, пока он сам обратится к вам и станет делиться тем, что его волнует. Вы увидите, что окружающие не меньше вас ранимы

и чувствительны. Они тоже нуждаются в вашем одобрении и поддержке. Обращаясь к группе людей, вы поймете, что они пришли узнать что-то важное для себя и надеются услышать от вас то, что им необходимо. Их больше интересует получаемая от вас информация, нежели ваш несколько вздернутый нос или рыжие торчащие волосы. Вы можете на себе испытать, что такое служить людям. Обратите на них свое внимание, и вы увидите, что люди вокруг, в сущности, хорошие парни и достойные вашей привязанности женщины, нуждающиеся в вашей любви и поддержке, независимо от того, насколько креп-

122

ки вы сами. Вы полюбите их и меньше будете размышлять о том, осуждают ли они вас или нет.

Оружие пятое: будьте самим собой

Это проще сказать, чем сделать. Как уже упоминалось, один из наиболее эффективных способов принять себя таким, какой вы есть, - это осознать живущего в вас ребенка. Этот потерявшийся ребенок уже долгое время находится в глубоком заточении в тайниках вашей души. Он ушел от окружающих, не веря в их любовь] нему, отгородился от этого жестокого, пугающего мира Но он все так же ждет проявления к нему доброты сострадания. Он нуждается в признании. Временами о больше не доверяет вам, видя, как вы идете на поводу:

дракона.

Первый ваш действительный шаг на пути к прив
тию самого себя состоит в обращении к опытному те
певту или консультанту, действующему на уров
развития взрослого человека. Он сумеет воспитать жв
щего в вас ребенка, поставит его на ноги и превратит
с ним в единое целое. В ходе этого процесса дракон вг
комерия будет вести нещадную борьбу и с психотера
том, и с вашей истинной сущностью. Если терм
опытен, он не поддастся на происки дракона. Уловки,
торыми пользуется чудовище, терапевт квалифицир
бы как <сопротивление исправлению характера>
<внутреннее противодействие терапевтическому пр<
су>. Ваше желание быть у консультирующего вас тер<
та лучшим пациентом или снискать у него особое к
отношение также является происками дракона. Ра
ние, появляющееся в вас в ответ на какое-либо
терапевта, - и это результат работы дракона.

Оружие шестое:

откажитесь от осуждения себя самого
и людей, которые вас окружают

Очень важно, чтобы вы не терзали себя крк
ми замечаниями за сопротивление, которое не)
вас рождается, за огорчение, которое вы испыл
за написанное у вас на лице смущение. Найдите

силы и мужество, призовите на

помощь ваше

.., -"-. "^....ь. пч лимощь ваше чувство юмора. Сумейте осознать, что мучения, которые вы испытываете, являются следствием поведения дракона высокомерия. Скажите себе: <Да-а, этот дракон опять меня провел. Ну что ж, это сражение я проиграл, но победа в войне все равно будет за мной. Я не дракон. Мы с ним не союзники>.

Когда вы постепенно откроете себя перед окружающими и посмотрите, чем вы сами можете им помочь, вы автоматически перестанете подвергать осуждению и себя самого. А поскольку вы меньше осуждаете себя, вы меньше будете судить и других. Чем меньше вы осуждаете окружающих, тем большей теплотой они вам ответят. Вы получите то, чего хотели всю жизнь, - вас будут любить таким, какой вы есть. Вас не будут подвергать сравнениям, но если такое и произойдет, для вас это .не будет иметь решающего значения. У вас появится уверенность в себе и вы будете чувствовать себя в большей безопасности

п1 У наг" ппатч^"""" -----

та. У вас
жизнь.

вас это .не будет
ггся уверенность в
иьшей безопаснос-
появится возможность влиться в настоящую

Оружие седьмое: будьте равным среди равных

Когда вы воьетесь в сообщество окружающих вас людей, вы приобретете их уважение. Вы потратили много лет на ожидание этого уважения, добиваясь признания вашей ценности исполнением несвойственной вам роли и результатами упорного труда. Однако признание не приходит само собой, пока вы не научитесь уважать окружающих и принимать их такими, какие они есть. Оказание уважения окружающим вовсе не означает преуменьшение собственного достоинства. Оказывая уважение людям, вы тем самым зарабатываете их уважение к себе. Уважая самого себя, легче уважать и остальных.

Приобретение навыков быть равным среди равных - это долгий, трудный процесс. Это означает отказ от желания быть особенным, лучшим, чем другие; отказ от напыщенности и самовосхваления, от превознесения МУЖСКОГО начала и принижения женского, отказ от бах-

вальства и снисходительного отношения к окружаю-
^м - отказ от всех тех жалких уловок, которые
стушевывают, затевают ваше собственное доброе и муд-
Р^ <я>. В то же время это отказ от отчужденности,
^Р^тности, холодности, стеснительности - от всего, чем

124

125

Нет ничего

вы пытались отгородиться от окружающих. Нет ничьих
преступного в том, что кто-то заметит вашу робость или
неловкость. Нельзя лишь позволять им становиться
основ-
ной манерой вашего поведения.

Семь упражнений,
направленных на обуздание
дракона высокомерия

Упражнение первое: говорите на людях.

Упражнение второе: делайте по три шага в день на
встречу людям.

Упражнение третье: обращайтесь за советами.

Упражнение четвертое: прощайте людей, выносяц
вам свое суждение.

Упражнение пятое: позвольте себе немного подучиться.

;я.

Упражнение шестое: сделайте переоценку тому, приводило вас в смущение.

Упражнение седьмое: развивайте свои слабые стороны.

Упражнение первое: говорите на людях

Люди, поработанные драконом высокомерия, злятся бояться выступать на собраниях или говорить
- -"- -"*т* ппяга

тую БОЯТСЯ
скопления

ясь ка

большом скоплении народа, поскольку они опасаются
быть увиденными. Следовательно, очень неплохо в данном
случае встретить этот страх лобовой атакой, записавшись
на курсы обучения публичному выступлению или появившись
ясь каждой удобной возможностью разговора при неК
ром скоплении людей. Это поставит вас лицом к ли

испытываемым вами страхом, и вы сами сможете его" деть. Сойдитесь с драконом один на один. Но помЯ что начинать поединок следует очень осторожно, в < жении доброжелательно настроенных к вам людей. П вы сможете перейти к более смелому эксперимев группой из большего числа людей.

В детстве я был таким застенчивым, что прятался в ванной комнате, когда к нам приходили гости. Когда я достиг бойскаутского возраста, мне порекомендовали по-работать над собой, выступая с речью перед аудиторией, и побороться за почетный приз на конкурсе, проводимом Американским клубом любителей тостов. Никто не вы-нуждал меня к этому, но я воспринял предложение как вызов. Я почему-то был уверен, что мне это пойдет на пользу. Я занял третье место в конкурсе, состоявшем в умении выступать перед большой аудиторией. Я очень во-лновался, но остался жив и приобрел большой опыт. Сей-час я довольно часто выступаю на людях, и, хотя все еще испытываю волнение, я проделал большую практическую работу и не умер при этом от смущения.

Упражнение второе:

делайте по три шага в день навстречу людям

Начните с малого: так вы будете чувствовать себя в большей безопасности. Улыбнитесь кому-нибудь, поздоро-

войтесь с кассиром в супермаркете, обратите внимание на чьи-то серьги или галстук; снизойдите до какого-нибудь банального замечания, общей фразы - не следует потрясать мир своим глубокомыслием. Будьте обычным, простым человеком, который тянется к людям.

Упражнение трепе: обращайтесь за советами

Как уже упоминалось, найдите себе хорошего консультанта или человека, способного дать вам правильный совет, желательно взрослого и действующего на уровне развития взрослого человека, который поддержал бы вас и помог в преодолении вашей застенчивости и замкнутости в собственных проблемах. Особенно полезна в этом отношении работа в группах, поскольку она вовлекает вас в общение с другими людьми. Здесь вам не нужно будет ни от кого прятаться.

Упражнение четвертое: прощайте людей, выносящих вам свое суждение

Прощение возможно только после того, как вы научитесь в достаточной степени нейтрально воспринимать относящиеся к вам замечания. Стать невосприимчивым к

теМг кто действует на вас угнетающе, - значит прежде всего сказать о них себе всю правду. Это вызовет у вас

слезы, гнев, негодование о том, что они с вами сделали. Вы увидите, что они обращались с вами так только из-за своего высокомерия и заносчивости, и, осознав это наконец, - простите их. Имейте в виду, что выполнить эту работу можно, не общаясь непосредственно с этими людьми, доставляющими вам столько неприятностей. Вы можете сделать это через посредника - через ваш дневник, к примеру, или в форме написания писем, которые вы после этого сожжете, а то и в кабинете вашего терапевта или путем медитации с детальным зрительным представлением объекта. Однако в некоторых случаях прямое общение с людьми, которых вам нужно простить, необходимо.

Упражнение пятое:

позвольте себе немного подурачиться

Ищите возможность не казаться человеком холодным.

Как-то я посещал терапевта, порекомендовавшего мне спеть перед группой людей песню из известного мюзикла, В паре со мной оказалась застенчивая женщина исполнявшая женскую партию. Мы с ней неплохо постарались и заслужили аплодисменты. И, как видите, да после этого опыта я остался жив.

Жизнь предоставляет довольно много возможное
дать выход накопившимся чувствам или вести себя
ребенок. В этом отношении нет ничего лучше костюм-
ванных балов. Позвольте себе побыть глупым или сме-
ным. Но помните, что вам не следует опер-
естественный ход вещей или действовать опроче
дракон только и ждет случая посильнее вас уи
Идите вперед медленно, не торопясь. Начните с клоуне
го колпака или накладных усов. Придет время, и вы
витесь на маскараде в полном костюме.

Упражнение шестое:
сделайте переоценку тому,
что приводило вас в смущение

Вместо того чтобы подавить в себе ощущение
кости или смущения, попробуйте еще раз мысленным

ром пробежать те моменты в вашей жизни, которые с
максимальной остротой вызывали в вас эти чувства. Это
не попытка лишней раз помучить себя, а способ внима-
тельнее посмотреть в глаза терзающему вас дракону. Еще
и еще раз детально изучите моменты, приводившие вас в
смущение. Что именно вызывает у вас ощущение стыда в
каждом из этих воспоминаний? Обратите внимание, что
живущий в вас ребенок напуган до смерти, не желая пе-
режить мучительное событие еще раз. Снова вернитесь к
началу события и пройдите его мысленным взглядом, не

торопясь, шаг за шагом, оказывая поддержку испуганному ребенку (себе самому), испытывающему такой стыд 'во время этого нелегкого путешествия. Попробуйте, если сможете, отыскать какие-нибудь забавные, смешные моменты в переживаемом вами событии. Как только вам удастся рассмеяться - процесс исцеления начнется.

Упражнение седьмое:
развивайте свои слабые стороны

Если у вас имеется дракон высокомерия и если вы человек высокоразвитый в умственном отношении, есть основание предположить, что вы - высокомерный интеллект. Вы, вероятно, считаете себя самым значительным среди тех, кто вас окружает. С вашей точки зрения, эмоциональные люди кажутся иррациональными истеричками. А люди атлетического типа - тупыми хряками.

Если вы человек эмоциональный, вы можете высокомерно полагать, что именно чувства являются основным мерилем ценности человеческого характера. Вы склонны будете принижать достоинство окружающих за их излишне развитый интеллект или, наоборот, излишнее физическое развитие.

Если вы человек кинестетического типа, вы будете гордиться своей великолепной координацией движений и

мастерством на спортивной арене. Вы будете считать людей умственного развития яйцеголовыми дохляками, а людей эмоционального типа - истериками. Отличным способом подвергнуть переоценке каждое из этих трех суждений служит попытка представить себя в ситуации, когда вы вынуждены использовать качество, развитое у вас менее всего: интеллект, эмоции или спортивную форму. Вы очень скоро почувствуете себя ущемленным и

129

униженным. Однако остерегайтесь возможности испытать еще большее унижение. Это лишь отбросит вас назад в ваших начинаниях. Очень неторопливо, постепенно попробуйте освоить незнакомые вам способности, и у вас появится возможность понаблюдать за тем, как изнутри воздействует на вас дракон высокомерия.

Тэдди был высокомерным смышленным парнем, показывавшим неплохие результаты и на спортивной площадке. Я

порекомендовал ему походить на занятия в художественную школу, что помогло бы его развитию в эмоциональном плане. Я также предупредил, что он должен быть готовым оказаться в числе самых отстающих в классе уче-

ников. Мы оба с ним замечали, как беснуется дракон, пытаясь заставить его бросить занятия и вернуться на

привычную стезю жизни, под защиту силы и интеллекта. Дракон приводил ему множество доводов в пользу необходимости оставить школу. Он твердил Тэду, что тот слишком силен, чтобы тратить время на общение с этими ^

артистичными типами. Тэдди обнаружил, что он подверга-

ет критическому осуждению каждого из присутствовав-^
ших на уроке, включая и преподавателя. Вспышки 1
критики чередовались у него с ненавистью к самому себ^
за свою медлительность и бесталанность. Когда он при-1
терпелся к классу, у него появилась возможность в под^
ной мере оценить весь репертуар дракона высокомерг
воздействие которого сказывалось в каждой области
жизни. Позднее он вынужден был признать, что этот
сперимент оказался для него наиболее просветительн
из всего предыдущего жизненного опыта. Ему пришл
столкнуться со своим жестким осуждением всех, кто
окружал, и с нещадной критикой по отношению к само
себе. Когда же все это буйство кипящей в нем энерг
наконец угомонилось, он начал испытывать настоящее 1
слаждение от своих примитивных, неумелых мазков
холсте.

собны изгнать из себя дракона, и на его месте появится
опытный воин, преобразенный рыцарь - человек, спо-
собный любить себя и окружающих. Вы сможете стать
человеком, испытывающим сострадание к тем, кто попал-
ся в ту же крепко удерживающую их ловушку, что и вы

сами; вы, как никто другой, сумеете оказать помощь тем, кого еще терзают когти дракона. Вы уже не поддадитесь на хитроумные уловки их драконов. Вы знаете, что за фасадом высокомерия, отчужденности и личного превосходства в каждом из этих людей скрывается глубоко одинокий, робкий и ранимый человек, тяжело переживающий сомнения относительно ценности собственной личности. Вы сумеете напомнить им, кем они в действительности являются по своей природе, - добрыми и благородными рыцарями, не хуже и не лучше всех тех, кто бок о бок идет рядом с ними по жизни.

Заключение

Когда дракон высокомерия берет человека под опеку, он приносит с собой боль и страдания. Своей ностью, самодисциплиной и сосредоточенностью вы

130

Положительный полюс - скромность.

Отрицательный полюс - отсутствие чувства собственного достоинства.

Внешние проявления

Опущенные плечи и тенденция к мелкому, частому дыханию; низкопоклонство; униженность; подавленность настроения; смирение; угодничество; отчужденность; по-

корность, безропотность; упадок духа; запуганность; ощущение вины; раскаяние; производит впечатление чего-то постыдного, бесчестного и достойного презрения.

Внутренние проявления

Вынесение обвинения самому себе, осуждения и порицания; обреченность, ощущение собственной неполноценности, недостойности и никчемности.

Примеры условий и ситуаций, способных дать пищу дракону самоуничужения

Рабство; иммиграция; принадлежность к группе, имеющей низкий социальный статус; принадлежность к числу плохо успевающих студентов, учащихся; положение женщины в патриархальном укладе общества; принадлежность

133

к категории низкооплачиваемого обслуживающего персонала: члены подвергаемых гонению религиозных сект, в основе верования которых лежит учение о первородном грехе, аде и вечном искуплении: нищенство; бездомность; страны, тяготеющие к тоталитарной системе правления,

такие, как Польша, Румыния и Словакия: люди, интересующиеся вещами, подвергаемыми осмеянию широких слоев общества: положение нахлебника в семействе обеспеченных родственников; большинство учащихся старших

классов и студентов высших учебных заведений, оказавшихся в несвойственном для них окружении; любой человек, находящийся в немилости у власть имущих.

Следует отметить, что не все люди, имеющие отношения к той или иной общественной группе или ситуации, находятся под контролем дракона самоуничтожения. Принадлежность к перечисленным здесь группам или си-

1
туациям лишь создает наиболее благоприятные условия для дальнейших действий дракона.

Внешние характеристики и манера преподнесения

У тех, кто склонен к самоуничтожению, обычно лая грудь, сутулые плечи, и вообще они производят впечатление людей с плохим телосложением и осан. Голова у них несколько выдвинута вперед, глаза или ют по сторонам, или опущены к земле, походка шаркающая, а голос глухой, невнятный и скорее напоминающий шепот. Они могут иметь привычку грызть губы или не тянуть себя за волосы или пощипывать кожу. Подобные привычки наиболее заметны у этих людей в стрессовых

ситуациях. Они могут демонстрировать доходящую до рессивности защитную манеру поведения, но быстро ^ются и идут на попятную. У большинства людей характерные черты временами могут не проявляться.^

Если вы хотите на самом себе прочувствовать !щения людей, находящихся под властью дракона самсчижения, сделайте следующее: опустите плечи впе1вниз, чтобы защитить ими грудь. Взгляд устремите ^и начните покусывать нижнюю губу. Руки слоа ^груди или сцепите пальцы у гениталий. Настройте

оборону против всего ополчившегося на вас мира. Как вы думаете, легко вам будет найти контакт с людьми, приняв такое положение?

Развитие самоуничижения

Завышенные ожидания

Развитие самоуничижения начинается весьма схожим образом с высокомерием, но в его основе лежат и существенные различия. Для укоренения в их душе дракона самоуничижения дети должны испытывать на себе со стороны родителей или воспитателей завышенные ожидания, оправдать которые они явно не способны. Такие родители зачастую являются идеалистами, у которых имеются высокие стандарты по отношению к своим детям, и они делают свою любовь к ним условной, чтобы

стимулировать детей на реализацию их завышенных ожиданий. Они ожидают, что их ребенок будет получать в школе наивысшие отметки, покажет лучшие результаты на спортивной площадке или будет играть на фортепиано, как тот юный виртуоз, которого они видели по телевизору. Нередко такие родители в детстве сами были в числе первых учеников в школе или добивались высоких результатов на спортивных соревнованиях, и теперь они добиваются таких же показателей от своих детей. В некоторых случаях родители придерживаются высоких требований исповедуемых ими религий или культурных традиций, по отношению к которым ребенок принципиально не может достичь уровня требуемого стандарта.

Для ребенка четырех лет просто невозможно сидеть за обеденным столом без того, чтобы не повертеться, не попеть или не поразговаривать. Если при этом сидящий за столом ребенок снова и снова вызывает к себе немилость и Упреки родителей, то в его душе подготавливается отличная почва для укоренения дракона самоуничижения.

Такой ребенок постепенно убеждается, что никакие его самые героические попытки не способны удовлетворить его родителей. У малыша развивается ужас перед неизбежным провалом во всех этих нескончаемых тестах и проверках его на соответствие предъявляемым требованиям-

ую

ям. Результатом является его постоянное ощущение своей вины и необходимости просить прощения за то, что он не является таким, каким его хотят видеть. Он начинает раболепствовать перед взрослыми, и у него автоматически вырабатывается манера поведения человека, раскаивающегося в своих поступках, поскольку он уже заранее знает, что в будущем его ожидает неизменный провал. Этот страх перед провалом и следующее за этим подтверждение обоснованности их страхов порождает в нем ощущение неизбежности неудачного результата. Поскольку ребенок верит в неизбежность провала, он неизменно терпит неудачу. Как следствие, в них развивается определенный способ самозащиты, заключающийся в осознании собственной правоты вопреки переживаемой ими неудачи. <Я знал, что не смогу этого сделать. Но, по крайней мере, я был прав. Просто не буду больше пытаться повторить этот печальный опыт>, - рассуждает он. После тысячи таких инцидентов в душе ребенка прочно пускает корни дракон самоуничижения.

Укоренение привычки просить прощения

Под воздействием дракона самоуничижения у ребенка развивается привычка сопровождать все свои слова поступки извинениями или предупреждением о своей г*компетентности в том, за что он берется. Принимаясь что-либо для них новое, к примеру, обучаясь езде на велосипеде, такие дети неизменно скажут: <Я такой неук

жий. Обязательно свалюсь где-нибудь. Но вы обращайтесь внимания>. Вынужденные задать вопрос, дети, вероятнее всего, опустят глаза в пол и промяэ что-то вроде: <Простите меня, наверное, ничего не пс маю в том, что говорю, но позвольте мне задать вам прос?>

Зачастую эти дети настолько обеспокоены предл емыми к ним требованиями, что в разговоре прикрь рот руками, делая свою речь совершенно невразую ной и труднодоступной для понимания. Своим ж они словно хотят сказать: <Я знаю: все, что я говорю[^] имеет никакого значения и, вероятно, вызывает у[^] только критическое отношение, поэтому будет лу*Г если вы вообще не услышите то, что я говорю>. [^]

Привычка чувствовать себя маленьким и незаметным

Такие дети принимают ориентацию людей маленьких и незаметных, словно стремящихся спрятаться от окружающего их мира. Голова их наклонена к земле, плечи развернуты вперед и опущены, словно они пытаются прикрыть свое столь ранимое сердце. Иногда они вжимают голову в плечи, как черепахи, прячущиеся в панцирь в ожидании возможного нападения. Походка у них нерешительная, а руки обычно прикрывают наиболее уязвимые части тела. Им свойственно держать руки скрещенными на груди либо прикрывать одной рукой солнечное сплете

ние, а другой - рот или подбородок. Часто они подносят руки к горлу, оберегая и защищая эту область тела.

В попытке стать меньше ростом и перед страхом подвергнуться внезапному нападению эти дети приобретают тенденцию сокращать глубину своего дыхания. Своей манерой поведения они напоминают человека, прячущегося от неприятеля в кустах и сдерживающего дыхание, чтобы не выдать свое присутствие. Поскольку они все время пребывают в подобном состоянии, циркуляция крови в их организме нарушается, конечности их становятся холодными, а сами они выглядят бледными и нездоровыми. При ограниченном попадании воздуха в легкие сокращается и снабжение кислородом мозговых клеток, отчего у детей этого типа нарушается память и снижается способность к ясному мышлению. Производимое ими безрадостное впечатление усугубляется еще и тем, что они, как правило, не выглядят достаточно развитыми физически.

Такие дети идут по жизни в неизменном сопровождении дракона самоуничтожения. Они заранее отказываются от попытки самоутвердиться или ознакомиться с чем-то для них новым, что лишает их необходимого жизненного опыта. При ужесточении этой жизненной позиции они могут совершенно отказаться от встреч с представителями противоположного пола и вести жизнь в полном одиночестве, считая себя слишком уродливыми и недостойными привлечь к себе чье-то внимание. Они не-

способны понять, что в основе притягательности человека

^ окружающих лежит не физическое совершенство, а ^о энергичность и жизнелюбие.

и жизнелюбие.

13В

^37

рассказ о Каролин^ унижения

история развития С" по счету ребен-
пест^^^ ее родители, ир-
Каролина была ^^ семье. Хо^ предъявляли
ком в большой католическому кл^ приобретению
^цы, принадле>^ ^^е своих детей ^^альной

^^<

^ "" _

^ профессиональ^^сь среди ^^ успеваю-^

^ни. Каролина <^^и, и ^^достижениями е^
^сотой, ни способност^^ затенены^ дщужиазма. <
^ей^еницей, успехи ее^^ недоста^^ ^ ^
^^й сестры. Она о^^овали ^^ в сравн>

^рым ее род^ели ^^ прои^^о жила
^успеваемосш ^^ сестры. Она ^ ^собны.

^

^ ' Хотя Каролина не "ужения он^ ^ним^
воздействия или прям^ ^точной ^^сещала а
^а на себе отс^с^ долина испр^ ^етственнс
^ совершение к этому ^ У ^ внушили ц,-

^^риходскую ^о^ресте Иису^^ к
^с^ания расп^^^: <оспри^^^е за т
о первородном ^^е к ^^^ха чело:
цу и почувствовала ^^^м, полным^^ ^

^а является "ким^ ^ не имее^^^ ^^ ^

^ ^^е^^_ ^"^^ _^ ^

пытыва-л, к ^^^ое для иску

вделать все возмо.

и пороков, венской ^-" ^ в кол
^осле окончания ^^^ начала ^^^ ^

единственная из своей стныи УИ^котор<м^
^^де чем поступить^ Гарвардской, в^^1

^куда ^ ^о^, пос^ив^^е^^

лись два ее стар"^^" ^го. на в^^ия в к^
школьной скамьи. К^ ^ды п^^иво^Г

яия в школе и в иеР>бя слишком У^,едовв
^ииа ^в^^^нибудьмо^^

^ать сви^ияя ^ ^ть ог них г^^
ей оставалось только т

^кой католИ.^,

К окончанию колледжа она полностью уверилась в своей уродливости, безобразной полноте и приобрела манеры во всем видящего свою вину человека. Она говорила

так тихо, что собеседникам часто приходилось просить ее повторить сказанное. Во время знакомства с людьми она неизменно складывала руки на груди, словно сжимая себя в объятиях. Осанка у нее была плохая, как у человека, не испытывающего тяги к физическим упражнениям.

Каролина привыкла осознавать себя человеком, не отвечающим предъявляемым к нему требованиям. Она давно оставила попытки догнать своих старших братьев и сестер и приняла на себя роль гадкого утенка. В действительности она начала даже испытывать страх перед возможным успехом, вызывавшим у всего семейства лишь насмешливое любопытство, причинявшее ей больше мучений, нежели полное фиаско.

За время обучения в школе Каролина продемонстри-

рвала некоторые успехи в работе с детьми, и один из преподавателей порекомендовал ей приобрести навыки в общественной работе и к окончанию школы добиться в этой области звания мастера своего дела. Ей удалось найти себе работу в местной больнице, состоявшей под началом человека деспотичного, превратившего жизнь де-

вушки в полосу сплошных унижений и использовавшего ее в качестве козла отпущения. Подобное обращение не помогло Каролине поправиться, она чувствовала, что ниче-

го иного и не заслуживает, и редко искала сочувствия и утешения.

В этот же период жизни Каролина познакомилась и вышла замуж за одного инженера - человека, всецело погруженного в свою работу, имевшего слабое представление об интимных отношениях с женщиной и в эмоциональном плане крайне незрелого. Замужество Каролины было наполнено одиночеством и непониманием, пока она не родила двух детей, которым она полностью себя и посвятила. Все шло хорошо, пока дети не подросли настолько, чтобы понять отсутствие у матери чувства собственного достоинства и использовать это качество в своих целях. Они постепенно теряли к ней уважение и "се чаще становились на сторону отца, не упускавшего ^Учая показать жене свое превосходство. Под их натис- ^* Каролина чувствовала себя беспомощной и часто проходила ночи без сна, орошая слезами свою подушку.

Дракон самоуничтожения прочно взял под контроль жизнь молодой женщины.

Когда Каролине исполнилось 33 года, затянувшийся кризис привел ее к психотерапевту. Два ее достигшие высокого общественного положения брата - один ставший преуспевающим бизнесменом, а второй гористом - разбились на самолете, отправляясь на подписание документов для приобретения крупного земельного участка.

Каролина не могла прийти в себя от горя и отчаяния. Она чувствовала, что это она должна была погибнуть во время

1

крушения самолета, а не эти два многообещающих моло-

^

дых человека. С другой стороны, она каким-то образом^ ощущала, что братья получили то, чего в действительнос-

1

ти заслуживали. Эти раздиравшие ее противоречивые чув-

1

ства были настолько сильны, что Каролина начало подумывать о том, чтобы распрощаться с жизнью. Останс вило ее лишь сознание того, что даже в этом ее постигне неудача.

С этого момента и начались победы Кароли

Около двух лет Каролина упорно трудилась под руководством консультанта над воспитанием в себе чувства самоуважения. Временами ее чувство собственниц

никчемности и ожидание неизбежного провала оказались столь глубоки, что у меня, ее психотерапевта, С вально опускались руки и я тоже готов был сдаться. не менее нам удалось добиться успеха, и Каролина начала испытывать гнев от недостатка по отношению к ней ' мания и уважения со стороны членов ее семьи. Она с но воочию убедилась в существовании в ее а сценария, озаглавленного <Женщина, обрекающая на вал все, за что бы она ни взялась>. Мало того, "" ужасом заметила, что поступает именно так, как п сывает ей этот сценарий. Гнев Каролины по отноше членам ее семейства мгновенно улегся и обратился саму. Ощущение испытываемой ею вины было нас сильным, что зачастую играло на руку дракону. Чудов потешалось над женщиной и всячески старалось пс" бать ее решимость довести дело до конца.

Каролина продолжала борьбу с драконом и пос но научилась брать на себя ответственность за пр нимаемые в жизни шаги. Между вспышками п сожалением о потерянных годах она постепенно

приобретать облик нормального человека, обладающего своими собственными желаниями и стремлениями. Од- нажды в консультационный кабинет зашел и муж Кароли- ны, и после того, как он научился внимательнее относиться к сексуальным запросам супруги, а она нашла в себе силы выражать свои пожелания, их семейные от- ношения постепенно стали укрепляться. Каролина начала

отстаивать свои права и в отношениях с детьми, первоначально встретивших в штыки, но затем воспринявших с благосклонностью появление в ней новых сил. Она стала одеваться в более привлекательные платья, сделала современную прическу и отправилась на Гавайи, чтобы провести там свой первый за многие годы отпуск. Она уволилась из больницы и после недолгого поиска нашла себе несравненно лучшее место работы.

Иногда Каролина способна была горевать по поводу гибели братьев, но случалось это лишь после того, как у нее проходила обида на родительскую семью. Отношения с родителями все еще продолжали сохранять определенную долю напряженности, поскольку она по-прежнему оставалась в их представлении <женщиной, обрекающей на провал все, за что бы она ни взялась>. Дракон упорно не давал Каролине [возможности одержать победу на этой территории, но благодаря настойчивости молодой женщины усилия чудовища оказались напрасными. Каролине пришлось пережить длительный, полный мучительных обид период непонимания, но постепенно ей удалось улучшить отношения с отцом и добиться большей теплоты со стороны матери. Основной ее победой явилась крепнущая день ото дня дружба со старшей сестрой, отношения с которой в прошлом вряд ли можно было назвать

добрými.

И сейчас еще Каролина считает, что ее работа по обузданию дракона не закончена. Иногда она ловит себя на том, что приносит многословные извинения, прежде чем что-либо сказать, и вынуждена снова и снова обращаться к тренировочным упражнениям. Она также зачастую нуждается в поддержке и одобрении, когда ей хочется приобрести себе какую-нибудь хорошенькую без-

Делушку. Но длительная борьба все же сломала дракону самоуничужения хребет, и если чудовище еще пытается показывать зубы, оно уже неспособно избежать окончательного поражения.

140

141

Семь ступеней развития
дракона самоуничужения

Дракон самоуничужения отыскивает брешь в личности человека и проникает в нее, взбираясь по семи ступеням. Они не представляют собой единую лестницу, но все ведут к порабощению человека.

Первая ступень: ребенок начинает осознавать, что любовь в его доме является условной.

Вторая ступень: ребенок боится не соответствовать предъявляемым ему требованиям.

Третья ступень: ребенок учится приносить извинения за все, что он делает.

Четвертая ступень: ребенок учится чувствовать себя маленьким и незначительным.

Пятая ступень: ребенок начинает понимать, что он может быть прав, заранее предсказав свою неудачу.

Шестая ступень: ребенок учится подвергать себя-критике.

Седьмая ступень: ребенок учится любой ценой избежать успеха.

Первая ступень: ребенок начинает осознавать что любовь в его доме является условной

Ребенок сталкивается с родительскими ожидания на его счет, являющимися для него завышенными.

Вывод ч принятое решение: <Меня не любят так какой я есть>.

Атмосфера условной любви схожа здесь с той, которая присутствует в доме ребенка, подверженного возд

ствию дракона высокомерия. Ребенок чувствует, что 1 каким-то образом недооценен с точки зрения родителей, и начинает подозревать о существовании некоего препятствия, которое ему нужно преодолеть, чтобы снискать их любовь и признание.

Вторая ступень: ребенок боится не соответствовать предъявляемым ему требованиям

Ребенок не может понять, как ему угодить своим родителям. Он не знает, как ему разрешить проблему, с достигаемым образцом для подражания, и у него рождается

142

опасение, что он никогда не сможет выполнить условия, необходимые для завоевания родительской любви.

Вывод и принятое решение: <Я не соответствую их требованиям>. На этом начинает выявляться различие между направлением развития дракона высокомерия и чувством, несущим с собой самоуничижение. Ребенок, дающий развитие дракону высокомерия, избирает стратегию сокрытия своего несоответствия стандартам и демонстрации своих ложных ценностей. Ребенок же, давший приют дракону самоуничижения, придерживается иной политики: вместо попытки угодить родителям своими успехами он торопится сдаться без борьбы. Он соглашается с собственной неполноценностью.

Третья ступень: ребенок учится приносить извинения за все, что он делает

Находящийся под воздействием дракона самоуничижения ребенок развивает в себе привычку приносить извинения, чтобы предупредить реакцию окружающих и заранее занизить их высокие ожидания. Он учится выживать путем заблаговременного разрушения ожиданий окружающих относительно благополучного исхода дела, за которое он берется. Он пытается предотвратить разочарование окружающих до того, как они начнут его выражать. Он отпускает в свой адрес самоуничижительные шутки замечания, первым указывает на свои недостатки и подвергает критике то, что говорит.

Такие дети остро ощущают свою неполноценность, но вместо того, чтобы ее скрывать, они выставляют ее на всеобщее обозрение. Они склонны преувеличивать свою неполноценность, и позже, в жизни, они демонстрируют свои грязные волосы, уныло поникшие плечи, опущенные к земле глаза и неуверенную, робкую походку. Таким образом они покупают себе прощение у терроризирующего их дракона самоуничижения. Каждый, кому приходилось по-робовать убедить людей с сильно выраженной склонностью

к самоуничижению в том, что они на самом деле являются

вполне достойными членами общества, на собственном опыте испытал силу упрямства, с которым эти люди держатся за представление о себе как об отбросах общества.

Я однажды пытался излечить десятилетнего ребенка, Девочку, от привычки говорить <простите> буквально сотни раз на день. Это оказалось очень трудным заняти-

143

ем, и единственной системой, давшей реальные плоды, явилась методика поощрения билетом в кино в ответ на обещание не говорить <простите> в течение сначала нескольких минут, затем часов, дней, недель и так далее. Избавление от этой привычки, конечно, принесло немалую пользу, но затем последовала несравненно более сложная работа по возрождению в девочке чувства самоуважения.

Вывод и принятое решение: <Всегда приноси извинения прежде, чем что-нибудь сказать или сделать>.

Четвертая ступень: ребенок учится чувствовать себя маленьким и незначительным

Стремясь избежать негативного внимания или проявления критики, такой ребенок физически и психически

сдерживает свою внутреннюю энергию. Он учится мелко и часто дышать, словно прячась таким образом от окружающих. Голова его уходит в плечи, взгляд скользит по земле, а спина и грудь сутулятся и подаются вперед. Он нередко в защитном жесте прижимает руки к груди, к солнечному сплетению. Голос у него становится приглушенным, и ребенок приобретает привычку осторожно и незаметно проникать и выскользывать из комнаты. Он учится быть невидимым.

Эти перемены всецело лежат на ответственности физического проявления дракона самоуничтожения. Люди, на которых распространяется воздействие этого чудовища, не только учатся съеживаться и уходить в себя, но и приобретают привычку прятаться за спины окружающих при фотографировании или на каких-то общественных мероприятиях. Они достигают в этом такого мастерства, что окружающие зачастую даже не могут вспомнить, были ли эти люди на последнем собрании или торжественном вечере.

Вывод и принятое решение: <Если я стану маленьким и незаметным, никто не будет ничего от меня ожидать>.

Пятая ступень: ребенок начинает понимать, что он может быть прав,

заранее предсказав свою неудачу

Ребенок начинает осознавать, что может соа хотя бы частичку самоуважения, по крайней мере что он оказался прав, заранее зная, что его постигнет

удача. Его идея состоит в том, чтобы продемонстрировать свою неполноценность прежде, чем кто-либо успеет обвинить его за это. Фактически он приходит к следующему заключению: <Мне не следует даже пытаться одержать победу. Я уже сейчас наверняка могу сказать, что проиграю или не уложусь вовремя>. Таким образом он, по крайней мере, может с уверенностью сказать: <Я знал об этом наперед>.

Это чрезвычайно опасный момент в рассуждении ребенка. Это означает, что дракон самоуничижения прочно впился в него когтями и настраивает ребенка на то, чтобы тот во всем считал себя заранее побежденным. Если чудовищу это удастся, победа над ребенком ему обеспечена. Теперь дракон может давать ребенку убедительные советы насчет того, почему ему не следует отказываться от психологии человека, заранее предсказывающего себе поражение. Отсюда для ребенка начинается движение назад в своем развитии, поскольку он активно начинает искать возможности спрятаться от людских глаз, затеряться среди людей посредственных, подальше уйти от какого бы то ни было лидерства.

Вывод и принятое решение: <Я не смогу этого сделать и заранее это предрекаю. По крайней мере, в этом я совершенно прав>.

Шестая ступень:

ребенок учится подвергать себя критике

Для ребенка, испытывающего воздействие дракона самоуничижения, становится характерным следующий разговор .с самим собой: <Тупица, тупица, тупица! Ну разве у меня может получиться хоть что-нибудь так, как нужно? Лучше бы мне вообще не появляться на этом свете! Я такой идиот!>

Ребенок начинает осознавать и принимать концепцию своей неполноценности. Как только это происходит, он больше не нуждается в родителях и воспитателях для вынесения себе неодобрения. Теперь, где бы он ни находился, он способен сам провести над собой экзекуцию. При этом он может иметь последнюю престижную марку автомобиля с откидывающимся верхом или находиться в кругу самых любимых для него в мире людей - ничто не способно прекратить его никому не слышное самобичевание. Дракон самоуничижения крепко держит его в своих объятиях.

Вывод и принятое решение: <Если я не могу их побе-

дять, я присоединюсь к ним в их критическом ко мне отношении. Я, как и они, тоже себя презираю>.

Седьмая ступень;

ребенок учится любой ценой избегать успеха

Успех означает повышение ожиданий окружающих людей и новое, более сильное их разочарование по поводу следующей за ним неизбежной неудачи. Если ребенку удастся преуспеть в каком-то начинании, ему придется затем снова испытать мучительное чувство неловкости, вызванное ощущением своей неполноценности, поскольку[^]

он не в состоянии этот успех удержать. В конце концов[^] ребенок приходит к заключению, что лучше ничего и н[^]1 начинать.

Это известный синдром <боязни успеха>, шире>; распространенный среди населения в целом. Ребенок оясается, что первая его удача заставит родителей ож1 от него столь же успешного выполнения и более слож заданий, с которыми он, конечно, не справится. Поз он совершенно логично приходит к следующему умоз лучению: <К чему дразнить гусей и наверняка потерп завтра неудачу? Лучше уже сегодня отказаться от эт начинания. Яг разрушу их ожидания на корню. Это луч чем выслушивать потом бесконечные критические заме ния. Так, по крайней мере, я хоть в какой-то степв смогу держать ситуацию под контролем>.

Вывод и принятое решение: <К успеху не стре^

Большая ложь

дракона самоуничужения

Дракон самоуничужения хочет, чтобы люди в то, что они выйдут победителями, если навсегда нят о себе представление как о людях неполно> несостоятельных. Дракон нашептывает, что чем ча по поводу и без повода будут приносить окружаюв

винения и стараться держаться в тени, тем лучше для них самих. <Избегайте боли и .разочарований, - увещевает чудовище, - ищш-е успокоения в бездействии и непри- метности>. Конечно, поскольку между человеком и драко-

ном идет бескомпромиссная война, держать человека в вечном плену, безусловно, на руку дракону. Люди снова и снова разочаровывают окружающих своей неспособ- ностью оправдать их ожидания, пока не достигнут логич- ного завершения подобных опытов - состояния глубокой депрессии. Находящиеся во власти этого дракона неиз- менно пребывают в состоянии легкой или более жесткой депрессии, поскольку глубоко переживают свою беспо- мощность и крушение всех надежд. Они даже не пытаются бороться с терзающим их чудовищем, так как весь их предыдущий опыт состоял из сплошной цепи потерь и по- ражений. Беда в том и состоит, что ждать милости от

чудовища не приходится, и в глубине души люди, испытывающие на себе его воздействие, хорошо это понимают.

Депрессия, которую несет с собой дракон самоуничтожения, хитра и коварна, поскольку может в течение долгого времени развиваться скрытно и не давать о себе знать. Пораженные драконом люди способны вести совершенно обычную жизнь с минимальными проявлениями склонности к самоуничтожению. Но едва лишь создается благоприятная для нанесения удара по самоуважению человека обстановка, как депрессия тут же поднимает голову и набрасывается на него со всей силой и безжалостностью. Нередко это происходит с теми, кто выходит на пенсию и утрачивает все, что давала им работа. Подобное наблюдается с родителями, чьи дети оставляют дом, или с людьми, пережившими развод или смерть супруга. То, что еще недавно было лишь проявлением излишней скромности, под воздействием дракона мгновенно превращается в сокрушительный натиск самоуничтожения.

Дракон меняет свое обличье:
самоуничтожение перерастает
в высокомерие

В глубине души каждого самоуничтожителя неизмен-

но звучит голос высокомерия, наполняющий его ощущением права подвергать осуждению каждый поступок человека. Этот голос приходит непрошеным - в любое время дня и ночи, в любой ситуации или обстановке. Этот голос принадлежит двойнику дракона самоуничижения - дракону высокомерия. У него тоже есть в душе человека свой уголок, из которого он не любит высываться. Это и понятно: каждый дракон предпочитает большую часть времени прятаться в своем логове.

Поскольку в основе развития драконов самоуничижения и высокомерия лежат определенные весьма схожие условия, люди, находящиеся во власти обоих чудовищ, обладают некоторыми общими характерными чертами. К примеру, самосознание и тех, и ^фугих направлено на внимательное изучение самих себя, так как с самого раннего возраста они ощущают, что находятся под неусыпным надзором окружающих и подвергаются критическому сравнению со старшими братьями и сестрами. Позднее у них развивается обостренное ощущение собственной значимости, основанное на мысли, будто каждый из окружающих заинтересован в том, чтобы вынести им свое суждение. Дракон самоуничижения рассматривает это ощущение повышенной значимости как весьма грозное свое оружие, хранит его в самом дальнем углу своего ло-

говища и использует очень осторожно. У него есть на это основания: при помощи этого оружия он часто превращает людей самоуничижительных в фанатиков, расистов, сексуальных маньяков и наркоманов.

Двадцатилетний студент колледжа, Джонатан, в течение двух лет являлся моим постоянным клиентом. Его са-

моуничижение было безжалостным и неослабевающим в течение его процесс протекал очень сложно для нас обоих. Первые месяцы курса лечения мы потратили на возрождение в нем изрядно сниженного чувства самоуважения. Затем позже мы перешли к более тонкой, требующей мастера работе по созданию для молодого человека возможности убедиться в том, что его внутренний судья имеет исключительно высокомерную манеру поведения. Джонатан настолько глубоко уверился в своей неполноценности что ему трудно было заметить ту напыщенность и высокомерие, с какой его внутренний судья внушает ему эту мысль. Этот внутренний критик весьма напоминал свои манерами высокомерную сестру Джонатана и его мать - людей, вызывавших у молодого человека крайнее раздражение и неотступно преследовавших его в образе

внутреннего судьи. Проблема состояла в том, что Джонатан не хотел брать на себя ответственности за ежедневное предоставление пищи внутреннему судье. Когда ему наконец удалось разглядеть эту часть внутреннего диалога, он был

потрясен. Он начал искать другие способы взглянуть на свое высокомерие. Он обратил внимание, что, встречая человека с большей неполноценностью, чем у него самого, он тут же начинает подвергать его безжалостной критике. Чуть позже сумел разглядеть он внутреннее высокомерие и в своем презрительном отношении к полным женщинам и представителям национальных меньшинств. С этого момента в ходе наших терапевтических исследований у него начался процесс действительного излечения чувства самоуничижения.

Самое поразительное
в чувстве неполноценности:
коварство дракона самоуничижения

Люди самоуничижительные нередко вступают в своеобразное соревнование друг с другом по выяснению -того, кто из них является человеком наименее полноценным. Таким образом, они втайне гордятся своим статусом человека недостойного. В истории Китая, например, дракон самоуничижения ухитрился проникнуть в наиболее глубокие основы общественной и культурной жизни. Посетители императорского дворца соревновались в том, кто из них отвесит самый низкий поклон или в максимальной

степени унизит себя в присутствии императора. Распростершись на полу у ног владыки, они нередко начинали свою речь словами: <Да простит солнцеподобный этого червя, пресмыкающегося у ног того, кому недостойно служить даже пылью под его ногами, и позволит этому нечестивцу задать глупейший вопрос его святейшему императорскому высочеству>.

С зарождением христианства дракон самоуничижения увидел для себя удобную возможность проникнуть и в духовные практики этой религии. В течение долгих лет он искажал учение о Христе, порождал в людях сомнения в собственной ценности и наполнял их ощущением вины за само свое появление в этом мире. Церковные догматы навязывают человеку мысль о том, что он появляется на

148

149

свет полный греха и порока и
ковью, без покаяния никогда

Л^ислэл\^(ьть^<< _____

Людям внушалась необходимость поверить в
сооственную
- - ..""п>>-^ ттпичнать свою неполноценность

без очищения перед цер-
не добьется спасения.

собственную
оценку
сообщест-

ничужения,

'^^^T-- --^_

греховность и нередко признать свою
публично, чтобы заслужить признание в глазах
ва, церкви и Бога.

Человек приходит к восприятию спасения как самоу-
ничужения, и целым поколениям людей с детских лет
внушается чувство собственной неполноценности и недо-
стойности. Результатом такого развития является стран-
ная, непонятная философия, в которой все поставлено с
ног на голову. Согласно церковным догматам, только чело-

век с чувством собственной недостойности, не идущий ни
в какое сравнение с совершенством Господа Бога, может
ожидать от Бога проявления к нему любви. Только лука-
вому, коварному дракону способна прийти в голову идея
до такой степени исказить правду жизни.

Дракон самоуничужения хорошенько потрудился и в
других областях жизни. В некоторых частях света, там,

где люди верят, что рождаются на свет полные грехов и порока, дети рассматриваются обществом скорее как жи-
---- -. " ^т т ^апы 1. то человеческие существа.

других областях жизни.

где люди верят, что роя порока, дети рассматрив
вотные, нежели как пол 1 ---.,

В XVIII -XIX веках в Англии такая философия

----~ - - ^ ^-ч ^та т ^т ^г О Л ^П

ПорОКа, Д<-1-1чч>^.." ^ ____ ---.-

вотные, нежели как полноправные человеческие существа.

В XVIII -XIX веках в Англии такая философия была дове-
дена до своего максимального развития. Дети подверга-
лись психическому, физическому, половому и любом
другому мыслимому и немислимому надругательству и
на-1

силию. Такое общение породило глубокое чувство непол-
^

^ - --"-"-и тгэпгптлс. ВЪГООСШИХ В ПОДОБНЫ^

ноценности у людей взрослых,
условиях. Многих ~"~ ""-""
шения на радост
му свою победу.

выросших

НОЦени<-1и у ^^^-. _."

условиях. Многие из них доходят до прямого самораз1
шения на радость дракону самоуничижения, празднуюп

Степень зрелости
и дракон самоуничижения

Уровень грудного младенца: раболепствующий ди>
Уровень малыша, делающего свои первые шаги;

Уровень малыша,
дие в чужих руках.

Уровень подростка:
внешностью.

обеспокоенность возрастов

Урояень юноши: неприспособленность, непонимание.
Уровень взрослого человека: отсутствие веры в самого
1. .

Самоуничижение
на уровне зрелости грудного младенца

На уровне зрелости грудного младенца самоуничижение проявляется с наибольшей очевидностью, поскольку ребенок не обладает на этом этапе развития ни способностью проникнуть в сущность вещей, ни изощренностью, ни мастерством фальсификации.

Самоуничижение в младенческом возрасте проявляется в самых грубых формах выражения, таких, как неряшливая внешность, грязная, заношенная^ одежда, невымытые волосы,

скользящий по земле взгляд, невнятная речь и нерешительная походка. Люди взрослые, остановившиеся на уровне зрелости грудного младенца, это не благородные местные туземцы, а низкопоклонствующие, раболепствующие

дикари, в которых отсутствует всякое чувство собственного уважения. Это рабы, ощущающие собственную никчемность и делающие все, чтобы доказать свою непол-

ноценность. Это варвары, готовые бросить все богатство культуры собственной страны под ноги завоевателей в обмен на горсть побрякушек. Это люди, которые сжигают себя в наркотическом дурмане, поскольку чувствуют, что никакой ценности они собой не представляют.

Самоуничижение на уровне зрелости малыша, делающего свои первые шаги

Люди взрослые, действующие на уровне зрелости ма-

лыша, как правило, демонстрируют свою полную несостоятельность в мирской жизни и бросаются на поиски религии, которая требовала бы от них проявления низкопоклонства и унижения, принимаемого ими с радостью и без каких-либо вопросов. Они готовы слепо следовать любым указаниям властей, будь то духовные наставники, политические деятели или чиновники местного департамента, поскольку они чувствуют, что не идут ни в какое сравнение с этими почтенными, облеченными доверием и - самое главное - властью людьми. Они готовы принять оскорбление и пренебрежительное к себе отношение, социальное неравенство и несправедливость, потому

150

что, как они считают, <они этого заслуживают>. Если у них спросить, не кажется ли им неподобающим и несправедливым то, что горстка людей удерживает в своих руках

все деньги, а кучка политиканов и чиновников - всю власть в стране, в их родном городе, они только пожмут плечами и ответят: <Так и должно быть>.

На уровне зрелости малыша дракон самоуничижения принимает и другие формы. Люди взросле, равные по зрелости малышу, - это варвары, собственная оценка которых столь низка, что они готовы действовать в интересах оккупантов их страны и подвергать притеснению свой

народ за обещание каких-либо почестей и наград. Это наемные рабочие, безропотно сносящие унижения работодателя и не делающие попытки изменить положение вещей, и несущие на своих плечах весь груз семейных хлопот домохозяйки, как нечто должное принимающие побои своего пьяного мужа, считая, что не заслуживают ничего большего. Это и женщины, знающие <свое место> в жизни и получающие низкую заработную плату, потому что, с их точки зрения, <мужское начало выше их собственного>. Главное качество этого рода самоуничижения - отсутствие каких-либо вопросов по поводу установившегося порядка вещей, согласие с тем, что пренебрежение, оскорбление и низкий общественный статус в жизни приемлем, поскольку сам человек ничего больше и не заслуживает.

Самоуничижение на уровне зрелости подростка

На этом этапе развития дракон самоуничижения 1 столь яростно терзает людей, остановившихся на уровне зрелости подростка, поскольку они обычно в большей степени сориентированы на воздействие дракона высокомурия. Однако к этой категории можно отнести, к примеру, бесчисленные сонмы молодых киноактрис, своим соблазнительным телом пробивающих себе дорогу к получению контракта на съемки в ближайшем кинофильме. Здесь вы встретите и питающих к себе отвращение чиновников -

и служащих, заглушающих спиртным в конце кал дня неудовлетворенность собой и своей работой. Х ет здесь и переживающих период глубокой депр< спортсменов, потерпевших поражение на международ соревнованиях, и занятых самобичеванием биржевых : леров, разорившихся на последней торговой операции.

Люди, занятые умалением собственного достоинства по причине изрядно поредевшей на голове шевелюры, избыточного веса, малого роста, недостаточного объема груди или размеров пениса, курносого носа или столь же важных в жизни мелочей, - все как один демонстрируют наличие в них дракона самоуничижения, действующего на уровне зрелости подростка. Самоуничижение в на- ибольшей степени отражает результаты концепции о де- монстрации собственного достатка и "а"-"'" ---- благополучия в

-иль^<1*л/игпил\^

люлучия в стране, культура которой основана на сис- безжалостного соперничества, при котором очень не- ие способны блистать среди общего обнищания, как оос^ды на небе. Без существования дракона самоуничиже-

ния никогда не мог бы достичь такого процветания рынок дезодорантов, освежителей дыхания, имплантантов для придания упругости женской груди, пластической хирур- гии, процедуры помпезных похорон, эпиляции и десятков

видов продукции, призванных дать человеку ощущение принятоеГ в культуру, требующую безупречного совершенства.

Одним из наиболее значительных проявлений дракона самоуничижения в этой группе людей является их озабоченность проблемой собственного старения и страх перед смертью. Поскольку для ребенка смерть является чем-то лежащим вне их понимания, наводящим благоговейный ужас, эти взрослые дети делают все возможное, чтобы стереть малейший признак приближающейся старости. Их беспокоят морщины и седина в волосах. От них часто можно услышать: <Я уже слишком стара, чтобы искать себе спутника жизни. Теперь ни один мужчина и не посмотрит в мою сторону>. Страх перед неполноценностью, которая приходит вместе с возрастом, может быть у людей этого типа столь силен, что они нередко даже избегают смотреть на себя в зеркало. Главными проявлениями дракона самоуничижения у взрослых детей являются их обеспокоенность тем, чтобы не оказаться в числе победителей, или, другими словами, потеря способности к соперничеству.

Самоуничижение на уровне зрелости юноши

На этом этапе развития дракон самоуничижения начинает свирепствовать во всю мощь. Именно на уровне зрелости юноши чудовище стремится показать все, на что

1в2

10>

оно способно, пользуясь удобным случаем для одержания окончательной победы. Юношеский этап развития является-

ся промежуточным между подростковостью и взрослостью, и, как следствие, молодой человек становится особенно уязвимым, когда дело касается его самоуважения. Юноша понимает достаточно много для того, чтобы осознать: он не понимает, что делает на протяжении большей части времени. Опыт первых свиданий с представителями противоположного пола и

поверхностные

отношения с миром взрослых оставляют желать лучшего.

У юноши развивается неуверенность в себе. Прибавьте сюда проблемы, связанные с неловким, нескладным телом,

с бесчисленными прыщами на лице и бушующую ярость гормонов созревания, и вы поймете, что для развертывания боевых действий дракона самоуничтожения

подготовлеч

ны все условия. Люди взрослые, остановившиеся в своем л

развитии на этом уровне, в максимальной степени

подверг

жены воздействию чудовища, поскольку ведут жизнь

так. 1

как если бы они пребывали в юношеском возрасте.

Они часто ощущают непонимание со стороны своих родителей, и тому есть причина: их родители могли новиться на более низком уровне зрелости. Как, ска: отец с уровнем зрелости делающего первые шаги ма. может понять своего сына, достигшего уровня зр& юноши? Вот почему у молодых людей все больше к; нет ощущение, будто с их чувствами и терзающими вопросами дело обстоит не должным образом. Они о ждествляют себя с членами общества, подвергаемыми : подобающему обращению, и испытывают глуб< самоуничижение от того, что видят вокруг.

Эти взрослые юноши зачастую становятся на не годарную стезю общественной работы или просто : ся неспособными найти себе возможность делать тем способом, который не шел бы вразрез с их сов Они чувствуют свою неполноценность, видя, как не рые из их бывших, менее развитых одноклассников, батывая себе будущий капитал, идут на все, вплоп^ убийства, пока они сами - несравненно более зрель способные - ищут себе хоть какую-нибудь работу. ' мечутся в поисках ответа о смысле жизни и нередко тяг все свои тяжелым трудом заработанные деньги гуру, дельцов от психиатрии и самоучек-наставников,^ ющих меньше, чем они сами. Они просто не себя знающими что-то действительно стоящее.

Один из методов, которыми дракон самоуничужения манипулирует взрослыми юношами, заключается в "том, что он заставляет их сомневаться в нормальности их психики и здравости ума. Некоторые из этих высокоинтеллектуальных, способных людей нередко обращаются к наркотикам и оказываются в лечебнице именно потому, что чувствуют себя беспомощными и некомпетентными.

Самоуничужение

на уровне зрелости взрослого человека

Люди взрослые действуют на уровне, предполагающем большую утонченность. Следовательно, и дракону приходится прибегать к более изощренным уловкам, чтобы иметь возможность сосуществования с личностью зрелой и проницательной. На этом уровне самоуничужение уже не делает из человека оторванного от жизни изгоя с невымытыми волосами, обтрепанной одеждой и стоптанными башмаками. Оно ведет себя смирно и проявляется как простая покорность и застенчивость, лишь временами окрашенная всплесками самоуничужения. Но дракон остается все таким же хитрым и коварным, продолжая воздействовать на человека исподтишка, понуждая его к неглубокому дыханию и лишая его способности испытывать возвышенные чувства и радость творчества.

Тихое самоуничужение коренным образом сокращает возможности этих способных людей к эффективному' и

плодотворному участию в жизни общества. Оно умаляет их вклад в развитие общества. Оно снижает их уверенность в собственных силах и заставляет их позволять другим, менее способным людям занимать руководящие посты. Многие из этих взрослых с недостатком уверенности в себе людей не считают себя способными к лидерству или к ясному выражению своих мыслей. Чувствуя себя косноязычными, а нередко и просто глупыми, они позволяют громогласным эгоистичным типам, остановившимся в своем развитии на уровне ребенка, диктовать им нормы и правила поведения. После этого им остается только молча кусать локти и обвинять себя в трусости, толкающей их на подобную глупость. Именно такой сценарий и лежит сейчас в основе развития современной жизни. Многим из людей, обладающим развитой системой

Ценностей, недостает уверенности в себе, чтобы принять на себя ответственность за лидерство. Этим и объясняется

155

факт, что дракон самоуничтожения прочно удерживает наш мир в подчинении и привязывает его к более примитивному уровню сознания.

Как дракон самоуничтожения
оказывает влияние на вашу жизнь

Воздействие дракона самоуничтожения на ваше здоровье

Самоуничтожение сокращает глубину дыхания, нарушает жизненно важный механизм, поддерживающий ваш организм в здоровом состоянии. Испытывая недостаток кислорода, клетки тела в буквальном смысле слова голода-1

ют и погибают, ослабляя иммунную систему и позволяя проникновение в организм инфекции и болезни. Пониженное самоуважение служит причиной заболеваемости >

длительной госпитализации в гораздо большем числе случаев, чем любой другой источник. Не считая отравлений^

токсическими веществами и скорби от потери близкого человека, угнетенное чувство самоуважения является, на верно, наиболее частой причиной раковых заболеваний.

Большинство медиков согласятся с тем, что чувство уверенности в собственных силах является жизненно важным для скорейшего выздоровления и поддержания здоровья. Самоуничтожение сокращает вашу волю жизни, истощает вашу жизненную энергию и в буквальном смысле уводит вас из жизни, делая вас более уязвимым для проникновения болезни и неспособным > сопротивляться возможному летальному исходу.

Вероятно, в наиболее значительной степени самоу

чижение заставляет вас с пренебрежением относиться к заботе и гигиене собственного тела. Ваша политика по отношению к нему может быть выражена такими словами: <И чего ради заботиться об этой рухляди?> Вы же как попало питаетесь и употребляете слишком много сахара, махнув рукой на заботу о своих зубах и до последнего момента избегаете обращения к врачу, чтобы избежать тяжелой серьезной болезни. Чувство ненависти и отвращения к себе в конечном итоге выражается в запущенных, седых волосах, увядшей, покрытой прыщами коже, ко-

ции поломанных зубов, сутулой фигуре и полном унынии отсутствующем взгляде. Дракон самоуничтожения имеет над телом человека не меньшую власть, чем дракон жадности или саморазрушения.

Воздействие дракона самоуничтожения на ваши творческие способности

Громадные запасы вашей творческой энергии тратятся понапрасну в периоды глубокой депрессии и обострения чувства отвращения к самому себе. Все что ни делается в жизни, даже приготовление обычного завтрака, требует от человека проявления творческой энергии. Даже выражение пренебрежения к самому себе также является актом проявления творческой энергии, пусть и разрушительным, но все же не в такой степени, как, скажем, раковое заболевание.

С другой стороны, творчество составляет основу, каркас, на котором строится здание вашей уверенности в своих силах. Неважно, насколько развитыми творческими способностями вы обладаете; главное - удовлетворение, получаемое вами от их применения, когда дракон самоуничижения вытеснен из вашей жизни. Чудовище пожирает вашу творческую энергию и использует ее в своих подлых целях. Весь вопрос в том, кому на пользу идут ваши творческие способности - вам самим или дракону. Если вы пребываете во власти чудовища, вы становитесь жертвой его манипуляций.

Представьте себе актера или актрису, собирающегося сыграть на сцене роль неудачника - человека, ощущающего свою неполноценность. Актер снова и снова возвращается к сценарию, регулярно прокручивает в памяти события, участника которых он должен отобразить на сцене, вживается в образ, чтобы с достаточной достоверностью передать характер своего героя. Сыграть роль неудачника столь же сложно, как передать черты любого другого характера в пьесе, возможно, даже еще сложнее. Когда вы испытываете воздействие дракона самоуничижения, вы ничем не отличаетесь от готовящегося подняться на сцену актера. Перед вами стоит одна и та же задача, и творческая энергия задействована в одном направлении. Явить собой образ человека, не верящего в свои силы, неудачника, и сделать это так, чтобы зрители вам повери-

ли, чрезвычайно сложно. А поддержание этого образа в течение длительного времени вообще достойно премии и звания заслуженного артиста.

Воздействие дракона самоуничужения на вашу связь с текущим моментом

Как и в случае с драконом высокомерия, дракон самоуничужения уводит ваше внимание от проблем настоящего момента и направляет вашу творческую энергию на прошлое или будущее. Когда вы ощущаете неудовлетворенность собой, вы большую часть времени тратите на воспоминания о прошлых неудачах и преследовавших вас опасениях. Это приводит вас к самоустранению от проблем переживаемого момента. Сталкиваясь с возникающими обстоятельствами или необходимостью спонтанного:

выбора, вы непроизвольно обращаете свое внимание в прошлое, и у вас не хватает сил адекватным образом ответить на стоящую перед вами проблему.

То же самое происходит, когда перед вами снова замаячил образ дракона самоуничужения: вы заранее испытываете боль от предстоящей неудачи и незамедлительно пасуете перед требующим вашего присутствия событием

настоящем.

Когда вы заняты принесением извинений и утопае в обуревающих вас сомнениях в собственных силах, у в буквальном смысле слова не остается ни единой части ки сознания, готовой воспринять переживаемое событ Принимая комплименты, вы можете отвечать на них ханически, даже не слыша, о чем идет речь. Ваш взг направлен в самого себя, и вы пропускаете комплш мимо ушей. Вы, как улитка, с таким мастерством запи тесь в раковину, защищающую вас от всего происход> то, что человек, говорящий вам слова любезно вынужден считать себя не услышанным и отстраненнь

Мне пришлось методом групповой терапии раб со многими людьми, подверженными этому интерес феномену. Людей, принимающих комплименты, повторить то, что они слышали. По крайней мере, человек из десяти не способны были в точности рить сказанные им слова любезности. Комплименты подносились снова, и снова людей просили их повт ~ К удивлению остальных членов группы, ясно

слова любезности, человек, принимающий комплимент, все еще неспособен был дословно повторить сказанное. Иногда комплименты приходилось повторять по несколько раз, прежде чем люди оказывались в состоянии их вос- принять. Когда же они наконец воспринимали сказанное,

они почти всегда в большей степени испытывали страх, нежели удовольствие: это происходило так, словно уже самим слушанием слов любезности они делали нечто, ставящее их в неловкое положение. Поправляя, например, спустившийся чулок.

С другой стороны, люди, преподносящие комплименты, признаются в том, какую неловкость они испытывают, ощущая, что их слова прошли мимо внимания собеседника. Они чувствуют себя незамеченными, не услышанными до тех пор, пока кто-нибудь из окружающих должным образом не отреагирует на их слова.

Подобный опыт является хорошей практикой, развивающей в человеке ощущение необходимости удерживать внимание на переживаемом моменте и дающем ему поддержку в попытке избежать самоустранения.

Воздействие дракона самоуничижения на ваши отношения с окружающими

Дракон самоуничижения разрушает ваши связи с окружающими. Самоуважение служит тем связующим материалом, который скрепляет ваши отношения и без которого их трудно установить и еще труднее поддерживать на должном уровне. Поскольку дракон разрушает

вашу веру в себя, вы, испытывая воздействие чудовища, зачастую проявляете пассивность и опасаетесь принятия решения или предприятия действий, могущих оказаться успешными. Ваши поступки лишь наполовину согреты сердцем, если вы вообще на них решаетесь. Знайте: если вы переживаете пассивность в ваших отношениях, вы почти наверняка испытываете воздействие дракона самоуничижения. Поскольку чудовище стремится удушить ваше вдохновение, то именно его вам и недостает для реализации ваших потенциальных возможностей в оживлении ваших отношений. Дракон самоуничижения препятствует их развитию с первых же моментов их зарождения.

Джон чувствовал, что совершенно неспособен позвонить Сузи. Он знал, что может никогда ей не позвонить и Между ними не будет никаких отношений. Когда же он

158

1Я9

все-таки собрался с мужеством, он продолжал испытывать такой страх перед собственной неполноценностью и ожиданием предрекаемой себе неудачи, что готов был совсем отказаться от своей затеи.

Джон и Сузи все же оказались вместе, и в первое время девушка находила самоуничижение Джона милым и обезоруживающим. Она даже почувствовала к нему определенную привязанность, поскольку он совершенно не был похож на остальных знакомых ей мужчин - высокомерных и живущих исключительно собственными интересами. Однако постепенно ее очарованность самоуничижением Джона стала уменьшаться. Она начала предпринимать попытки укрепить в Джоне уверенность в своих силах и попробовать себя в каких-то новых областях, воспользоваться представляющимися для этого благоприятными возможностями. Она оказывала ему вся-

ческую поддержку в их собственных отношениях, беря на себя инициативу по их развитию. Несколько лет их отношения развивались с переменным успехом и, конечно, потребовали от Сузи большого напряжения сил. Она начала уставать от постоянного поддержания в Джоне его уверенности в себе и чувствовала, что, несмотря на все свои усилия, она неспособна укрепить в Джоне чувство собственного достоинства. Она начала терять к нему уважение и уставать от взятой на себя ответственности за отношения. Она захотела менее сложных отношений, имея рядом с собой равного ей партнера, а не ребенка. Сузи решила оставить Джона, принявшего ее уход как лишнее свидетельство своей полной несостоятельности.

Далее я приведу еще несколько примеров, иллюстрирующих влияние дракона самоуничтожения на отношения между людьми: молодой человек чувствует себя не в состоянии противостоять своему деспотичному отцу: он тупает его требованиям и уходит в бизнес, вместо того чтобы стать - как он хотел - священнослужителем. Женщина не находит для себя возможным сообщить.^ изнасиловавшем ее мужчине; она чувствует, что, должна^ быть, каким-то образом сама его спровоцировала, хотя знает, что никаких поводов для подобных действий не было. Ученик не находит в себе смелости сказать кому-то о том, что хулиганы изорвали его тетради с домашним заданием и пригрозили увидеться с ним после захвата. Молодая женщина выходит замуж за кажущегося ей) уверенным в себе мужчину: ее толкает на этот брак

стремление к безопасности, которое она ощущает за спиной мужчины, и ради этого она оставляет карьеру врача и работу, к которой имеет несомненные способности.

Воздействие дракона самоуничтожения
на ваше духовное развитие

Какой бы религии или духовной практики вы ни придерживались, дракон самоуничтожения непременно воспользуется ею, чтобы одержать над вами победу. Это может показаться излишне драматичным, но это именно так. Поскольку духовная ориентация по своей природе яв-

ляется характеристикой глубоко личной и эмоциональной, она представляет собой отличное поле деятельности для коварных замыслов дракона. Рассматриваете ли вы Бога как Святого Отца, Иисуса Христа, Аллаха, Иегову, Святого Духа, дао, целую серию божеств, Единое Начало или природу в целом - прислушиваясь к дракону самоуничтожения, вы неизменно будете ощущать неполноценность в отношении вашей духовной сущности. Дракон умеет дать вам почувствовать себя недостойными внимания или спасения, неприемлемыми для окружающих, несостоятельными, обреченными на провал. Вы готовы будете воспринимать себя как безнадежного грешника или неудачника, потерпевшего крах в своих духовных исканиях. Если вы верите в реинкарнацию, вас будет преследовать чувство, что вам никогда не удастся выбраться из круга жизней и что вы, вероятно, начинаете деградировать. Вы можете даже увериться в том, что в следующей жизни вам предстоит появиться на свет каким-нибудь насекомым, поскольку именно до этого уровня вы пали в настоящей жизни.

Последствия подобных настроений и умозаключений чрезвычайно опасны, так как они вызывают в вас желание махнуть на себя рукой и смириться с попаданием в ад, с вечным забвением, реинкарнацией в насекомое или прийти к подобным же плачевным результатам, трактуе-

мым вашей верой. Подобные настроения называются <отчаянием> и приводят к мучительным страданиям. К счастью, мистические секты большинства развитых религий совершенно правильно рассматривают отчаяние как трудный, но преодолимый барьер на пути духовного развития. Иными словами, они признают возможность уничтожения терзающего вас дракона.

<60

^ Д>. Стивене

М1

Почти все религии мира предполагают, что вы, обратившись за помощью в духовном плане, в той или иной форме ее получите. Однако, если вы ощущаете себя совершенно никчемным, вы зачастую оказываетесь неспособными даже обратиться за помощью. В этом случае дракон полностью берет под контроль вашу личность и создает в вас иллюзию, будто именно он здесь хозяин.

Чтобы еще больше запутать положение вещей, дракон часто принимает формы самих религиозных верований и маскируется под их основные понятия. В христианской религии, к примеру, он маскируется под смирение и покорность. Он велеречиво будет предупреждать вас об опасности суетных желаний мирской жизни и себялюбия. В буддизме и аскетизме он может предупреж-

дать вас от опасности эгоцентризма и настраивать вас на отречение от врожденных талантов и способностей. Под ведом работы на благо духовного развития дракон исподволь вносит сумятицу и опустошение в души верующих. Только мудрый, пытливый искатель собственной веры способен разобраться в том, какой шаг на пути его духовного; \ развития является действительно ценным, а какой лишь ' служит закамouflированным препятствием. Вот почему пе-д родовые, прогрессивные духовные наставники зачастую^ так трудны для понимания: они говорят парадоксами. ^

Как одолеть дракона самоуничижит

Ни один из драконов не любит попадать в поле 51 ния, и все они отчаянно сопротивляются попыткам ВЫДЕ рить их из насиженного гнезда. Дракон самоуничижен также не составляет исключения и будет стараться уйти. подполье, едва вы попытаетесь бросить на него взга" Чудовище кажется не обладающим ни силой, ни могув" твом; внешность его также не рассчитана на эффект. нако хитрости и коварства ему не занимать и деист оно исподтишка, прясась в потаенных уголках вашей хики. И тем не менее дракона можно вывести на ев обуздать. Единственный способ одолеть дракона и осв диться от его воздействия заключается в том, что(>ы звать чудовище на поединок и дать ему бой на у-

тропе, пробегающей меж отвесных стен каньона. Б {
чудовищу вызов, вы должны действовать смело, со "

ем того, что сойдется вы в поединке с противником,
самым могущественным из всех, с кем вам доведется
когда-либо встретиться.

Утверждения, направленные на
поражение дракона самоуничужения

Я с радостным удивлением принимаю успех, достига-
емый мной во всем, что я делаю.

Я верю в свою способность разрешить все вопросы,
которые ставит передо мной жизнь.

Я нахожу легким и приятным получение похвал и
комплиментов в мой адрес.

Я знаю, что нравлюсь людям и что они хотят прово-
дить больше времени в моей компании.

Когда я терплю неудачу, я обязательно узнаю что-ни-
будь ценное, способное помочь мне в следующий раз до-
биться успеха.

Я чувствую себя готовым воспринять любой жизнен-
ный опыт.

Меня любят, и я знаю, что сделал важный вклад в окружающий меня мир.

Семь видов оружия для
уничтожения дракона самоуничтожения

Оружие первое: осознайте, что вы и дракон самоуничтожения - не одно и то же.

Оружие второе: проникнитесь мыслью, что вы боитесь быть неполноценным.

Оружие третье: пожелайте добиться успеха во всех своих начинаниях.

Оружие четвертое: откажитесь от привычки приносить за все извинения.

Оружие пятое: используйте любую возможность, чтобы расправить крылья души.

Оружие шестое: постоянно самоутверждайтесь.

Оружие седьмое: откажитесь от награды чувствовать себя правым, заранее предсказывая себе неудачу.

162

163

Оружие первое: осознайте, что вы и дракон

самоуничтожения - не одно и то же

Дракон - это паразит, живущий за счет вашей священной жизненной энергии, потребляя ее и день ото дня истощая ее запасы. Вы можете прожить без дракона, он без вас не способен продолжать свое существование. Это должно сказать вам, кто из вас действительно имеет вес. Без дракона вы сможете начать счастливую жизнь, сделаете свою личность достойной и полноценной, нужно лишь отказаться от услужения чудовищу, находящемуся у вас на иждивении.

Оружие второе: проникнитесь мыслью, что вы боитесь быть неполноценным ^

Осознайте свою веру в собственную неполноценность. Постарайтесь понять, что именно ваш страх перед своей несостоятельностью послужил причиной того, что вы потерпели неудачу или вообще постарались избежать ситуаций, в которых вы могли бы проявить себя наилучшим образом.

В глубине вашей души продолжает жить ребенок, потерявшийся в этом мире много лет назад. Этот ребенок хранит значительную часть вашей жизненной энергии. свое время из-за страха перед своей неспособностью оказаться на высоте в этом суровом, жестоком мире ребенок распрощался с ним и спрятался за воздвигнутые им вы

кие, прочные стены. Для этого вашего внутреннего порывшегося ребенка время остановилось. Условия, которые вызывали у него страх, остались теми же и абсолютно реальными. Однако с этой частью вас самих можно справиться, вернуть ее к полноценной жизни и излечить терзающих ее страхов. Пока этот внутренний потешный ребенок остается в стороне от жизни, дракон живет над вами победу. Но - хотите верить, : нет - чудовище боится освобождения и появления свет этого ребенка.

Оружие третье: пожелайте добиться всех своих начинаний

Быть успешным в своих начинаниях означает, но, брать на себя определенный риск. Но именно

летает страх в сердце дракона, поскольку чудовище чувствует,

что ваша способность не бояться риска несет ему верную смерть. И в этом оно совершенно право. Процветание дракона самоуничтожения основывается на поддержании установившегося порядка вещей. Он хочет увести вас от людских глаз, от попытки попробовать свои силы в каком-

нибудь новом деле, и оставить вам лишь ощущение неминуемого провала во всем, за что бы вы ни брались, и способность приносить всем и каждому извинения за само свое существование на этом свете. Если вы вступите

в борьбу с драконом самоуничижения, каждая ваша мало-мальски значимая победа будет сопряжена с большим риском. Дракон, конечно, возьмет на вооружение стратегию увода вас от любой рискованной ситуации, нашептывая вам на ухо, что опасность слишком велика, что победа

того не стоит и что не победы следует ожидать вам, а неминуемого поражения, поэтому не нужно якобы и вовсе начинать сражение. Не верьте ему. Но продвигайтесь к победе не торопясь, подвергайте себя риску на первых шагах в малой степени.

Оружие четвертое: откажитесь от привычки приносить за все извинения

Перестаньте извиняться и очистите свой лексический запас от слов, значение которых направлено на унижение вашего достоинства и уважения. Когда, вы испытываете воздействие дракона самоуничижения, привычка приносить свои извинения становится навязчивой и всепоглощающей. В наиболее тяжелых случаях вам, возможно, придется обратиться к какой-нибудь рассчитанной на индивидуальное применение программе, призванной модифицировать ваше поведение и помочь вам избавиться от этой привычки. Гипноз здесь также будет весьма полезен. Простое ограничение количества приносимых извинений, конечно, само по себе не поднимет ваше самоуважение на недостижимую высоту, но, по крайней мере, способно возродить его из обломков. Один из методов освобожде-

ния от этой привычки состоит в элементарном подсчете того, сколько раз за день вы приносите свои извинения. Носите с собой блокнот и делайте в нем отметку каждый Раз, когда вы поймаете себя на том, что произносите что-либо похожее на извинение. Уже одно лишь осознание проблемы, связанной с принесением извинений, является

184

16>

началом процесса излечения. Однако вам следует быть на-
чеку в отношении к стратегии, которую может избрать в этой игре дракон самоуничужения. Вполне вероятно, что когда вы станете отмечать в блокноте, сколько раз у вас сорвалось очередное извинение, вы начнете осознавать, что для вас слишком трудно будет избавиться от этой привычки. Вы с особой силой почувствуете свою неполно-
ценность и приметесь за самобичевание по поводу этой вашей неполноценности и неспособности отказаться от извинений. Это, конечно, будет для вас поражением. Дракон сумеет одержать победу, обратив ваше раздражение против вас самих. Не дайте ему одолеть себя. Для вас очень важно быть терпеливым к самим себе и увериться в своих силах уже хотя бы потому, что вы пожелали сойтись с чудовищем лицом к лицу. Вашу злость следует обращать на дракона, но никак не на самих себя.

Оружие пятое: используйте любую возможность, чтобы расправить крылья души

Очень важно, чтобы дыхание ваше было более глубоким и ритмичным - не таким, как сейчас. Прекрасную помощь в этом окажет аэробика, а йога и упражнения по развитию дыхания в этом отношении просто неоценимы. Проследите, какие хитроумные трюки начнет над вами проделывать дракон самоуничижения, едва лишь вы обратитесь к одной из этих методик.

Если вы в течение 25 лет практиковали мелкое, тупое, полноценное дыхание, вам, возможно, понадобится помощь со стороны, которая позволила бы вашему организму воспринять дыхание глубокое. Ваши ребра могли потерять свою подвижность из-за длительное время пребывавших в бездействии мускулов. Но их можно поработать путем применения направленного массажа с глубоким проникновением. Освоение глубокого дыхания оживит ваши чувства, придаст им большую остроту, если вы находились под воздействием дракона самоуничижения!

В течение нескольких долгих лет, вы вероятно всего начнете испытывать страх и затем - глубокую грусть. Ощущаемый вами страх перед приобретающей остроту восприятия чувствами и является вашей единственной надеждой на благополучный исход поединка с

коном. Помимо метода глубокого дыхания, существует много других способов, направленных на саморазвитие и расправление крыльев души. Не меньшую пользу

носит растирание и массаж всего тела. Широко рекомендуются публичные выступления, сравнимые по накалу чувств, с точки зрения многих, разве что с поцелуем смерти. Рекомендуется вообще любой род общественной деятельности, способный принести вам признание и высокую оценку окружающих.

Помните, что дракон, вовсе не желающий расставаться с жизнью, будет отчаянно бороться за каждый ваш шаг на этом пути. Чудовище не хочет, чтобы вы расправили крылья. Оно постарается оплести вас липкой сетью страха, и если ему не удастся вас запугать, оно примется внушать вам убеждение, будто саморазвитие принесет вам непоправимый вред. Не преминет оно упомянуть и о том, что, занимаясь саморазвитием, вы заигрываете с гордыней. <И вообще, - примется оно нашептывать, - кем ты себя возомнил, пытаешься быть лучше, чем ты есть на самом деле? Ты - жалкий червь, полный грехов и пороков>. Или же его речь может звучать следующим образом: <Слишком высокое мнение о себе является проявлением себялюбия и, следовательно, порочно. Так ты очень скоро начнешь походить на тех эгоистичных, самодовольных

болванов, которые заняты исключительно самими собой>.

Вероятно, вам уже приходилось выслушивать подобные рассуждения дракона, или они очень напоминают вам ваши собственные мысли. Выбросите их из головы!

Оружие шестое: постоянно самоутверждайтесь

Проявляйте самоутверждение во всем. Откажитесь от привычки принижать себя. Если вы начнете держать себя под контролем, вы тут же услышите, как внутренний голос выплеснет на вас потоки критических замечаний. Он не оставит без внимания ни один ваш поступок. Он будет вещать с поразительной самоуверенностью, и, возможно, у вас даже зародится чувство, что он имеет право комментировать каждое ваше слово, мысль, поступок (кстати, обратите внимание на тщательно скрывающееся в его интонациях высокомерие). Можете, нисколько не сомневаясь, проигнорировать этот голос и даже заставить его замолчать, поскольку он принадлежит дракону. Чтобы довершить начатое, примите контрмеры, которые сотрут чудовище с лица земли.

Несмотря на бесконечные исследования западных психологов, совершенно бездоказательно утверждающих,

будто человек и животное воспринимают проявление любви и ласки значительно сильнее, нежели наказание, обратите внимание, насколько вы преуспели в безжалостной критике самого себя, в погоне за призрачной надеждой, что это каким-то образом способно сделать из вас более достойного человека. Опасное заблуждение! Вы сами можете убедиться, насколько негативный эффект оказывает на маленьких детей и домашних животных выражение по отношению к ним критики и неодобрения. Основное, что следует вам запомнить: обращайтесь с собой, по крайней мере, не хуже, чем со своей любимой собакой. Вы скорее всего являетесь одним из многих людей, устраивающих свою жизнь без принесения увечий окружающим вас людям и не подвергая их насилию. Фактически, если бы остальная часть человечества жила по тем же принципам, что и вы сами, в мире было бы гораздо меньше резни, убийств, изнасилований и разрушений любого рода. Это делает вас своеобразной моделью для подражания для большинства людей. Пусть сознание ' этого прибавит вам немного уважения к себе. В качестве воспитателя в детском саду вы были бы неоценимым человеком, независимо от того, насколько неполноценным бы вы себя ни ощущали. Подумайте об этом ответственном посту. Зачастую для жизни мира гораздо большее значение имеет не то, что вы делаете, а то, кем вы на самом деле являетесь, - вот что действительно важно.

Оружие седьмое: откажитесь от награды
чувствовать себя правым,
заранее предсказывая себе неудачу

Имейте смелость ошибиться относительно свс провала. Начните формировать в себе адекватное восприятие своей личности. Пожелайте быть равным с окружающими. Начнете считать себя лучше остальных - дадите пищу для развития дракона высокомерия. Ощущаете себя приниженным, менее ценным, чем кто-либо другой, расчистите путь к победе дракона самоуничижения. Лечение состоит в поднятии в вас чувства собственного достоинства до уровня, не принижающего вашей истинной значимости. Недостаточное давление воздуха в одном лесе автомобиля может привести к аварии, вызванной сбалансированностью системы подвески, состоящей

четырех колес. Точно так же, как одно недостаточно нака-

ченное колесо способно привести к нестабильности всего автомобиля, человек с развитой склонностью к самоуничижению может свести на нет совместные усилия людей, работающих в едином коллективе. Самоуничижение способно потреблять энергию людей, работающих рука об руку, как единый организм, и погубить весь проект. Многие талантливые спортсмены, выступая на ответственных чемпионатах в командном первенстве, испытывали в критические моменты сомнения в собственных силах, в связи с чем тренер был вынужден заменить их на площадке

игроками менее способными, и матч в результате оказывался проигранным. Вот что значит равенство между всеми членами команды. Вы обязаны понять, что вы ни сколько не менее -но и не более - значимы, чем каждый игрок вашей команды.

Семь упражнений, направленных на обуздание дракона самоуничижения

Упражнение первое: откройте диалог со своим внутренним критиком.

Упражнение второе: ежедневно отмечайте свои успехи.

Упражнение третье: записывайте и слушайте признания ваших достоинств.

Упражнение четвертое: развивайте отношения со

своим отражением в зеркале.

Упражнение пятое: принимайте преподносимые вам

комплименты с искренней благодарностью.

Упражнение шестое: рискуйте ежедневно.

Упражнение седьмое: проявляйте активность и берите

на себя принятие решений.

Упражнение первое: откройте диалог со своим внутренним критиком

Научитесь возражать внутреннему голосу, отпускающему в ваш адрес критические замечания. Откройте с ним диалог, а не просто выслушивайте все, что он говорит. Позвольте себе почувствовать раздражение от этого унижающего вас голоса, вместо того чтобы испытывать

168

169

перед ним опасение. Подойдите к его словам с философской точки зрения. Спросите себя: <Кем я являюсь, когда этот голос молчит?>

Отличным способом добиться в этом вопросе успеха является дневник с записями о проделанной вами работе или просто блокнот. Не поленитесь записать все, что этот критикующий вас голос хочет сказать. Не утаивайте от себя ничего. Пусть он не говорит ничего дельного и только поливает вас грязью - пишите все подряд. Не нужно его останавливать, но поставьте ему условие говорить только от второго лица. И в блокнот записывайте точно так же: вместо <я урод> пишите <ты урод>. После этого ответьте ему так, как бы вы разговаривали с задиристым, но побаивающимся вас хулиганом. Отличный ответ на этот голос хулигана: <Ну и что?>

Упражнение второе:

ежедневно отмечайте свои успехи

Прежде чем отправляться вечером спать, сделайте список, по крайней мере, трех, а еще лучше - семи вещей, которые вам особенно удались сегодня, независимо от того, насколько день оказался плохим.

У вас автоматически появится тенденция отмечать события, имевшие в тот день отрицательный результат. Это ваша старая привычка, навязанная драконом.

Прояви-:

те волю, отведите внимание от этой привычки и упраж-1
няйтесь в концентрации его на вещах, из которых.*
вы вышли победителем. В первое время это потребуеzгИ
от вас серьезных^сил и даже может показаться нев
полнымым. Не отступайте. После некоторого периода
модисциплины все пойдет гораздо легче. Прояв]
настойчивость. В конце концов вы в этом преуспеете.

Упражнение третье: записывайте и слушайте
признания ваших достоинств

Этот процесс требует большой смелости. Перв
делом составьте список из нескольких друзей или ро/
венников, которые, как вы знаете, действительно
любят и искренне желают вам помочь. Затем дайте ^
чистую магнитофонную кассету и попросите записать^
ней их соображения насчет того, почему они проявл1~""
вам заботу и симпатию. Соберите на этой кассете ее

КОМ
найдете

если
в себе

жения всех вошедших в ваш список. После того как кассета будет записана полностью, прослушайте ее целиком. Вас на то хватит смелости. Когда вы

силы выслушать кассету от начала до конца без слез, не сжимаясь от страха и стыда, вы сделаете большой шаг вперед по избавлению от дракона. Чудовище, конечно, попытается заставить вас потерять кассету, сломает магнитофон или примет участие в иных проявлениях саботажа. Не дайте ему себя остановить. Вместо магнитофона можете использовать записную книжку - это даст те же результаты в вашем начинании, но зато избавит вас от пытки выслушивать живые голоса людей, которые вас любят.

Я предложил Мелиссе, своей клиентке, попробовать опыт с магнитофоном. После недели внутренней борьбы ей удалось составить список, и она была готова обратиться к первому по списку человеку - жене своего брата. Еще неделю она собиралась с мужеством, но смогла

найти в себе силы обратиться к девушке лишь после того, как я порекомендовал ей обосновать жене брата свою просьбу выполнением домашнего задания, порученного ей

лечащим ее терапевтом. Когда кассета была заполнена признаниями нескольких идущих по списку человек, мы с Мелиссой прослушали ее на магнитофоне. Девушка рыдала все то время, пока на магнитофоне звучали соображения первого из опрошенных. После этого я попросил Мелиссу повторить услышанное. Она оказалась в состоянии передать лишь общий смысл сообщения, и нам пришлось прослушать его еще раз, что сопровождалось новым потоком слез. Наконец она способна была прослушать всю кассету, не переживая острой душевной травмы. Это означало большой прорыв вперед в терапии Мелиссы. Она начала ощущать боль от сознания своей неполноценности, почувствовала нежелание отождествлять себя с несостоятельностью и стремление от нее избавиться. Страх перед собственной неполноценностью стал ее верным союзником.

Упражнение четвертое: развивайте отношения со своим отражением в зеркале

Имейте мужество смотреть на себя в зеркало, будучи одетыми. Постепенно научитесь смотреть на себя в зеркало без одежды. Смотрите в глаза самому себе. Поначалу

это будет казаться вам настоящим мучением. Наберитесь сил и терпения. Спросите себя: <Какое право я имею судить этого человека, его тело?> Человек в зеркале - как нежное растение. Ему нужна вода, солнечный свет, забота, а вовсе не жесткая диета из отбросов. Попросите прощения у этого человека в зеркале за все долгие годы оскорблений и жестокости. Поплачьте вместе с ним. Возможно, некоторые черты человека в зеркале, особенно ненавистные вам, на самом деле являются характеристиками, которые напоминают вам ваших родителей или старших сестер и братьев. Вы, возможно, почувствуете злость на них за то, что они требовали от вас столь многого, а взамен отдавали так ничтожно мало. Позвольте себе это раздражение, но не направляйте его на самого себя. Вслед за злостью придет грусть, а за ней - чувство облегчения и прощения. Но пусть они придут своим чередом, не спеша, не пытайтесь их поторапливать.

Я использовал эту методику в работе со многими клиентами, и она приносила хорошие результаты. Иногда людям требовалось много времени на то, чтобы бросить на себя в зеркало первый внимательный взгляд и не испытать желания отвернуться или убежать. Я советовал этим людям набраться мужества и постараться расслабиться. Я старался оказать им поддержку и приободрил их на всем протяжении зрительного контакта с отражени-

ем в зеркале. Нередко они признавались, насколько пуга*^

ющим было для них ощущение, вызванное обращенным] ^
на них пристальными взглядами двух находящихся в ко>
нате - их самих и меня, их терапевта. Мы вместе об<
дали мысли и критические замечания, высказывае
отражением в зеркале, и постепенно учились вести с
диалог. Иногда я сам задавал отражению в зеркале вон
сы, расспрашивая его о том, что он испытывает, ель
наши обращенные к нему слова. Возможности, откры
мые творческой работой с зеркалом, безграничны. Ис1
буйте этот опыт на себе, начиная с коротких диалогов
своим отражением и постепенно увеличивая их про^'
жительность.

Упражнение пятое: принимайте преподи
вам комплименты с искренней благода/.

Отвергая сказанные в ваш адрес слова любезис
не слыша, оставляя без внимания выраженное окру"

щими признание ваших достоинств, вы тем самым
поддае-

тесь оказываемому на вас воздействию дракона самоуни-
чижения. Чудовище стремится сохранить
установившийся

порядок вещей путем вашего отстранения от всего, что
вас окружает. Обращение вами внимания и принятие от-
носящихся к вам комплиментов смертельно опасно для

дракона.

Научиться принимать комплименты от самого себя зачастую оказывается сложнее, чем слышать их от других. Вы привыкли отрицать все, что слышите от себя самого, следовательно, ваши комплименты, адресованные к себе, не имеют в ваших глазах никакой ценности. Обратить этот процесс вспять столь же сложно, как взобраться на Эверест, но это может и должно быть сделано.

Я часто рекомендовал своим клиентам составить перечень приведенных выше утверждений, записать их на магнитофон и регулярно прослушивать, особенно перед тем, как лечь в постель. Если они признавались, что их собственный голос не вызывает у них большого доверия, я наговаривал им кассету сам.

Упражнение шестое: рискуйте ежедневно

Поскольку дракон самоуничтожения чрезвычайно хитер и направляет все свои усилия на то, чтобы стереть ваш профиль с картины жизни, вам необходимо оказывать ему всяческое противодействие и стремиться сделать свое изображение наиболее четким. Это означает, что вам следует браться за все в жизни, до сих пор остававшееся неизведанным: учиться танцевать, взяться за поиски новой, интересной работы, попробовать свои силы в катании на лыжах, на коньках - во всем, что вам придет в голову. Особенно важны начинания, приучающие вас к

глубокому дыханию, поскольку - как вы, наверное, помните - дракон самоуничижения стремится оделать ваше дыхание мелким и неполноценным. Здесь неоценимое значение имеют публичные выступления, принуждающие вас наполнять легкие воздухом в гораздо большей степени, чем обычно. Приобретая опыт в вещах, остававшихся для вас до сих пор неизвестными, вы тем самым расширяете свой арсенал, предназначенный для победы над драконом. Избегайте состязаний и видов деятельности, принуждающих вас сравнивать себя с окружающими.

172

173

Подобный опыт связан со значительным риском в том отношении, что дракон без труда может одержать над вами победу и превратить достигнутые результаты в полный провал. Один из моих клиентов подверг себя риску, обратившись с просьбой о свидании к очень привлекательной женщине. Он получил отказ и был готов воспринять его как лишнее доказательство своей неполноценности. После нашего внимательного изучения инцидента он осознал, что та манера, с которой он добивался согласия женщины на встречу, уже сама по себе подготовила ему отрицательный ответ. Признать это было трудно,

но необходимо.

Упражнение седьмое: проявляйте активность и берите на себя принятие решений

Поскольку дракон самоуничтожения стремится сделать вас пассивным, ваша способность к принятию решений и любого рода деятельности будет ослабевать.

Следовательно, вам необходимо использовать любую бла-

гоприятную возможность для взятия на себя ответственности и принятия решения. Если вы хотите быть принятыми на работу на основе конкурсного отбора, немедленно позвоните или обратитесь в дирекцию фирмы, возьмите у них бланки заявлений и внесите свои анкетные данные. Не откладывайте дела в долгий ящик.

Просто

удивительно, сколько людей, заполнив для участия в конкурсном отборе все необходимые документы, дотягивают до последнего или вообще оказываются неспособными их отправить. У них не хватает сил сделать решающий шаг.

Если вы сражаетесь с драконом самоуничтожения, телефон может представлять для вас главное препятствие.

Автоматический ответчик на другом конце провода приво-

дит вас в трепет, но голос живого человека в трубке оказывается еще более пугающим. Вы начинаете разговор с

длительных многословных извинений и затем бормочете
*'

трубку что-то невнятное, ускользающее от понимания вашего теряющего терпение собеседника. Все это вполюе соответствует напоминающему кошмарный сон сценарии>,^
написанному для вас драконом самоуничужения. ""

У вас развивается тенденция избегать разговора я> телефону - решение, ставящее под сомнение успех >№ бога начинания при современных темпах жизни. Прот>""

воядем воздействию дракона может служить лишь встре-
ча с ним лицом к лицу путем возможно более частого обращения к телефону. Вам придется сделать не так уж много звонков, чтобы преодолеть свой страх перед этим аппаратом. К тому же вы можете заранее подготовить себя к наиболее неблагоприятному варианту протекания разговора. Как правило, ваше воображение рисует гораздо более страшные картины, нежели то, что ожидает вас в действительности. Избавившись от своих кошмарных фантазий, вы увидите, что жизнь прекрасна и удивительна.

Заключение

Дракон самоуничужения пользуется среди людей столь широкой популярностью, что его можно встретить

буквально повсюду - от грязных трущоб Калькутты до кабинетов Белого Дома в Вашингтоне. Но, как и каждого из драконов, вы можете обуздать это чудовище, превратив его в источник дополнительных сил и веры в свои возможности. Однако если вы полагаете, будто ваше само-

уничтожение - это лишь проявление врожденной скромности, и ставите ее себе в заслугу, значит, яд чудовища глубоко проник в вашу душу и начал свое разъедающее воздействие на вашу личность. Уверяю вас, в этом нет ничего хорошего. Истинная скромность не терзает, а возвышает человеческую сущность. По-настоящему скромный человек не испытывает сомнения в собственных силах. Он способен добиться всего, что считает для себя достойным.

Пользуйтесь каждой удобной возможностью, чтобы очистить свою жизнь от этого дракона. Только так вы сможете вздохнуть свободно и принести свой вклад в развитие общества, особенно сейчас, когда оно так в этом нуждается.

174

глава пятая

Положительный полюс - отвага.

Отрицательный полюс - неодоленность.

Внешние проявления

Легкая возбудимость, грубость, резкость, ПОРХНОСНОСТЬ, раздражительность, вспыльчивость, неСАРНость, поспешность, опрометчивость, беси' безрассудность.

Внутренние проявления

Нервность, беспокойство, склонность к пайг' будимость, раздражительность, капризность, небрежность,

беззаботность.

АрКОН

терпеливости

Примеры условий и смтуацм^ способных дать пищу дракону нетерпеливости

западная культура и меета^"^^
,. Франция и США. ^-"^^

Современная

стран, как Япония, Франция и ^.^.- " - ^д
действия; всевозможные службы новостей \",ом гп
С^^ и МТУ; телевидение: торговля; ^и>"ь ° ^^^^
Роде: работающие отцы и матери: ожидание в ц^^'.
профессиональное занятие спортом: <пробки> Р

177

женное движение транспорта в <часы пик>; проверки, проводимые организацией Международного Красного Креста, и откладывание денег <на черный день>; приближение смерти или вообще восприятие смертности человека как таковой: амфетамины; кофе и кофеин: дорожные работы: Академия почетных награждений:, любой вид соперничества и соревнований.

что вы опаздываете на важную встречу, застряв в <пробке> на перегруженной движением автотрассе. Вы пытаетесь пробиться к голове колонны, чтобы посмотреть, что там произошло. Все ваши чувства там, впереди. Ощутите себя на месте этого изнывающего от нетерпения шофера. А теперь представьте, что сидящий рядом с вами пассажир рассказывает вам какую-то историю. Сможете ли вы ее адекватно воспринять?

Внешние характеристики
и манера преподнесения

Люди с драконом нетерпеливости могут иметь совершенно разную внешность, поскольку это чудовище не обладает единой формой проявления физических характерных черт. В основном дракон нетерпеливости заставляет этих людей выглядеть так, словно они двигаются впереди своего тела. Голова их устремлена вперед, глаза горят, и вообще они кажутся уже находящимися там, куда только собираются идти. Их движения отличаются резкостью и отсутствием изящества. Они могут иметь привычку притоптывать ногой, барабанить пальцами, похлопывать себя ладонями по коленям, почесывать нос тыльной стороной ладони, кусать или грызть ногти или почесывать различные части тела. Они склонны раздражаться целым потоком слов, зачастую сопровождая их энергичной жестикуляцией. Подобные характерные особенности в обычное время весьма незначительны и достигают максимальной интенсивности в напряженных, стрессогенных ситуациях. В наиболее серьезных случаях они могут приобретать хронический характер.

Далеко не каждый проявляющий беспокойство человек подвержен дракону нетерпеливости. Некоторые люди просто более активны по своему характеру и реагируют на окружающее с большей степенью кинэстетичности. Они также могут притоптывать ногами, ходить взад и вперед или чаще всего им трудно усидеть на месте. Однако[^]

они не имеют ничего общего с бедствием людей, страдают
щих нетерпеливостью.

1

Вы начинаете испытывать воздействие дракона[^] страстно ожидая какого-то события в будущем и не имё[^] возможности поторопить его приближение. Представьте[^]

Развитие дракона нетерпеливости

Когда все вокруг торопятся

Развитие дракона нетерпеливости - процесс постепенный, прививаемый множеством событий, встречавшихся на вашем пути с раннего детства до поздней юности. Существует несколько дорог, по которым к вам подкрадывается чудовище, чтобы взять над вами власть.

Ваше появление на свет в семье, где родители или кто-то из близких уже находится под контролем дракона нетерпеливости, - это главная, самая широкая магистраль, по которой к вам подбирается чудовище. Если ребенок целыми днями бегает по комнатам, а его родителей обуревают страхи перед нехваткой времени, то ребенку очень быстро передадутся страхи его родителей.

Атмосфе-

ра в семье неизбежно приведет ребенка к мысли, что

время - это такой же предмет потребления, как, скажем, яблочный пирог. Поскольку время очень ограничено, с ис-

пользованием его не следует затягивать, так же как и с поглощением пирога. Прозеваешь - кусок пройдет мимо рта. А когда все куски пирога розданы и тарелка остается пустой, члены семьи воспринимают это как катастрофу. Семья действует так, словно не имеет права терять ни минуты, поэтому все спешат.

Ребенок в раннем возрасте не сориентирован на будущее и живет только настоящим моментом. Спешка в трехлетнем ребенке не вызывает каких бы то ни было эмоций. Он не обладает развитым абстрактным мышлением, как взрослые или дети более старшего возраста, и представление о времени лежит за пределами его понимания. Способность к абстрактному мышлению придет к нему только годам к семи, не раньше. Тем не менее ма-

ленький ребенок эмоционально воспринимает все, что делают его родители. Он улавливает страх перед чем-то складывающимся не так, как надо, и отмечает торопливость окружающих, словно спешащих убежать от неведомого ему пока чудовища. Так он делает первый шаг на пути развития нетерпеливости.

Когда ребенок достигает семилетнего возраста, он начинает постигать концепцию времени так, как ему пре-

подносят члены его семьи и культурные традиции общества. Теперь он понимает, почему все вокруг него так обеспокоены. Он видит, что в мире существует такая вещь, как время, и что оно крайне ограничено. Он знает, что никогда не должен позволять ему убежать понапрасну, иначе случится что-то очень нехорошее.

Этот сценарий представляет собой лишь одну версию развития в человеке нетерпеливости, основанную на понятии времени. Существуют еще и другие точки зрения. Некоторые формы развития нетерпеливости берут свое начало при совершенно иных обстоятельствах.

Ориентация на будущее

К семи годам ребенок, пораженный драконом нетерпеливости, уже обладает развитым чувством целевой ориентации. Он понимает, что есть ситуации в будущем, в основе которых лежат результаты работ, выполняемых в настоящем времени. Если он идет в школу и приносит хорошую отметку, значит, когда-нибудь в будущем он сможет поступить в колледж. Если он учится играть вд[^] пианино, значит, когда-нибудь он сумеет сыграть вск[^] пьесу целиком. Это представляет собой часть нормального[^] человеческого развития. Ненормальным здесь является[^] ощущение, будто время настолько ограничено, что необ-1

ходимо все делать очень быстро ради одной-единственной^

цели: вовремя успеть туда - где бы это <туда> ни находилось.

В результате вся прелесть настоящего момента утра-

чивается в угоду ожидания какого-то события в будущем. Когда же это столь долго ожидаемое событие уже наступает, внимание человека все так же остается прикованным к будущему - к другому, но не менее страстно ожидаемому моменту. Так может продолжаться до бесконечности. Достигнутая цель удовлетворения не приносит, следовательно, жизнь также не доставляет нас

удовольствия. Удовольствие от переживаемого момента вытесняется дискомфортом ожидания события в будущем.

Это еще один момент, создающий благоприятную почву для развития дракона нетерпеливости. Процесс зарождения этого чувства зачастую совпадает с тенденцией родительской семьи к торопливости, но оно может развиваться и самостоятельно. Результат будет один. и тот же: страх перед потерянным временем. Согласно этому сценар-

ию, ребенок по той или иной причине оказывается неспособным принимать участие в активной жизни своей семьи. Он может быть покалечен или болеть и в течение долгого времени находиться в больнице, пока остальные

члены его семьи заняты более приятным времяпрепровождением. Кроме того, родители вообще могут ограничить деятельность ребенка и никогда не позволять ему участвовать в каких-то семейных торжествах, постоянно повторяя ребенку, что он еще слишком мал или что он будет доставлять присутствующим излишнее беспокойство.

В случае с детьми более старшего возраста их родители или общественная культура могут быть столь консервативны, что деятельность детей способна претерпевать самые жесткие ограничения. К примеру, родители их могут являться приверженцами суровых ортодоксальных религий, запрещающих очень многие виды деятельности, танцы, свидания и любого рода развлечения. Ребенок видит, что остальные дети принимают участие в деятельности, являющейся для них самих запретной. Подобным образом обстоят дела с детьми в странах с ограниченными культурными и социальными возможностями, которые наблюдают за своими сверстниками, родившимися в странах с более высоким уровнем свободы и благосостояния. Это порождает в них ощущение потерянного напрасно времени, отстранение с самых ранних лет от значительного пласта жизненного опыта. Страх их выражается в следующей формуле: <А что если я умру раньше, чем успею

все это испытать и попробовать?> Этот страх перед смертью в людях нетерпеливых ощущается с особой силой.

Люди могут позволить дракону нетерпеливости обладать над их жизнью, даже если их родители не были особенно нетерпеливы. В действительности иногда дело может обстоять прямо противоположным образом.

Осталь-

ные члены их семейства способны двигаться абсолютно

180

181